

Guía de recursos para las emergencias

Información para ayudarle a planear y prepararse

Preparación personal

Prevención

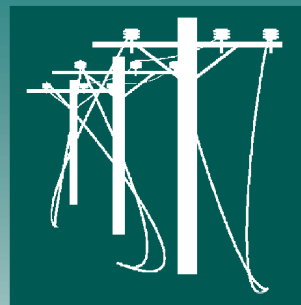
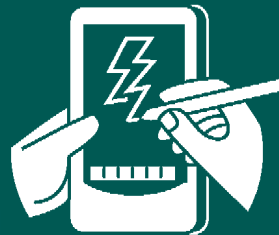
Terrorismo

Agentes biológicos

En la comunidad

En el hogar

Naturaleza y clima



Esta publicación fue preparada conjuntamente por

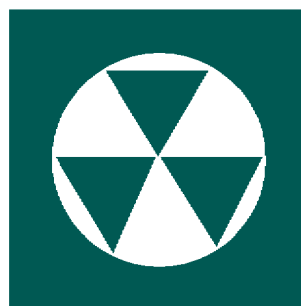


WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT

Emergency Management Division



Revisada: Enero de 2007





WASHINGTON MILITARY DEPARTMENT
Emergency Management Division

Camp Murray, Washington 98430-5122

Para más información, póngase en contacto con EMD en el teléfono: (800) 562-6108, o visite nuestro sitio en Internet www.emd.wa.gov



Communications Office

PO Box 47890

Olympia, Washington 98504-7890

Para más información, póngase en contacto con EMD en el teléfono: (800) 562-6108, o visite nuestro sitio en Internet www.doh.wa.gov

En la Web

Esta publicación está disponible electrónicamente en inglés y en español en el sitio web del Departamento de Salud, www.doh.wa.gov/phepr/factsheets

Muchas de las hojas de datos individuales también están disponibles en camboyano, chino, coreano, ruso y vietnamés en la misma dirección web.

Esta publicación también está disponible en inglés en el sitio web de la División de Gestión de Emergencias en www.emd.wa.gov

Otros formatos

Para personas discapacitadas, este documento está disponible a su pedido en otros formatos. Por favor, llame a 1-800-525-0127 (TDD/TTY transmisión 1-800-833-6388)

DOH Pub #750-115

Revisada: Enero de 2007

Contenido

Preparación personal

Preparación de la familia para las emergencias 1
Lista de provisiones de emergencia en casos de desastre 2
Consejos sobre desastres para las personas con incapacidades visuales . . 3
Consejos en caso de desastre para las personas con impedimentos auditivos 4
Consejos para casos de desastre para las personas con necesidades médicas 5
Consejos en caso de desastre para las personas con ambulación limitada 6
Cómo ayudar a los niños después de un desastre 7
Cuide de sus necesidades psicológicas y emocionales 8
Envenenamiento accidental 9
Proteja sus mascotas 10
Gripe pandémica 11
Cómo utilizar el 9-1-1 12

Prevención

Evite la propagación de gérmenes 13
Cúbrase la boca al toser 14

Terrorismo

Terrorismo 15
Amenazas de bomba 16
Materiales radiactivos 17
Agentes químicos 18
Refugio en el lugar 19

Agentes biológicos

Ántrax 20
Botulismo 21
Peste neumónica 22
Viruela 23
Tularemia 24
Fiebres Hemorrágicas Virales 25
Laboratorios de metanfetamina 26

En la comunidad

Cómo conseguir medicamentos durante una emergencia de salud pública 27

En la casa

Incendios domésticos 28
Cortes del suministro eléctrico 29
Cómo purificar el agua de su hogar 30
Cómo asegurar su calentador de agua 31
Cómo desconectar sus servicios 32
Uso de un generador durante los cortes de energía eléctrica 33

Naturaleza y clima

Terremotos 34
Olas de marea (Tsunamis) 35
Volcanes 36
Inundaciones 37
Deslizamientos de tierra e inundaciones de lodo 38
Precauciones en caso de calor extremo 39
Virus del Nilo Occidental 40
Tormentas de viento 41
Tormentas invernales 42



Preparación de la familia para las emergencias

Después de un desastre, usted y su familia deben estar preparados para arreglárselas por su cuenta durante por lo menos tres días. Los equipos de respuesta de emergencia estarán muy atareados y es posible que no puedan atender inmediatamente a todos aquellos que necesiten ayuda. A continuación le indicamos qué es lo que puede hacer para protegerse.

Antes de que se produzca el desastre

- Elija un lugar donde usted y su familia puedan encontrarse después de un desastre.
- Elija una persona que viva fuera del área con la que los miembros de la familia puedan ponerse en contacto en caso de que se separen. Esta persona debe vivir lo suficientemente lejos, de modo que él o ella no se vean involucrados en la misma emergencia.
- Sepa cómo ponerse en contacto con sus hijos en la escuela o la guardería, y cómo puede recogerlos de allí después de un desastre. Informe a las autoridades de la escuela si hay alguna otra persona que esté autorizada para recogerlos. Mantenga actualizada la tarjeta de retiro en caso de emergencia de sus hijos.
- Prepare un estuche con suministros para emergencias para su hogar y para su lugar de trabajo. Si en la escuela o guardería a la que asisten sus hijos tienen un lugar donde guardar estuches para emergencias, prepare uno para sus hijos.
- Sepa dónde están ubicadas las estaciones de policía y de bomberos más cercanas.
- Aprenda cuáles son las señales de advertencia que usa la comunidad, cuál es su sonido y qué es lo que debe hacer cuando las escuche.
- Aprenda a suministrar primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar. Prepare un estuche de primeros auxilios, un manual de primeros auxilios y medicamentos adicionales para los miembros de su familia.
- Aprenda a cortar el suministro de agua, gas y electricidad. Aprenda dónde se encuentran las válvulas y los conmutadores de cierre.
- Tenga disponible una pequeña cantidad de dinero en efectivo. Si se produce un corte del suministro eléctrico, los cajeros automáticos dejarán de funcionar.
- Si algunos de los miembros de su familia no hablan inglés, prepáreles tarjetas de emergencia en inglés en las que figuren sus nombres, direcciones y cualquier información adicional con respecto a medicamentos o alergias. Asegúrese de que las tarjetas estén a su disposición en todo momento.
- Realice simulacros de terremoto e incendio cada seis meses.

- Haga copias de sus papeles personales (certificados de nacimiento, etc.) y guárdelas en una caja de seguridad en otra ciudad o estado. Guarde los originales en un lugar seguro. Guarde fotografías y videos de su casa y sus artículos valiosos en su caja de seguridad.
- Asegúrese de que los miembros de su familia sepan cuáles son todas las formas posibles de salir de la casa. Mantenga despejadas todas las salidas.
- Asegúrese de que todos los miembros de su familia se pongan de acuerdo con respecto a un plan de emergencia. Proporcione información para casos de emergencia a las niñeras u otros empleados.

Durante una emergencia o un desastre

- Mantenga la calma y tómese un tiempo para pensar. Brinde ayuda si es necesario.
- Escuche la radio o mire la televisión para enterarse si hay alguna información o instrucciones oficiales.
- Use el teléfono para realizar llamadas de emergencia solamente.
- Si se le indica que hay que evacuar la zona, tome su estuche para emergencias y siga las instrucciones oficiales para dirigirse a un lugar seguro o refugio temporal.

Una vez que la emergencia o el desastre haya pasado

- Tenga cuidado al entrar en edificios y casas dañadas.
- Manténgase alejado de los cables de electricidad dañados y artefactos eléctricos que se hayan mojado.
- Verifique si las provisiones de alimentos y agua se han contaminado.
- Informe a sus parientes que está a salvo, pero no mantenga ocupadas las líneas telefónicas. Es posible que sea necesario utilizarlas para realizar llamadas de emergencia.
- Si hay asistencia gubernamental para desastres disponible, los noticieros le informarán dónde puede dirigirse para solicitar dicha asistencia.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



*PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890*

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*



Lista de provisiones de emergencia en casos de desastre

Las instituciones de gobierno responderán a los desastres de la comunidad, pero los ciudadanos podrían estar por su cuenta durante horas, incluso días, después de algún desastre. Usted debe estar preparado para atenderse a sí mismo y a su familia durante por lo menos tres días.

Caja de sobrevivencia de emergencia

Tenga una caja de emergencias en casa, en su empleo y en la escuela o guardería de cada uno de sus niños.

- Suficiente comida seca o enlatada y agua potable para tres días para cada persona
- Abrelatas
- Provisiones de primeros auxilios y un manual de primeros auxilios
- Copias de documentos importantes (certificados de nacimiento, licencias, pólizas de seguro, etc.)
- Artículos “especiales” que necesiten los miembros de la familia, tales como medicamentos, fórmula para bebés, lentes, audífonos, etc.
- Un cambio de ropa
- Bolsas para dormir o frazadas/cobijas
- Radio o televisión a baterías
- Linterna y baterías adicionales
- Silbato/pito
- Fósforos a prueba de agua
- Juguetes, libros, juegos, rompecabezas
- Llaves adicionales de la casa y del automóvil
- Nombre de las personas de contacto y sus números de teléfono

Otros artículos que puede almacenar en casa para casos de emergencia

Artículos para cocinar

- Parrilla, hornilla de campamento, calentaplatos
- Combustible para cocinar (carbón, gas propano, etc.)

- Cuchillos, tenedores y cucharas de plástico
- Platos y tazas de papel
- Toallas de papel
- Papel de aluminio grueso

Artículos de higiene

- Bolsas plásticas grandes para la basura y para proteger del agua
- Botés grandes de basura
- Barra de jabón y detergente líquido
- Shampoo
- Pasta de dientes y cepillos de dientes
- Artículos femeninos y para bebés
- Papel higiénico
- Blanqueador doméstico sin aditivos
- Periódicos para envolver la basura y los desechos

Comodidad

- Zapatos sólidos
- Guantes para limpiar los desechos
- Carpa/tienda de campaña

Herramientas

- Hacha, pala, escoba
- Llave crescent para cerrar el gas
- Destornillador, alicates/tenazas, martillo
- Rollo de soga del grueso de media pulgada
- Cinta y láminas de plástico para tapar los ductos
- Cuchilla u hojas de afeitar
- Manguera para jardín, para sifonear/vaciar y apagar incendios



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



*PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890*

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*



Consejos sobre desastres para las personas con incapacidades visuales

Bastones

- Si utiliza un bastón, tenga otros adicionales fáciles de alcanzar, en lugares consistentes y seguros en su trabajo, en su hogar, en la escuela, donde trabaja como voluntario, etc., para moverse entre los peligros y obstáculos.
- Tenga un bastón de reserva en su caja de emergencias.

Otros consejos para poder moverse

- Si puede ver algo, ponga “luces de seguridad” en cada cuarto para iluminar la salida. Las luces de seguridad se conectan en los enchufes y se encienden automáticamente si es que hubiera algún corte de energía. Algunas luces continúan funcionando durante una a seis horas y se las puede utilizar como linternas de emergencia. Usted las puede apagar manualmente.
- Consiga linternas potentes con haces de luz amplios y guárdelas con baterías adicionales.
- Después de un terremoto mayor, prepárese para la pérdida de indicadores audibles conocidos en los que usualmente confía.
- Puede ser que los animales de servicio se confundan, entren en pánico, se asusten o desorienten durante y después de un desastre. Tenga amarrado a su animal de servicio. Una trailla/correa y una arnés son muy útiles para controlar a un animal nervioso o alterado. Practique usando otros modos de moverse en su casa o en su trabajo.

Ponga etiquetas en los objetos

- Si le sirve, ponga etiquetas en los artículos de emergencia con letras grandes, con una cinta fluorescente o en Braille.

Asegure sus computadoras

- Asegure las computadoras, los equipos especiales, los estantes y muebles, de modo que no se caigan. Elabore un sistema de copias de respaldo computarizadas para sus datos importantes. Considere guardarlas en otro lugar.

Aspectos de defensa

- Las noticias en la televisión no sólo muestran teléfonos importantes, sino que también los anuncian lentamente y los repiten frecuentemente para las personas que no pueden leer la pantalla.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



*PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890*

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*



Consejos en caso de desastre para las personas con impedimentos auditivos

Audífonos

- Guarde sus audífonos en un lugar fácil de ubicar, en lugares consistentes y seguros para que los pueda encontrar después de un desastre.
 - Por ejemplo, puede guardarlos en un envase cerca de su mesa de noche o de su cabecera de cama, con una cinta o velcro, pues será difícil reemplazar o cambiar sus audífonos dañados después de un desastre mayor.

Baterías

- Guarde baterías adicionales para sus audífonos e implantes. Si es posible, guarde un audífono adicional en su caja de emergencias.
- Asegúrese de que las baterías TTY siempre funcionen. Vea la información en su manual.
- Guarde baterías adicionales para su TTY y para su señalador de teléfono de luz. Vea el manual del usuario para ver cómo se mantienen las baterías.

Comunicaciones

- Planifique cómo se comunicará con el personal de emergencia, si es que no hubiera ningún intérprete o si no tuviera sus audífonos. Tenga a la mano lápiz y papel para este propósito.
- Puede tener mensajes escritos, por ejemplo:

“Hablo el lenguaje americano de signos y necesito un intérprete.”

“No escribo ni leo en inglés.”

“Si hace algún anuncio, yo necesito tenerlo escrito o con signos.”

- Si es posible, tenga un televisor a baterías con un chip decodificador, de manera que pueda ver los informes sobre emergencias en lenguaje de signos o con subtítulos.
- Sepa qué estaciones de radio difunden noticias en lenguaje de signos o subtituladas

Alarmas

- Instale alarmas audibles y alarmas visuales contra el humo. Por lo menos una de éstas debería funcionar a baterías. Reemplace las baterías regularmente.

Defensa

- Reclute intérpretes para que sean voluntarios de emergencia de la Cruz Roja.
- Siga recordando a las estaciones de televisión la necesidad de difundir todas las noticias y la información de emergencia con subtítulos.
- Cuando viaje, insista en que los hoteles tengan paquetes de acceso para personas sordas o con impedimentos auditivos, inclusive alarmas audibles y también pregunte si las tienen cuando se registre.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



*PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890*

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*



Consejos para casos de desastre para las personas con necesidades médicas

En preparación para un desastre, por ejemplo un terremoto, o un corte de energía, las personas con necesidades médicas especiales tienen preocupaciones adicionales. Esta información les ayudará a usted y a su familia a prepararse para un desastre.

Medicamentos

- Tenga siempre un suministro de todos sus medicamentos por lo menos para tres días.
- Guarde sus medicamentos en un sólo lugar en sus envases originales.
- Haga una lista de todos sus medicamentos: el nombre del medicamento, la dosis, la frecuencia de las tomas y el nombre del médico que los prescribió.

Suministros médicos

- Tenga una provisión adicional para tres días de cualquier suministro médico que utilice, por ejemplo vendas, bolsas de “ostomy” o jeringas.

Equipos médicos que funcionan con electricidad

- Obtenga información de su empresa de suministros médicos sobre una fuente de energía de respaldo, por ejemplo una batería o un generador, para los equipos que funcionan con electricidad, por ejemplo equipos para respirar, bombas de infusión o camas.

Equipos de oxígeno y para respirar

- Si usted utiliza oxígeno, tenga un suministro de emergencia suficiente por lo menos para tres días.
- Los tanques de oxígeno se pueden asegurar o sujetar de manera que no se caigan. Llame a la empresa de sus suministros médicos para recibir instrucciones.
- Si utiliza equipos para respirar, tenga una provisión para tres días o más de sondas, soluciones, medicamentos, etc.

Equipo para sondas de alimentación e intravenosas (IV)

- Averigüe si su bomba de infusión tiene un respaldo con baterías y cuánto tiempo duran en casos de emergencia.
- Pregunte a su proveedor de cuidado a domicilio sobre las técnicas de infusión manual en caso de cortes de energía.
- Adhiera las instrucciones de operación en todos los equipos.

Bolsas de emergencia

- En caso de que tenga que irse de su hogar, tenga siempre una bolsa con lo siguiente:
 - Una lista de medicamentos
 - Suministros médicos por lo menos para tres días
 - Copias de documentos médicos importantes, por ejemplo tarjetas de seguro, poderes, etc.

Personas que le pueden ayudar

- Una parte importante de estar preparado para un desastre es hacer un plan con la familia, los amigos y los vecinos y saber quién podría ir a su casa a ayudarlo si es que no dispone de transporte.
- Comunique su plan a su proveedor de atención a la salud a domicilio.
- Pregunte a los bomberos si tienen una lista de personas con necesidades médicas especiales. Si la tienen, póngase en la lista.
- Mantenga una lista de las personas que pueden ayudarlo, además de sus números de teléfono.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



PO Box 47890

Olympia, WA 98504-7890

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*



Consejos en caso de desastre para las personas con ambulación limitada

Almacenamiento

- Guarde provisiones de emergencia en un paquete o en una mochila amarrada a un andador, silla de ruedas, monopatín, etc.
- Tenga bastones, muletas, andadores y sillas de ruedas en un lugar fácil de alcanzar y en lugares consistentes y seguros. Si es posible, almacene artículos adicionales en varios lugares.

Caja de provisiones de emergencia

- Tenga un par de guantes gruesos en su caja de provisiones para utilizarlos para movilizarse en la silla de ruedas o pasar sobre vidrios o ripio.
- Si utiliza una silla de ruedas a motor, considere tener una batería adicional disponible. Se puede substituir una batería de automovil por una batería para silla de ruedas, pero no dura tanto como una batería para silla de ruedas. Averigüe con su vendedor si puede recargar las baterías utilizando cables conectados a una batería de automovil, o un conversor que se conecte o un encendedor de cigarrillos.
- Tenga un juego de parches o una lata selladora de emergencia para reparar llantas. Si utiliza neumáticos, tenga un repuesto a mano.
- Almacene una silla de ruedas manual y liviana, si es posible.

Prepárese para la evacuación

- Arregle y asegure sus muebles y otros objetos de manera que no se caigan o bloqueen su camino.

- Si está en un segundo piso o más arriba en un edificio que tenga ascensor, haga un plan con su familia, amigos o colegas sobre cómo evacuarán si el ascensor no funciona.
- Si no puede utilizar las escaleras, analice qué técnicas de transporte y elevación funcionarán para usted. En ciertos casos, las personas que utilizan sillas de ruedas tendrán que dejar sus sillas para evacuar una estructura en forma segura.
- A veces, bajar a alguien por las escaleras no es una solución práctica, a no ser que haya por lo menos dos personas fuertes para controlar la silla. Por lo tanto, es muy importante analizar el mejor modo de transportarle, si es que necesita ser trasladado. Por ejemplo, tal vez no sea seguro utilizar el “transporte de bomberos” si usted tiene debilidad respiratoria.
- Esté preparado para dar instrucciones breves y claras sobre cómo le deben trasladar.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



PO Box 47890

Olympia, WA 98504-7890

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*



Los niños que tienen su primera experiencia traumática antes de cumplir los 11 años de edad tienen el triple de probabilidad de tener síntomas psicológicos que los niños mayores.

Los niños pueden encarar mejor un desastre si sus padres y otros adultos les ayudan a afrontar esa experiencia. Empiece a ayudar a los niños lo más pronto posible después del desastre.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



*PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890*

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*

Cómo ayudar a los niños después de un desastre

Hay que recordar que algunos niños nunca muestran su angustia, mientras que otros pueden tardar varias semanas, o incluso meses, en demostrar que están trastornados. Aunque no haya un cambio en su comportamiento, los niños aún necesitan su ayuda.

Después de un desastre, los niños podrían tener los siguientes comportamientos

- Estar molestos por haber perdido su juguete favorito, su frazada, etc., que era importante para ellos.
- Cambiar de conducta, de ser tranquilos, obedientes y afectuosos, a portarse ruidosos y agresivos, o podrían cambiar, de ser extrovertidos a volverse tímidos y temerosos.
- Tener temores nocturnos, por ejemplo, pesadillas o miedo a la oscuridad, o temor de dormirse solos.
- Temer que el evento vuelva a ocurrir.
- Volverse hipersensibles, llorones y quejosos.
- Perder la confianza en los adultos. Los niños creen que los adultos no pudieron evitar el desastre.
- Tener una conducta más infantil, por ejemplo mojar la cama o chuparse el pulgar.
- No querer que los padres se alejen o negarse a ir a la guardería o a la escuela.
- Sentirse culpables, como si ellos hubieran ocasionado el desastre por algo que dijeron o hicieron.
- Tener miedo del viento, la lluvia o de ruidos fuertes súbitos.
- Tener síntomas de enfermedad, por ejemplo dolor de cabeza, vómitos o fiebre.
- Preocuparse sobre dónde vivirán ellos y su familia.

Lo que pueden hacer los padres para ayudar a sus niños

- Hablar con los niños sobre cómo se están sintiendo y asegurarles que está bien tener esos sentimientos.
- Ayudar a los niños a que aprendan palabras que expresen sus sentimientos, tales como “contento”, “triste”, “enfadado” etc.
- No esperar que sean valientes o duros. Decirles que está bien llorar.
- No dar a los niños más información sobre el desastre de la que puedan manejar.
- Reconfortar a los niños temerosos diciéndoles que ustedes estarán allí para cuidarlos. Continuar consolándolos.
- Volver a sus rutinas anteriores lo más pronto posible. Tener un horario regular.
- Asegurarse de que sepan que el desastre no fue por su culpa y reconfortarlos.
- Dejar que los niños tengan cierto control, por ejemplo elegir su ropa o lo que quieran comer para la cena.
- Volver a establecer el contacto con amigos cercanos y parientes.
- Cumplir las promesas que usted haga. Esto ayudará a que los niños confíen nuevamente en los adultos.
- Hacer planes. Esto ayudará a que los niños vuelvan a tener fe en el futuro.
- Obtener la atención de salud necesaria lo más pronto posible.
- Pasar más tiempo juntos a la hora de irse a dormir.
- Asegurarse de que los niños ingieran comidas saludables y tengan suficiente descanso.
- Permitir privilegios especiales durante algún tiempo, por ejemplo dejar encendida la luz cuando se vayan a la cama.
- Encontrar modos de mostrarles que usted los ama.
- Permitir que los niños demuestren su aflicción.
- Empezar un aniversario para conmemorar el evento. Aunque sea triste, las actividades positivas ayudan a celebrar la sobrevivencia y mostrar que pueden tener una vida normal nuevamente.



Cuide de sus necesidades psicológicas y emocionales

Es natural que se sienta molesto cuando piensa que su salud o la salud de sus seres queridos está amenazada. Preste atención a sus sentimientos y cuide de sus necesidades emocionales, entonces puede ayudar mejor a sus amigos y familiares a manejar sus preocupaciones.

Enfrentamiento a la incertidumbre

El miedo a lo desconocido puede causar ansiedad. Es normal sentirse ansioso y preocupado durante una emergencia.

Todo el mundo reacciona de forma diferente a una emergencia

Las emergencias con frecuencia cambian la forma en la que una persona se siente física y emocionalmente. Por ejemplo, pueden tener problemas para dormir, sentirse molestos o deprimidos, o tener problemas en el trabajo o en la escuela. Éstas son algunas de las muchas reacciones normales a una emergencia. Hay cosas que puede hacer para enfrentar estos problemas. Sin embargo, si alguien tiene una reacción extrema o su reacción dura mucho tiempo, debe buscar ayuda.

Aquí mostramos algunas formas de enfrentar el estrés y la ansiedad

- Evite las historias de noticias gráficas
- Consiga información precisa y oportuna de fuentes fiables
- Aprenda más sobre el riesgo para la salud
- Si es posible, mantenga su rutina normal
- Evite las drogas y el beber en exceso
- Haga ejercicio, coma bien y duerma lo suficiente
- Mantenga su mente y su cuerpo activo
- Permanezca en contacto con la familia y los amigos
- Si puede, ayude a otras personas
- Mantenga el sentido del humor
- Comparta sus preocupaciones con otras personas

cercanas a la familia y los amigos podrían evitar el contacto porque tienen miedo de enfermarse. Es importante permanecer en contacto con otras personas. Utilice el teléfono y el correo electrónico.

Pida ayuda si la necesita. Si su ansiedad sobre un riesgo para la salud interfiere con su vida diaria, hable con alguien en el que confíe. Esta persona podría ser su médico, un familiar, un amigo, un miembro de la iglesia, un maestro o un profesional de la salud mental.

Si nota un gran cambio en un ser querido, amigo o compañero de trabajo, ayúdelo. Haga algún tiempo para hablar. Preocuparse por otros muestra que le importan. Puede ser reconfortante para ambos.

Si usted o alguien que conoce está pasando por un mal momento controlando sus emociones, obtenga la ayuda de un profesional médico o de la salud mental.

Obtenga información fiable

Durante una emergencia, es importante mantener las cosas en perspectiva. Consiga información sobre el suceso a través de los siguientes medios:

- Periódicos, la radio o la televisión
- Su proveedor del cuidado de la salud
- Su departamento local de salud
- Departamento de Salud del Estado de Washington, www.doh.wa.gov
- Departamento Militar de Washington, la División de Control de Emergencias, www.emd.wa.gov



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



*PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890*

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*

Permanezca conectado

Las emergencias de salud pública pueden causar miedo que separa a las personas. Las personas que normalmente son



Línea directa para
llamadas gratuitas de
**Washington Poison
Center:**
800-222-1222

Envenenamiento accidental

Hay sustancias venenosas presentes en los artículos de uso diario en todas las áreas de su casa: cocina, armarios, baños, ático, garaje, comedor, lavadero, despensas y sótanos. Para evitar el envenenamiento accidental, siga estos consejos para la prevención del envenenamiento.

Consejos para la prevención del envenenamiento

- Use envases a prueba de niños (pero recuerde: los envases a prueba de niños nunca son completamente seguros).
- Guarde los productos potencialmente venenosos en sus envases originales (consulte la lista de productos que se suministra a continuación).
- Guarde los productos potencialmente venenosos fuera del alcance de los niños inmediatamente después de su uso.
- Coloque etiquetas Mr. Yuk en todos los productos venenosos que haya dentro y alrededor de su casa, y enséñeles a los niños qué es lo que significa esa figura.
 - Para obtener mayor información acerca de Mr. Yuk (o para pedir las etiquetas Mr. Yuk), visite el sitio Web del Washington Poison Center (Centro de Envenenamiento de Washington) en: www.wapc.org
- Coloque los números de emergencia (incluyendo el de Washington Poison Center) al lado del teléfono.

Asegúrese de guardar estos productos en un lugar seguro

- Medicamentos recetados y de venta libre (incluyendo aspirinas y vitaminas).
- Desinfectantes, desodorantes y desodorizantes de ambiente.
- Todo tipo de aerosoles.
- Ceras y polvos limpiadores.
- Fertilizantes y herbicidas.
- Veneno para insectos y roedores; cebo para babosas.
- Removedor de pintura y trementina.
- Productos cosméticos.
- Jabones, detergentes y champús.
- Limpiadores para inodoros y destapacañerías.
- Lejía y blanqueador (cloro).

- Querosén y líquido para encendedores.
- Repelente de insectos.
- Naftalina y pesticidas.
- Nota: También se debe tener un cuidado especial con respecto a ciertas plantas del hogar, dado que muchas pueden ser venenosas en caso de ingestión por parte de los seres humanos o las mascotas.

Qué se debe hacer ante un caso de envenenamiento

Si se trata de una emergencia potencialmente mortal, llame al 9-1-1. Si sospecha que está ante un caso de posible envenenamiento, o si desea obtener información acerca de venenos potenciales, llame al Washington Poison Center al 1-800-222-1222.

Esté preparado para contestar las siguientes preguntas

- ¿Qué fue lo que se ingirió? (Nombre exacto del producto). De ser posible, tenga el envase del producto cerca del teléfono.
- ¿Cuándo se ingirió?
- ¿Qué cantidad se ingirió?
- ¿Quién lo ingirió? El tamaño de la persona es sumamente importante para determinar si es una dosis venenosa.
- Nombre, estado, edad y peso del paciente.
- Dirección y número de teléfono de donde realiza la llamada.

Acerca de Washington Poison Center

Washington Poison Center es un servicio telefónico que funciona las 24 horas y que brinda información y servicios de emergencia en caso de envenenamiento. El centro, cuyo personal está formado por enfermeras, farmacéuticos y especialistas en información acerca de venenos, y que cuenta con el respaldo de un toxicólogo clínico certificado, atiende más de 70,000 llamadas por año. Para obtener mayor información, visite el sitio Web del centro en www.wapc.org



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



*PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890*

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*



Proteja sus mascotas

Piense en sus mascotas cuando planea las emergencias. Sepa a dónde llevarlos en caso de una emergencia. Recuerde sus necesidades cuando cree el equipo de preparación para su familia.

Antes del desastre

- Encuentre un lugar seguro para dejar a sus mascotas. Los refugios de emergencia para mascotas, los refugios de control de animales, las clínicas de animales y los amigos y parientes fuera de la zona del peligro son posibles opciones. Algunos hoteles y moteles podrían permitirle traer sus mascotas. Compruebe anticipadamente para asegurarse de que esto es posible.
- Asegúrese de que sus mascotas lleven siempre las placas identificativas actuales. Incluya la información de contacto para cada mascota.
- Asegúrese de que sus mascotas tengan todas las vacunas al día. Los refugios de mascotas pueden exigir una prueba de las vacunas.

Durante un desastre

- Si se presenta una emergencia, mantenga las mascotas en la casa para que pueda encontrarlas.
- No espere hasta el último minuto para prepararse. Pueden darse advertencias horas o días antes.
- Los refugios para mascotas se llenarán según vayan llegando los animales. Llame anticipadamente para comprobar que todavía hay plazas disponibles. Lleve las cosas en el kit de suministro para emergencias de su mascota.

Si usted evacua, llévese sus mascotas

- Si no es seguro para usted quedarse en la zona del desastre, tampoco es seguro para sus mascotas. No deje los animales dentro de su casa, encadenados afuera ni vagabundeando sueltos. Fácilmente pueden lesionarse, perderse o hasta morir.
- Si deja su casa, llévese a su mascota incluso si piensa que podrá volver en unas cuantas horas.
- Evacue pronto. Si espera por una orden de evacuación, se le podría decir que dejara sus mascotas.

Si no evacua

- Mantenga a sus mascotas con usted en una zona segura de su casa.
- Mantenga los perros con correa y los gatos en portagatos. Asegúrese de que lleven puesto la identificación.
- Acuerde por anticipado que un vecino en el que confía cuide de sus mascotas si no está

en casa durante una emergencia. Asegúrese de que él o ella se siente cómodo(a) con sus mascotas, sepa dónde encontrar las mascotas y sus suministros y tenga las llaves de su casa.

Después del desastre

- No deje que sus mascotas anden vagabundeando. Pueden perderse si desaparecen olores o referencias familiares.
- Durante unos cuantos días, mantenga los perros con las correas y los gatos en portagatos en la casa. Si su casa resulta dañada, podrían escaparse y perderse.
- Tenga paciencia con sus mascotas. Comience sus rutinas lo más pronto posible. Esté preparado para problemas de comportamiento. Si estos problemas de comportamiento continúan o si su mascota está teniendo problemas de salud, hable con su veterinario.

Lista de suministros para mascotas en caso de emergencia

Tenga todo listo. Almacene suministros en recipientes fuertes fáciles de llevar. Incluya:

- Los medicamentos y los registros médicos en un recipiente resistente al agua, y un botiquín de primeros auxilios.
- Correas fuertes. Un porta animales lo suficientemente grande para que su mascota pueda pararse, moverse y acostarse. Agregue mantas o toallas para que sirva de cama.
- Fotos para ayudar a identificar sus mascotas perdidas y demostrar que son suyas.
- Alimentos y agua para siete días como mínimo para cada mascota.
- Platos, arena para gatos, basurero y un abridor de latas manual.
- Información sobre los horarios de alimentación, condiciones médicas, problemas de conducta, y el nombre y el número de su veterinario.
- Camas y juguetes para las mascotas, si son fáciles de llevar.
- Periódicos, toallitas de papel, bolsas de basura de plástico, cepillos para cepillarlos y cloro.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



*PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890*

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*



Gripe pandémica

Una pandemia del virus de la influenza es un brote mundial de un nuevo virus de la gripe

Una pandemia del virus de la influenza o gripe es un brote de un nuevo tipo de virus de la gripe que se propaga rápidamente de un país a otro. Puesto que el virus es nuevo, las personas no tienen inmunidad natural frente a él y no habrá una vacuna disponible por muchos meses. Sin vacuna ni inmunidad, el virus pasa rápidamente de una persona a otra. Cientos de miles de personas en nuestro país podrían enfermarse y muchas de ellas podrían morir. Ha habido tres grandes pandemias de gripe en el siglo XX, en 1918, 1957 y 1968. Nadie sabe dónde o cuándo comenzará la siguiente, pero los oficiales encargados del cuidado de la salud están de acuerdo en que sólo es cuestión de tiempo.

Qué debo esperar si se produce un brote

Una pandemia de gripe podría ser muy seria, por lo que todo el mundo debe estar preparado para lo peor. Con una tercera parte de la fuerza laboral enferma o en casa, los suministros y los servicios podrían estar limitados o interrumpirse.

Los oficiales encargados del cuidado de la salud podrían tomar iniciativas fuertes. Se le puede pedir que permanezca alejado de otras personas, los eventos públicos grandes, como conciertos o competiciones deportivas, podrían cancelarse y las escuelas cerrarse. Los oficiales encargados del cuidado de la salud pueden dar órdenes para mantener a las personas infectadas con el virus en casa o en instalaciones especiales. Se le podría pedir que utilizara una máscara en los centros médicos o en otros lugares públicos.

Una pandemia de gripe podría durar mucho tiempo. La pandemia de gripe de 1918 duró 18 meses.

Qué debo hacer ahora

- Conozca a sus vecinos. Anime a otros a prepararse.
- Esté listo para ayudar a familiares o vecinos que son ancianos o tienen necesidades especiales en caso de que los servicios de los que ellos dependen no estén disponibles.
- Conozca las políticas de la escuela sobre enfermedad y ausencia. Haga un plan para cuidar de sus hijos si las escuelas están cerradas durante periodos largos de tiempo.
- Esté listo para quedarse en casa y no ir a trabajar cuando esté enfermo. Conozca

las políticas del trabajo sobre permiso por enfermedad, ausencias, tiempo de descanso y teletrabajo.

- Promueva la planificación. Cada lugar de trabajo debe tener un plan para hacer las tareas fundamentales si un gran número de empleados se ausenta durante muchos meses.
- Explore formas de hacer su trabajo con menos contacto personal, tal como un mayor uso del correo electrónico y de las conferencias telefónicas.
- Tenga suministros para una semana o más. Las tiendas podrían no abrir o tener existencias limitadas.
- Tenga planeado limitar el número de viajes a la tienda o para hacer mandados.

Evite la propagación de gérmenes

El virus de la gripe se transmite de persona a persona cuando una persona infectada tose, estornuda o toca las cosas que otras personas usan. Para protegerse usted y a otros:

- Cúbrase la boca y la nariz cuando tosa o estornude. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo o con la manga al toser.
- Lávese las manos. El agua tibia y el jabón son lo mejor, pero también puede usar un gel a base de alcohol para las manos o toallitas desechables.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca.
- Quédese en casa cuando esté enfermo o tenga los síntomas de la gripe. Beba más agua, descanse bastante y acuda a un proveedor del cuidado de la salud si fuese necesario.

Aprenda lo básico para el cuidado en el hogar

- Sepa cómo cuidar de alguien que tiene fiebre, dolores en el cuerpo y congestión pulmonar. Durante una pandemia, siga las instrucciones de los oficiales encargados del cuidado de la salud.
- Aprenda sobre la deshidratación. EL virus de la gripe hace que el cuerpo pierda agua a través de la fiebre y el sudor. Vigile los signos de debilidad, desmayo, sequedad de boca, orina oscura concentrada, baja presión de la sangre o pulso rápido cuando esté acostado o sentado. Estos son signos de deshidratación. Para prevenir la deshidratación, es muy importante que una persona que tiene la gripe beba mucha agua — hasta 12 vasos al día.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



*PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890*

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*



Cómo utilizar el 9-1-1

Llame al 9-1-1 solamente para informar sobre situaciones con amenaza de vida que requieran ayuda médica, de la policía o de los bomberos. No llame innecesariamente al 9-1-1, pues sus líneas deben mantenerse abiertas para las personas que realmente tengan emergencias.

Cuándo debe llamar al 9-1-1

- Para obtener ayuda para alguien que esté herido. Por ejemplo:
 - Si alguien se cae y se lesiona gravemente.
 - Si usted ve algún herido en un accidente.
- Si ve que alguien está actuando sospechosamente, robando o forzando su entrada a una casa o edificio.
- Si huele humo o ve un incendio.
- Si ve que hay gente peleando y se están haciendo daño.
- Si ve que le están robando o golpeando a alguien.
- Si cree que se podría necesitar ayuda de emergencia, pero no está seguro, llame al 9-1-1 y describa la situación.
- Si llama accidentalmente al 9-1-1, no cuelgue, explique lo que ocurrió a quien le conteste.

Cuándo no debe llamar al 9-1-1

- Nunca llame al 9-1-1 como una broma.
- Nunca llame al 9-1-1 para pedir información.
- Nunca llame sólo para ver si el 9-1-1 está funcionando.

Qué debe decir cuando llame al 9-1-1

- Diga a la persona lo que está mal.
- Diga a la persona su nombre, dirección y número de teléfono.
- No cuelgue hasta que le digan que debe hacerlo, tal vez tengan más preguntas para usted.

Enseñe a sus niños el uso correcto del 9-1-1

- Los padres deben utilizar la información de estas páginas para hablar con los niños sobre cómo y cuándo deben utilizar el 9-1-1. Saber lo que se debe hacer puede salvar vidas.

Mantenga las líneas telefónicas desocupadas durante las emergencias

- En emergencias, los servicios telefónicos podrían estar demasiado ocupados como para atender todas las llamadas. Usted puede ayudar utilizando el teléfono sólo para las llamadas importantes. También limite el uso del fax y de la computadora, ya que también se conectan con líneas telefónicas.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



*PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890*

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*



Evite la propagación de gérmenes

Aquí le presentamos algunos modos sencillos de evitar la propagación de infecciones virales, especialmente durante la temporada de resfríos y gripe.

Cuando los gérmenes entran a la nariz, garganta o pulmones, pueden causar infecciones respiratorias. Las infecciones respiratorias usuales son los resfríos, gripe, bronquitis, sinusitis o infección en los oídos. Los menos comunes son la tos convulsiva (pertussis) o el síndrome de respiración aguda severa (SARS en inglés). Los virus causan la mayoría de las infecciones y se propagan por los estornudos, la tos o al tocar la boca, la nariz y los ojos con las manos.

Si usted o alguien cerca de usted está enfermo, puede evitar la propagación de virus y otros gérmenes practicando hábitos para una buena salud. Cúbrase al toser o estornudar y lávese las manos con frecuencia. Si tiene fiebre, tos o una erupción cutánea, las clínicas y hospitales le darán una mascarilla para usarla en las áreas de espera y salas de exámenes, así que esté preparado.

A continuación le presentamos algunas formas de evitar la propagación de gérmenes a otras personas y evitar que se contagie con los gérmenes de otros.

Mantenga los gérmenes sólo con usted

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo cuando estornude, tosa o se sene la nariz.
- Tire el pañuelo usado a la basura inmediatamente.
- Lávese las manos con frecuencia. Lávese siempre las manos después de estornudar, toser o sonarse la nariz y después de tocar los pañuelos usados.

- Utilice agua caliente y jabón al lavarse las manos. No es necesario utilizar jabones antibacterianos.
- Quédese en casa si tiene tos y fiebre.
- Hable con su médico si tiene tos y fiebre y siga sus instrucciones, especialmente si se trata de tomar medicamentos.
- Descanse mucho y tome más agua.
- Utilice una mascarilla si así se le pide, mientras espera en la sala de la clínica o del consultorio de su médico. Esto ayuda a detener la difundición/propagación de los gérmenes.

Evite la propagación de gérmenes

- Lávese las manos con frecuencia y antes de comer. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Lávese las manos después de tocar o de estar cerca de alguien que ha estornudado, tosido o limpiado la nariz, o de alguien que tenga catarro.
- No comparta la comida, los platos, utensilios o tazas con otras personas.
- No comparta toallas, cepillos de dientes, lápiz labial, juguetes, cigarrillos u otros artículos personales que otros podrían haber contaminado.



WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127



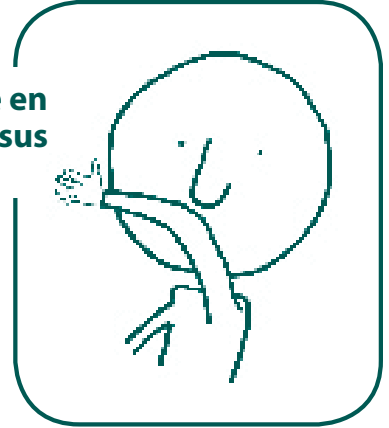
Cúbrase la boca al toser



Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude.

o

Tosa o estornude en su manga, no en sus manos.



Ponga su pañuelo usado en la basura.



Tal vez le pidan que se ponga una mascarilla para proteger a los demás.



Lávese con agua y jabón

o

Límpiese con un limpiador de manos a base de alcohol.



Límpiese las manos

después de toser y estornudar.



WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127



Las agencias federales disponen de más información en www.bt.cdc.gov y www.ready.gov



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



*PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890*

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*

Terrorismo

Los terroristas buscan blancos y lugares prominentes donde pueden evitar ser detectados antes o después de un ataque, por ejemplo: aeropuertos internacionales, ciudades grandes, eventos públicos significativos y puntos de alto perfil. Es tan importante prepararse para el terrorismo como para otros tipos de desastres.

- Esté alerta y consciente de su entorno, podría haber poca o ninguna advertencia.
- Tome precauciones para viajar y esté consciente de cualquier conducta sospechosa o inusual. No acepte paquetes de extraños. No deje su equipaje desatendido.
- Sepa dónde están ubicadas las salidas de emergencia y cómo se podría evacuar rápidamente un edificio, un tren o un lugar público congestionado.
- Esté consciente de su entorno y trate de no tener objetos rompibles o pesados que le impidan moverse, o que se puedan caer o romper en una explosión.

Prepárese para una explosión

El uso de explosivos por parte de terroristas podría ocasionar el derrumbe de edificios e incendios. Las personas que viven o trabajan en un edificio de dos o más pisos deben seguir los siguientes lineamientos.

- Conocer el plan para evacuar su edificio en una emergencia.
- Saber dónde están ubicadas las salidas en caso de incendio y cómo poder encontrarlas en la oscuridad.
- Mantener los extintores de incendios en buen funcionamiento. Saber dónde están ubicados y cómo utilizarlos.
- Aprender primeros auxilios y CPR (resucitación cardiopulmonar).
- Tener y mantener una caja de provisiones de emergencia en cada piso del edificio.

Si hay una explosión

- Inmediatamente póngase debajo de una mesa o escritorio sólido, en caso de que caigan objetos a su alrededor.
- El humo denso y los gases venenosos primero se acumulan en el techo. Manténgase por debajo del humo en todo momento.

Si hay un incendio

- Manténgase a nivel del piso y salga del edificio lo más rápido y calmadamente posible.
- Cúbrase la nariz y la boca con un paño húmedo, si es posible.
- Examine si las puertas cerradas están calientes. Utilice la mano y el brazo para sentir la parte inferior y superior de la puerta. Si no está caliente, apóyese en la puerta y ábrala lentamente. Si está caliente al tacto, no la abra y busque otra vía de escape.

Si quedara atrapado debajo de escombros

- Utilice una linterna, si hay una disponible, para que los rescatistas puedan encontrarle.
- Manténgase en su área, de modo que no remueva el polvo.
- Cúbrase la boca con un paño o pañuelo.
- Golpee alguna cañería o pared para que los rescatistas puedan encontrarle. Utilice un silbato, si lo tiene. Grite sólo como último recurso, ya que el gritar le puede hacer inhalar cantidades peligrosas de polvo.

Agentes biológicos

- Los agentes biológicos son gérmenes o toxinas que pueden ocasionar enfermedades en las personas, los animales y las cosechas. Podrían tardar en desarrollarse y causar la enfermedad. Es casi imposible saber si usted ha estado expuesto a un agente biológico.
- Si el gobierno a sido advertido sobre un ataque biológico, muy probablemente le dirán que tome alguna de las siguientes acciones: evacuar el área inmediatamente o encontrar un refugio donde está y sellar las puertas, ventanas y otras aberturas (eso se denomina “refugio en el lugar”).
- Una persona expuesta a un agente biológico requiere atención médica inmediata. Las personas expuestas a gérmenes contagiosos tal vez tengan que estar en cuarentena. Es posible que algunos hospitales no puedan recibir a víctimas que pudieran contaminar a otras personas.



Amenazas de bomba

Usualmente, las amenazas de bomba se hacen por teléfono, pero también podrían venir en una nota, carta, o mensaje electrónico. Tome muy en serio todas las amenazas de bomba y manéjelas como si hubiera un explosivo en el edificio.

En su trabajo, deberá tener un plan para implementarlo y saber lo que debe hacer si recibe una amenaza de bomba.

- Si recibe una amenaza de bomba, averigüe la mayor información posible de la persona que llamó.
- Tome notas precisas cuando hable con esa persona por teléfono, manténgala en línea y escriba todo lo que dice.
- Preste atención a los ruidos de fondo, cualquier cosa especial sobre la voz de la persona que llamó, si hay música, ruidos de maquinaria, etc.
- Si está en el trabajo, inmediatamente pida a un colega que llame al 9-1-1 y a su personal de seguridad. Tenga un plan para alertar a su compañero de trabajo.
- Si recibe una amenaza de bomba, no toque ningún paquete u objeto sospechoso.
- Desocupe el área alrededor del paquete sospechoso y llame inmediatamente al 9-1-1.
- Evacúe el edificio. Evite pararse delante de ventanas u otros lugares peligrosos.
- No bloquee las aceras u otras áreas de uso de los funcionarios de emergencia.
- Si encuentra una bomba, no la toque ni intente moverla. Pida ayuda y evacúe inmediatamente el área.

Lista de amenazas de bomba:

Hora exacta de la llamada: _____

Palabras exactas de la persona que llamó: _____

PREGUNTAS QUE DEBE HACER:

1. ¿Cuándo va a explotar la bomba? _____
2. ¿Dónde está la bomba? _____
3. ¿Qué aspecto tiene? _____
4. ¿Qué tipo de bomba es? _____
5. ¿Qué activará su explosión? _____
6. ¿Usted puso la bomba? _____
7. ¿Por qué? _____
8. ¿De dónde está llamando? _____
9. ¿Cuál es su dirección? _____
10. ¿Cómo se llama? _____

VOZ DE LA PERSONA QUE LLAMA (ENCIERRE EN UN CÍRCULO TODO LO QUE CORRESPONDA)

| | | | | |
|-----------|------------|------------|-------------|---------------------------------|
| Calmada | Lenta | Llorosa | Farfullante | Si la voz le es familiar, ¿a la |
| Tartamuda | Profunda | Fuerte | Quebrada | de quién se parece? |
| Con risas | Con acento | Enfadada | Rápida | |
| Tensa | Nasal | Balbucente | Agitada | ¿Había algún ruido de fondo? |
| Simulada | Sincera | Chillona | Normal | |

Observaciones: _____

Persona que recibió la llamada: _____

Número telefónico de la línea que recibió la llamada: _____

Fecha: _____



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



*PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890*

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*



Materiales radiactivos

Una de las fuentes posibles de exposición a la radiación es una “bomba sucia”. Una bomba sucia es un pequeño dispositivo explosivo que contiene materiales radiactivos.

La explosión en sí de una bomba de este tipo es más peligrosa que los materiales radiactivos que puede diseminar. Durante cualquier evento que libere radiación, la mejor protección es seguir las recomendaciones de las autoridades.

Permanezca dentro de su casa

- Permanezca dentro de su casa u oficina a menos que las autoridades le indiquen que debe evacuar el lugar. Cierre las ventanas, apague la calefacción o el aire acondicionado y permanezca cerca de la parte central del edificio. Una vez que ha pasado la explosión inicial, los materiales radiactivos se pueden diseminar en el humo y los residuos que hay en el aire. Si permanece en el interior de la casa, esto reduce cualquier exposición potencial a materiales radiactivos llevados por el aire. Si hay un sótano en su casa, vaya allí.

Escuche la radio

- Cuando se entere de que se ha producido una emisión de material radiactivo en el área cercana a donde usted se encuentra, ya sea de forma accidental o intencional, sintonice la red de información de emergencia en la radio para obtener instrucciones. Las entidades gubernamentales le informarán sobre cómo protegerse. Tenga a mano una radio que funcione a pilas en caso de que se produzca un corte del suministro eléctrico en la zona.

Siga las instrucciones

- La mejor manera de evitar la exposición a la radiación es hacer lo que los expertos aconsejan. Si se le indica que debe evacuar la zona, hágalo de inmediato. Lleve consigo los artículos que necesite en caso de que la ausencia sea prolongada como, por ejemplo, medicamentos y ropa. Escuche las noticias para saber cuál es la ubicación de la nube radiactiva. Incluso si la nube ya ha pasado, es posible que la contaminación por radiación haya caído a la tierra y los expertos le aconsejarán sobre la mejor manera de abandonar el área de forma segura.

Si sospecha que está contaminado

- Si piensa que ha estado expuesto a materiales radiactivos, debe quitarse cuidadosamente la ropa externa y colocarla en una bolsa de plástico; luego, tome una ducha caliente para enjuagar cualquier resto de material radiactivo. Coloque la bolsa sellada en una habitación que esté alejada de donde está la gente.

Busque ayuda en caso de que sea necesario

- Muy pronto habrá centros de atención especializada. Si todavía no existe ningún centro, vaya a una estación de policía o de bomberos ubicada fuera del área afectada. Si estaba cerca del lugar donde se produjo la explosión o cree que estaba en el camino que siguió la nube, dígaselo al personal del centro de asistencia.

Tenga cuidado con lo que come

- Evite el consumo de leche fresca o frutas o vegetales cultivados en el área afectada. Espere hasta que el Departamento de Salud anuncie que no hay peligro en consumir productos agrícolas y lácteos. No hay ningún inconveniente en consumir leche, frutas y vegetales que se hayan comprado o cosechado antes de la emisión de radiación y se hayan almacenado en el interior. Los alimentos enlatados o en bolsas se pueden consumir sin problemas. Asegúrese de lavar bien todos los envases antes de abrirlos.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



*PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890*

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*



Agentes químicos

Los agentes químicos bélicos, o armas químicas, son gases, líquidos o sólidos que pueden envenenar a las personas, los animales y las plantas. Los agentes químicos bélicos pueden provocar lesiones e incluso la muerte. La gravedad de las lesiones depende del tipo de elemento químico, la cantidad y la duración de la exposición.

¿Qué son los agentes químicos?

- Los principales agentes químicos bélicos son la mostaza azufrada (gas mostaza) y los agentes nerviosos como el Sarin y VX. Estos agentes generalmente se liberan en forma de vapor o líquido. Durante un ataque con agentes químicos, el mayor peligro proviene de la inhalación de los vapores. Si se libera una gran cantidad de un agente químico en forma de aerosol, la piel de las personas podría estar expuesta al agente en forma de gotitas.
- La exposición a cantidades más grandes de vapor puede causar interrupción de la respiración, debilidad muscular, pérdida de la conciencia, convulsiones y la muerte.
- Los efectos generalmente aparecen segundos o minutos después de inhalar el vapor de un agente nervioso.
- Es posible que la exposición a cantidades pequeñas de vapor sólo haga que las pupilas aparezcan más pequeñas que lo normal y puede pasar una hora antes de que aparezcan estos síntomas.

Mostaza azufrada: síntomas y tratamiento

- La mostaza azufrada puede provocar enrojecimiento o irritación en la piel. Si se utiliza en cantidades más grandes, produce ampollas en la piel.
- La mostaza azufrada puede provocar daños en los ojos, causando irritación, enrojecimiento e hinchazón en los párpados.
- La inhalación de mostaza azufrada puede provocar irritación en la garganta, dolor en los senos nasales y tos. La inhalación de grandes cantidades de mostaza azufrada causará daño a los pulmones.
- Si ha estado expuesto a la mostaza azufrada, es posible que pasen de cuatro a ocho horas antes de que comiencen a aparecer los síntomas. Por otro lado, después de una exposición a cantidades relativamente pequeñas, la aparición de los síntomas puede demorar hasta 24 horas.
- El equipo médico puede tratarle con lociones calmantes, gotas oftálmicas y medicación para el dolor. Si desarrolla una infección, es posible que le suministren antibióticos.

Agentes nerviosos: síntomas y tratamiento

- Una pequeña cantidad de vapor puede causar reducción de las pupilas, visión reducida o borrosa y provocar dolor en los ojos, secreción en la nariz o dificultad respiratoria.
- Las cantidades moderadas de vapor pueden causar debilidad muscular, náuseas, vómitos y diarrea.
- Si se expone a una cantidad grande de un agente nervioso y presenta secreciones en la nariz, dificultad respiratoria o náuseas y vómitos, es posible que se le trate con medicamentos como, por ejemplo, atropina o pralidoxima

Qué se debe hacer en caso de un ataque con agentes químicos

- En caso de un ataque con agentes químicos, las autoridades le informarán que evacue el área de inmediato o bien que busque refugio.
- Si tiene síntomas de exposición, llame inmediatamente al 9-1-1.
- Si estaba al aire libre antes de buscar refugio y piensa que puede haber estado expuesto a un agente químico:
 - Quítese la ropa exterior, colóquela en una bolsa de plástico y selle la bolsa. Infórmele al equipo médico de emergencia acerca de la bolsa sellada, de modo que puedan retirarla de forma segura.
 - Lávese o tome una ducha fría (no use agua caliente). Use mucho jabón. No deje que le entre jabón en los ojos.
 - Si abandona el área, infórmele al personal de emergencia o del equipo médico del lugar a donde vaya que es posible que haya estado expuesto al agente químico.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



PO Box 47890

Olympia, WA 98504-7890

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*



Refugio en el lugar

Si ocurre un ataque químico, las autoridades le dirán si debe evacuar el área inmediatamente o si debe buscar un refugio y sellar las aberturas (“refugio en el lugar”). Si la orden es permanecer en su hogar, oficina o escuela, siga las siguientes instrucciones para el refugio en el lugar.



■ Vaya adentro.



■ Cierre todas las ventanas y puertas.



■ Apague el calentador y el aire acondicionado y cierre todas las rejillas y los reguladores de las chimeneas.



■ Entre a un cuarto que tenga menos puertas y ventanas y séllelo.



■ Quédese en el cuarto hasta que las autoridades le digan que puede salir.

Cómo mantenerse en el refugio en el lugar

- Humedezca toallas y póngalas en el espacio debajo de la puerta.
- Corte láminas de plástico para cubrir las ventanas y otros orificios y péguelas con cinta adhesiva.
- Ponga cinta adhesiva alrededor de la puerta.
- Encienda la radio.
- No ventile ni salga de su refugio sellado hasta que le digan que puede hacerlo.

Recuerde lo siguiente

- Si le han ordenado que evacúe el área, hágalo inmediatamente. Siga las instrucciones cuidadosamente. No deambule. Sepa hacia dónde va y cómo puede llegar allí.
- Su principal objetivo es evitar exponerse a los químicos. Podría ser mortal dejar su refugio para rescatar o ayudar a otras víctimas.

- No hay nada que pueda hacer una persona no capacitada para ayudar a una víctima de un ataque químico.
- Si estuviera en el exterior antes de llegar al refugio y piensa que tal vez estuvo expuesto a un agente químico, usted puede hacer algo para disminuir el impacto. Si está en un refugio sellado, quítese su ropa exterior, colóquela en una bolsa plástica y séllela. Avise al personal de emergencia sobre la bolsa sellada para que ellos la saquen en forma segura después de la emergencia. Si hay agua, lávese o dúchese con agua tibia, no caliente, con mucha agua y jabón. No se ponga jabón en los ojos, sólo mucha agua. Si sale del área, avise al personal médico o de emergencia de su nueva ubicación que tal vez usted fue expuesto a un agente químico.
- Si tiene síntomas de exposición, llame al 9-1-1 inmediatamente y siga sus instrucciones.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



*PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890*

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*

Illustrations courtesy of ExxonMobil

Ántrax



¿Qué es el ántrax?

Las personas raramente contraen ántrax. El ántrax es más común en los animales, tal como en el ganado, en los cerdos, las ovejas y cabras. Es una enfermedad causada por bacterias que forman esporas. Estas esporas protegen a la bacteria del ántrax y permiten que sobreviva durante mucho tiempo. Las personas contraen el ántrax al:

- Manipular animales infectados o materiales que tienen las esporas del ántrax.
- Ingerir carne infectada.
- Respirar las esporas.

El ántrax no puede transmitirse de persona a persona.

Tipos de ántrax y los síntomas

Hay tres vías para contraer el ántrax, y cada una tiene sus propios síntomas que normalmente aparecen dentro de uno a siete días después de la exposición, pero pueden tardar hasta 60 días para desarrollarse. Las tres vías de contagio del ántrax son:

■ Inhalación del ántrax en los pulmones.

Éste es el tipo más serio de ántrax. Al principio, este tipo de infección es similar a la gripe o resfrío común. La persona enferma puede tener fiebre, tos, dolor de cabeza, escalofríos, debilidad, dificultad para respirar y malestar en el pecho.

Después de varios días, la enfermedad puede causar problemas respiratorios severos y shock. Este tipo de infección es con frecuencia fatal si es que no se trata rápidamente. Las personas que usan el ántrax como un arma es probable que la suelten al aire para que las personas la respiren.

- **A través de la piel.** El ántrax puede entrar en el cuerpo a través de un corte o lesión en la piel. Uno de los primeros síntomas es un bulto con comezón y posteriormente, aparece una ampolla pequeña que cambia a una herida sin dolor con un centro negro. La hinchazón de las glándulas linfáticas es otro de los síntomas.

- Ingestación de la bacteria del ántrax. Esto daña el tracto intestinal. Los primeros síntomas incluyen náuseas, vómitos, pérdida del apetito y fiebre, seguidos por dolor abdominal, vómitos de sangre y diarrea severa.

Si sospecha de una posible contaminación con ántrax

- Si tiene síntomas, consulte con su médico. Si cree que ha sido expuesto intencionalmente al ántrax, debe ponerse en contacto inmediatamente con la policía.
- Si recibe una carta o paquete que pudiera contener ántrax:
 - Deposite el paquete suavemente. No lo toque, debe evitar la liberación de esporas en el aire.
 - Lávese inmediatamente las manos muy bien con jabón y agua caliente.
 - Llame al 9-1-1 para informar el incidente y siga las instrucciones de la operadora hasta que llegue ayuda.
 - No manipule el paquete.

Tratamiento del ántrax

- Use antibióticos para evitar o tratar el ántrax sólo cuando se lo diga su médico o el departamento de salud local.
- El ántrax debe tratarse inmediatamente.
- Busque tratamiento para el ántrax sólo si ha estado directamente expuesto al ántrax. El ántrax no se contagia de persona a persona. Las personas que han estado cerca de una persona que se ha contagiado con ántrax, por ejemplo los miembros del hogar, amigos o colegas no están en peligro.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



PO Box 47890

Olympia, WA 98504-7890

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*

Botulismo



¿Qué es el botulismo?

- El botulismo es una enfermedad rara, que paraliza los músculos, provocada por una toxina generada por la bacteria *Clostridium botulinum* (*C. botulinum*), que se encuentra naturalmente en la tierra. Hay tres tipos principales de botulismo: alimentario, infantil y por heridas. La toxina botulínica se puede usar como un arma biológica, dado que se puede respirar o tragar.

¿Cómo se difunde el botulismo? ¿Cuáles son sus síntomas?

- El botulismo se puede contraer al ingerir alimentos contaminados o cuando una herida se infecta con la bacteria. El botulismo NO se contagia de persona a persona. Los síntomas del botulismo aparecen pocas horas o varios días después de la exposición a la toxina, según la cantidad de toxina a la que la persona haya estado expuesta.
- Sea cual sea la forma en que la toxina ingresa al cuerpo, los resultados son los mismos. A medida que la enfermedad se desarrolla, los síntomas pueden incluir visión doble o borrosa, párpados caídos, dificultad para hablar, dificultar para tragar, sequedad en la boca y debilidad muscular (comienza por los hombros y desciende por todo el cuerpo). Por último, es posible que los músculos que intervienen en la respiración se paralicen, causando la muerte a menos que la persona reciba asistencia respiratoria mecánica.
- El botulismo alimentario se produce cuando una persona ingiere alimentos contaminados con la bacteria que produce la toxina. Esto generalmente es el resultado de técnicas deficientes de envasado casero. Los primeros síntomas pueden ser náuseas y vómitos. El botulismo generado en los alimentos se puede producir en grupos de todas las edades, y se considera una emergencia de salud pública, dado que la fuente de los alimentos contaminados se debe identificar a la brevedad posible para evitar que otras personas se enfermen.

- Todos los años, el botulismo infantil aparece en una cantidad pequeña de niños pequeños que tienen la bacteria *C. botulinum* alojada en el tracto intestinal.
- El botulismo por heridas se produce cuando las heridas se infectan con *C. botulinum*, por ejemplo, cuando una herida se contamina durante una lesión provocada en el exterior que entra en contacto con tierra contaminada. La bacteria sólo puede infectar la piel que está dañada.

Medidas preventivas

- Si presenta alguno de esos síntomas, consulte a un médico de inmediato. Si piensa que puede haber estado expuesto de forma intencional al botulismo, debe ponerse en contacto con los funcionarios policiales de inmediato.
- No existe ninguna vacuna para prevenir el botulismo. Se puede reducir el riesgo a la exposición siguiendo las prácticas de cocción y manipulación segura de los alimentos y manteniendo limpios y bien vendados los cortes o las heridas.

Tratamiento para el botulismo

- Es esencial recibir un tratamiento de inmediato. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) tienen una provisión de antitoxina para tratar el botulismo. Sólo los médicos pueden obtener esta antitoxina de los departamentos de salud cuando se sospecha o se confirma que hay casos de botulismo. La antitoxina reduce la gravedad de los síntomas si se suministra en una etapa temprana de la enfermedad. Con el tiempo, la mayoría de los pacientes se recupera.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



PO Box 47890

Olympia, WA 98504-7890

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*



Peste neumónica

¿Qué es la peste?

Una peste es una enfermedad infecciosa poco común de los animales y del hombre provocada por la bacteria *Yersinia pestis* (*Y. pestis*). *Y. pestis* está presente en los roedores salvajes y sus pulgas en varias zonas de todo el mundo, incluyendo la mayor parte de la región occidental de Estados Unidos. Esta enfermedad se puede tratar con antibióticos.

Tipos de peste

La peste se puede transmitir y provocar enfermedades en una o varias de las siguientes formas:

- Cuando la bacteria *Y. pestis* se introduce en el cuerpo a través de la picadura de una pulga infectada o a través de un corte o abrasión en la piel, la enfermedad resultante se denomina **peste bubónica**. Los “bubones” son nódulos linfáticos inflamados que causan dolor. La peste bubónica es la forma más común de la enfermedad y, si no se trata, puede transformarse en *peste septicémica*.
- Cuando la bacteria *Y. pestis* se acumula en el flujo sanguíneo, se produce un shock séptico y la enfermedad resultante se denomina **peste septicémica**.
- Cuando se inhala la bacteria *Y. pestis*, la bacteria se aloja en los pulmones y la enfermedad resultante se denomina **peste neumónica**. La peste neumónica es especialmente preocupante porque se puede contagiar de persona a persona.

¿Cómo se contagia la peste neumónica?

¿Cuáles son sus síntomas?

La peste neumónica se produce cuando se inhala la bacteria *Y. pestis*. La enfermedad se puede contagiar a través del contacto de persona a persona, cuando la persona infectada tose o estornuda. Dado que la bacteria ingresa al cuerpo al ser inhalada, la peste neumónica se puede contagiar intencionalmente si la bacteria se coloca en un aerosol.

Los síntomas de la peste neumónica comienzan de uno a cuatro días después de la exposición a la bacteria. Los síntomas incluyen fiebre, dolor de cabeza,

decaimiento y tos con sangre o esputo, debido a la infección en los pulmones (neumonía). La neumonía se agrava rápidamente y, si no se la trata a la brevedad, puede ser fatal.

Medidas preventivas

Si tiene alguno de esos síntomas, consulte a un médico a la brevedad posible. Si piensa que puede haber estado expuesto de forma intencional a la peste neumónica, debe ponerse en contacto con los funcionarios policiales de inmediato.

No hay ninguna vacuna contra la peste neumónica. Los antibióticos se usan para prevenir la enfermedad en aquellas personas que han estado expuestas a la peste neumónica.

Tratamiento para la peste neumónica

El tratamiento temprano con los antibióticos correspondientes es esencial porque si la peste no se trata, especialmente la forma neumónica, casi siempre es fatal. Debe tomar antibióticos para prevenir o tratar la peste sólo bajo indicación de su médico o del departamento de salud local.



WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127



Viruela

¿Qué es la viruela?

- La viruela es una infección viral grave. La enfermedad fue eliminada del mundo a fines de la década de 1970. El último caso humano ocurrió en 1978, pero no se sabe si estamos seguros del virus. Hay una probabilidad remota de que se utilice el virus de la viruela como arma.
- Las vacunas de rutina contra la viruela en los Estados Unidos finalizaron en 1972 porque el riesgo de la vacuna era mayor que el riesgo de adquirir la enfermedad. En el año 2003, algunos militares y funcionarios de salud pública y atención de salud fueron vacunados contra la viruela para prepararse para un ataque terrorista.

¿Cómo se propaga la viruela y cuáles son los síntomas?

- La viruela es sumamente infecciosa y se propaga de persona a persona por la saliva infectada. Usted podría exponerse a un contacto personal, al toser o estornudar, o por el contacto directo con materiales contaminados. Las personas que tienen viruela tienen más probabilidad de contagiar durante la primera semana de la enfermedad, que es cuando se presenta la mayor cantidad de virus en la saliva.
- El período de incubación de la enfermedad es de siete a diecisiete días después de la exposición. Los primeros síntomas incluyen fiebre alta, fatiga, dolor de cabeza y dolor de espalda. Una picazón específica, sobre todo en la cara, los brazos y las piernas, sigue a los dos o tres días, y comienza con úlceras rojas aplanadas que cambian a la misma proporción. Después, esas úlceras se llenan de pus y luego se forman costras a principios de la segunda semana. Empiezan a formarse costras y luego se caen a las tres o cuatro semanas. La mayoría de las personas con viruela se recuperan, pero un 30 por ciento muere.
- Las personas con viruela pueden propagar la enfermedad hasta que se hayan caído todas las costras.

Medidas de prevención

- Si tiene síntomas, llame a su médico lo más pronto posible. Aunque no haya evidencia conocida de un brote de viruela o un posible ataque con el virus, los Estados Unidos tienen un suministro de emergencia de la vacuna contra la viruela. Actualmente, esta vacuna no está disponible para el público debido al mayor riesgo de efectos graves colaterales.

Tratamiento para la viruela

- No hay un tratamiento comprobado para la viruela, pero los investigadores médicos continúan buscando nuevos agentes antivirales. Los pacientes con viruela se sentirán mejor si reciben fluidos y medicinas intravenosas para controlar la fiebre o el dolor. Si los pacientes tienen también una infección bacteriana, se les prescribirá antibióticos.
- Si se administra la vacuna a una persona dentro de los cuatro días de la exposición al virus, se podría reducir o posiblemente evitar la enfermedad. La vacuna contra la viruela tiene un virus vivo llamado "vaccinia". No contiene el virus de la viruela.
- Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, a través del Depósito Estratégico Nacional de Productos Farmacéuticos, almacenan/guardan y distribuyen la vacuna. Si se utilizara alguna vez la viruela como arma, el Centro para la Prevención y Control de Enfermedades coordinaría la distribución de la vacuna con los departamentos de salud locales y estatales.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



*PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890*

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*

Tularemia



¿Qué es la tularemia?

- La tularemia es una infección provocada por la bacteria *Francisella tularensis* que puede afectar a los animales y los seres humanos. Cada año, se reportan alrededor de 200 casos de tularemia humana en Estados Unidos. Las mordeduras de garrapatas infectadas y la manipulación de conejos infectados son lo que provocan la mayoría de los casos de tularemia en Estados Unidos. Si la tularemia se quisiera liberar de forma intencional, como en el caso de un ataque bioterrorista, lo más probable es que la bacteria se libere en el aire para ser inhalada.

¿Cómo se difunde la tularemia? ¿Cuáles son sus síntomas?

- La tularemia se puede contagiar a través del contacto con animales infectados, al comer o al beber alimentos o agua contaminados o a través de la inhalación de polvo o aerosoles contaminados. La tularemia NO se contagia de persona a persona.
- Según el tipo de exposición, la tularemia se puede presentar de varias formas:
 - *Infección pulmonar (neumónica):* la forma más común después de la inhalación de la bacteria a través de polvos o aerosoles contaminados.
 - *Agrandamiento de las glándulas linfáticas e inflamación de la garganta:* se produce más comúnmente luego de ingerir alimentos o agua contaminados.
 - *Hinchazón en las glándulas linfáticas con o sin úlceras en la piel:* se puede producir después de manipular materiales contaminados o de haber sido picado por moscas o garrapatas infectadas.

- Todas las formas de la enfermedad están acompañadas por síntomas similares a los de la gripe, como fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, dolor de cuerpo y decaimiento, que generalmente aparecen tres o cinco días después de la exposición a la bacteria. Una persona que padece de neumonía puede presentar dolor en el pecho, dificultades respiratorias e insuficiencia respiratoria.

Medidas preventivas

- Si presenta alguno de esos síntomas, consulte a un médico de inmediato. Si piensa que puede haber estado expuesto de forma intencional a la tularemia, debe ponerse en contacto con los funcionarios policiales de inmediato.
- En caso de haber estado expuesto a la tularemia, se recomienda realizar un tratamiento a base de antibióticos para prevenir la infección (profilaxis). Actualmente, no hay ninguna vacuna disponible para uso general.

Tratamiento para la tularemia

- El tratamiento temprano de la tularemia con los antibióticos adecuados es esencial. Debe tomar antibióticos para prevenir o tratar la tularemia sólo bajo prescripción de su médico o del departamento de salud local.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



*PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890*

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*



Fiebres Hemorrágicas Virales

¿Qué son las fiebres hemorrágicas virales?

Las fiebres hemorrágicas virales (VHFs, por sus siglas en inglés) son enfermedades causadas por grupos de virus tales como el virus del Ébola y el virus Marburg. En general, la infección con estos virus podría causar una enfermedad grave, con fiebre y daño a los vasos sanguíneos, afectando muchos sistemas de órganos. El daño a los vasos sanguíneos puede interrumpir el flujo sanguíneo y causar hemorragia (sangrado grave). Aunque algunas VHF son enfermedades leves, muchas pueden ser fatales. Otras VHF incluyen los virus de la fiebre de Lassa, la fiebre amarilla, la fiebre hemorrágica del Congo de Crimea y del Nuevo Mundo.

¿Cuáles son los síntomas de las enfermedades de fiebre hemorrágica viral?

Aunque los síntomas varían para cada virus específico, los signos iniciales de la VHF incluyen fiebre, erupciones cutáneas, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza y fatiga. Los pacientes gravemente enfermos podrían mostrar también signos de shock, sangrado y daño a los vasos sanguíneos en los órganos principales, incluyendo el hígado, los pulmones, el sistema nervioso y, ocasionalmente, los riñones. Generalmente, los síntomas se revelan en el transcurso de días, sin embargo podrían no presentarse hasta varias semanas después de la exposición.

¿Cómo se propagan los virus de la fiebre hemorrágica?

Los seres humanos pueden infectarse de varias maneras:

- El contacto con la orina, material fecal, saliva u otras excreciones corporales de roedores infectados.
- El contacto con el cuerpo de animales infectados muertos.
- El ser picado por mosquitos o garrapatas infectados.
- El contacto con animales que han sido picados por mosquitos o garrapatas infectados.
- El contacto estrecho con personas infectadas o con sus fluidos corporales. Los virus de la fiebre hemorrágica Ébola, Marburg, fiebre de Lassa, Nuevo Mundo y del Congo de Crimea pueden propagarse de persona a persona. Las personas también pueden infectarse al tocar objetos tales como jeringas y agujas hipodérmicas que han sido contaminadas con fluidos corporales infectados.

¿Dónde ocurren naturalmente los casos de fiebre hemorrágica viral?

Los virus de la fiebre hemorrágica se encuentran por todo el mundo, sin embargo, ninguno de los virus de VHF es nativo de los Estados Unidos. Debido a que los virus de VHF necesitan un portador animal o insecto para sobrevivir, las VHF son raras fuera de las áreas donde viven los portadores para los virus específicos.

Las ratas y ratones muchas veces portan virus de la VHF, pero los virus podrían también ser portados por garrapatas y mosquitos. Ocasionalmente, un viajero infectado podría transportar un virus de fiebre hemorrágica desde un área donde el virus se encuentra naturalmente. Si el virus es de un tipo que puede transmitirse por contacto de persona a persona, el viajero puede infectar a otras personas.

¿Cómo se pueden prevenir y tratar los casos de fiebre hemorrágica viral?

La manera más efectiva de prevenir que las VHF se transmitan de persona a persona es el aislamiento médico apropiado de los pacientes infectados y tener precaución de prevenir la exposición al virus de los trabajadores de atención a la salud y otras personas. También se debe prestar atención especial para descartar los desechos médicos y los tejidos de los pacientes infectados.

No existe un fármaco específico para el tratamiento de las VHF - los pacientes reciben atención de apoyo. Los pacientes infectados con el virus de la fiebre de Lassa podrían responder al fármaco antiviral Ribavirin, si se los trata tempranamente en el curso de la infección.

La única vacuna autorizada y aprobada para las VHF es para la fiebre amarilla; sin embargo, la vacuna tiene que recibirse antes de la exposición a la fiebre amarilla. Se están estudiando vacunas experimentales para varias otras VHF, pero aún no están autorizadas ni aprobadas para el uso general.

Las VHF y el bioterrorismo

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades identifican los virus de la fiebre hemorrágica como agentes que se podrían usar como armas biológicas debido a que algunos que son altamente infecciosos, se pueden propagar fácilmente a través del aire y tienen el potencial para causar un gran número de enfermedades y muertes. También son conocidos por haber sido objeto de investigación de armas biológicas.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



*PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890*

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*



Puede encontrar más información y recursos educativos sobre las metanfetaminas y los laboratorios de fabricación de metanfetaminas en el sitio web de Laboratorio de Drogas Clandestinas del Departamento de Salud del Estado de Washington en www.doh.wa.gov/ehp/ts/cdl

Laboratorios de metanfetamina

La metanfetamina (met) es una potente droga adictiva. Se elabora o “cocina” ilegalmente en laboratorios improvisados. Los laboratorios de metanfetamina son lugares tóxicos. Contienen productos químicos que pueden causar problemas serios de salud a cualquier persona que entre en contacto con ellos. La metanfetamina también se llama “crank”, “speed”, “cristal” o “hielo”.

Riesgos para la salud

Si entra en un laboratorio de drogas antes de que se haya limpiado y aireado correctamente, usted podría presentar dolor de cabeza o sentir náuseas, mareo o cansancio. En la mayoría de los casos, se sentirá mejor después de unas cuantas horas. Sin embargo, podría presentar falta de respiración, tos, dolor en el pecho, falta de coordinación o quemaduras e incluso podría morir.

Cómo reconocer un laboratorio de metanfetamina

Los laboratorios de metanfetamina con frecuencia se establecen en áreas de acampar, áreas de descanso, casas de renta, habitaciones de moteles, vehículos abandonados, garajes, cobertizos de almacenamiento, graneros y edificios vacíos.

La mayoría de los laboratorios de metanfetaminas son colecciones de botellas de productos químicos, mangueras y cilindros presurizados. Los cilindros pueden ser tanques de propano modificados, extinguidores de incendio, tanques de oxígeno para bucear o dispensadores de refrescos. Los tanques contienen productos químicos muy venenosos y corrosivos.

Los laboratorios frecuentemente son abandonados quedando en ellos productos químicos peligrosos. Los productos químicos con frecuencia se queman o se tiran en bosques o a lo largo de carreteras.

Signos que le advierten de que vive cerca de un laboratorio de metanfetamina

- Fuerte olor a productos químicos
- Edificios con ventanas cubiertas
- Tintes químicos en el baño o en la cocina
- Mayor actividad, especialmente por la noche
- Grandes cantidades de basura

Si tiene la sospecha de un laboratorio de metanfetamina

Permanezca alejado de los lugares que usted piensa que podrían usarse para cocinar metanfetamina.

- Puede lesionarse o morir al respirar los vapores o al manipular los productos químicos o el equipo.
- Las explosiones son comunes.
- Los laboratorios de drogas son lugares de residuos peligrosos. Sólo los profesionales capacitados deben entrar.

No toque los materiales que usted sospeche que se usaron para elaborar metanfetamina, tal como material de vidrio o agujas.

- Los materiales pueden quemarle o envenenarle.
- Algunos productos químicos pueden explotar al contacto con el agua o el aire.

Recuerde: Antes de entrar en un posible laboratorio de drogas, los profesionales utilizan trajes, botas, guantes y trajes especiales y equipo de respiración.

A quién debo llamar

Para informar de un laboratorio sospechoso:

- NW HIDTA (Northwest High Intensity Drug Trafficking Area), 1-888-609-6384

Preguntas generales, relacionadas sobre los efectos de la metanfetamina en la salud:

- Departamento de Salud del Estado de Washington, 1-888-586-9427



Cómo conseguir medicamentos durante una emergencia de salud pública

El Depósito Estratégico Nacional es un programa federal del gobierno que proporciona medicamentos y suministros médicos a estados durante una emergencia.

Cuando se necesita la ayuda rápidamente

Si hay un brote de una enfermedad o se produce un ataque bioterrorista o desastre natural en el estado de Washington, los suministros médicos locales y los medicamentos se usarán rápidamente.

Miles, posiblemente millones de personas, necesitarán ser tratados o recibir medicamento para prevenir la propagación de la enfermedad. Nuestra mejor fuente de medicamentos y suministros médicos adicionales es el Depósito Estratégico Nacional (Strategic National Stockpile, SNS).

Cómo ayudar a Washington y a su comunidad

En caso de una emergencia, nuestro gobernador pedirá al gobierno federal que envíe suministros del SNS a nuestro estado. El SNS entregará antibióticos, antídotos químicos, antitoxinas y otros artículos quirúrgicos o médicos necesarios. Los centros de suministro del SNS están situados alrededor del país y pueden hacer la primera entrega en las 12 horas siguientes a la petición o enviar más suministros en 24 a 36 horas.

Cuando el envío del SNS llega, los trabajadores de emergencia del estado los entregarán rápidamente a las comunidades que lo necesiten.

Cómo conseguir medicamento en una emergencia

Las ciudades y los pueblos del estado de Washington establecerán centros de medicamentos (también conocidos como punto de centros de dispensación o PODS). Las personas pueden recoger medicamentos o vacunarse en estos centros. Los centros de medicamentos se situarán en centros públicos grandes, tales como escuelas, estadios o iglesias. Se pondrán centros de medicamentos en varios lugares para limitar el tiempo de viaje para aquellas personas que los usen.

Las agencias locales de salud pública anunciarán cuándo abrirán los centros de medicamentos, dónde se encontrarán, cómo llegar hasta ellos, qué debe traer y lo que debe esperar. Podrá obtener esta información a través de:

- Las noticias de la radio y la televisión y los periódicos
- Los sitios de Internet de administración de emergencias y salud pública local y estatal
- Los grupos religiosos, cívicos y de la comunidad.

Los gobiernos locales elegirán lugares para los centros de medicamentos en sus áreas. Puede que no anuncien la ubicación del centro hasta que no haya una emergencia. No todos los lugares de centros de medicamentos se usarán para cada emergencia. Asegúrese de comprobar los recursos indicados anteriormente para conseguir información actual durante una emergencia.

En el centro de medicamentos

- No se cobrará nada al público.
- Le ayudará personal capacitado.
- El proceso será sencillo.
- Una persona puede recoger los medicamentos para un hogar o un grupo de personas.



WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108



PO Box 47890

Olympia, WA 98504-7890

Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127



Incendios domésticos

Los incendios domésticos a menudo son causados por accidentes en la cocina, cigarrillos y el uso poco seguro de estufas o calentadores unitarios. A continuación le indicamos lo que puede hacer para evitar que se produzca un incendio en el hogar o para protegerse durante un incendio.

Protección contra incendios

- Instale detectores de humo en o cerca de todas las áreas donde están ubicados los dormitorios y en cada uno de los pisos de la casa, incluyendo el sótano. Inspeccione los detectores de humo regularmente y cámbiele las baterías dos veces por año.
- Tenga extinguidores de incendio de tipo A-B-C. Enséñeles a los miembros de su familia cómo se usan.
- Familiarícese con la ubicación de todas las salidas, incluyendo las ventanas. Si vive en un apartamento, cuente cuántas puertas hay entre su apartamento y las dos salidas más cercanas.
- Conozca dos formas de salir de cada habitación en caso de que el humo o las llamas bloqueen la salida principal.
- Elija un lugar de reunión fuera de la casa y asegúrese de que todos los miembros de la familia estén presentes. En caso de que falte alguien, informe al departamento de bomberos.
- Prepare un plan de escape y practíquelo con los miembros de su familia. Esto le ayudará a asegurarse de que podrán salir rápidamente cuando no haya tiempo para cometer errores.
- Coloque escaleras plegables o de tipo cadena en cada uno de los dormitorios de la planta alta.
- Use fuentes de calor alternativas, como estufas a leña o calentadores unitarios, de forma segura:

- Nunca use hornos a gas, estufas de gas, barbacoas ni la mayoría de los calentadores portátiles o de propano para calentar el interior de las casas.
- Tenga a mano materiales para combatir incendios: polvo extinguidor, extinguidores de incendios, lonas o mantas pesadas y agua.
- Antes de usar una fuente de calor alternativa, lea las instrucciones del fabricante.

- No fume en los dormitorios, en el sofá ni en ningún otro lugar donde se pueda quedar dormido mientras está fumando.
- Duerma con la puerta del dormitorio cerrada.
- Asegúrese de que el número de su casa se pueda ver claramente desde la calle y que los camiones de los bomberos puedan llegar hasta su casa.

Si se produce un incendio

- Si se produce un incendio, evacue el lugar. No vuelva a entrar en la casa. Llame al 9-1-1 desde la casa de algún vecino.
- Nunca utilice agua para apagar un incendio causado por electricidad.
- Sofoque los incendios producidos en la cocina por los efectos del aceite o la grasa con bicarbonato de soda o sal, o coloque una tapa sobre la llama si ésta se genera en un sartén.
- Si se queda atrapado por el humo: déjese caer sobre sus manos y rodillas y gatee, inhale poco aire a través de la nariz y use una blusa, camisa o chaqueta como filtro.
- Si debe atravesar las llamas: contenga la respiración, muévase rápidamente, cúbrase la cabeza y el cabello, mantenga baja la cabeza y cierre los ojos tanto como sea posible.
- Si su ropa se prende fuego, deténgase, arrójese al suelo y ruede sobre sí mismo hasta que el fuego se apague.
- Si se encuentra en una habitación y no puede salir, deje cerrada la puerta, colóquese tan cerca del piso como pueda y cuelgue una sábana blanca o de colores claros en la ventana.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



*PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890*

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*



Cortes del suministro eléctrico

Los cortes del suministro eléctrico pueden provocar una gran cantidad de problemas de seguridad. La siguiente información puede ser de utilidad.

Antes de un corte del suministro eléctrico

- Registre el equipo médico o de mantenimiento de la vida ante la empresa de servicios públicos
- Piense en la posibilidad de comprar un generador. Al instalar un generador, siga las instrucciones cuidadosamente. Coloque el generador en el exterior y tienda un cable hacia el interior. No conecte el generador a los paneles del servicio principal: ¡es muy peligroso!
- Asegúrese de incluir luces químicas, linternas, una radio que funcione a pila con pilas de repuesto y un reloj a cuerda en el estuche para casos de desastre.
- Tenga disponible un teléfono con cable: los teléfonos inalámbricos no funcionan si se corta la luz.
- Tenga una fuente alternativa de calor y una reserva de combustible.
- Si la puerta del garaje funciona con electricidad, asegúrese de que sepa cómo abrir la puerta si no hay energía.

Durante un corte del suministro eléctrico

- Apague las luces y los aparatos eléctricos salvo el refrigerador y el congelador. Incluso si es de noche, apague los interruptores de luz y de las lámparas o aparatos eléctricos.
- Desenchufe las computadoras y cualquier otro equipo sensible para protegerlos de posibles picos de voltaje cuando se restaure el servicio.
- Deje una lámpara encendida para saber el momento en que vuelva la energía. Espere por lo menos 15 minutos después de que haya vuelto la luz antes de encender los otros aparatos.
- No desperdicie el agua, especialmente si usa agua de pozo.
- Nunca use hornos a gas, estufas de gas, barbacoas ni la mayoría de los calentadores portátiles o de propano para calentar el interior de las casas: estos artefactos consumen oxígeno y generan monóxido de carbono, lo que puede causar asfixia.
- Las velas pueden provocar incendios. Es mucho mejor usar linternas que funcionen a pila o luces químicas para la iluminación.

- El uso de calentadores a querosén, o linternas u hornos a gas dentro de la casa puede ser peligroso. Mantenga una buena ventilación en todo momento para evitar la acumulación de gases tóxicos.
- Aléjese de las líneas de alimentación caídas y de los árboles con ramas rotas.

Mantenga la seguridad de los alimentos

- Use y almacene los alimentos cuidadosamente para evitar las enfermedades causadas por alimentos en mal estado cuando los cortes en el suministro eléctrico impidan refrigerar los alimentos.
- Use en primer lugar aquellos alimentos que se echan a perder más rápidamente.
- Mantenga cerradas las puertas de los refrigeradores y congeladores. El congelador del refrigerador mantendrá los alimentos congelados por un día. Un congelador individual completamente cargado puede mantener congelados los alimentos por dos días.
- Use una hielera con hielo o nieve para mantener refrigerados los alimentos. Compre hielo seco para mantener congelados los alimentos. No toque el hielo seco con las manos sin protección. Use cubos o bolsas de hielo para mantener los alimentos del refrigerador.
- Tenga cuidado si almacena alimentos en el exterior de su casa durante el invierno para mantenerlos fríos. La temperatura externa varía, especialmente estando al sol. Los alimentos congelados se pueden descongelar y los alimentos se pueden calentar lo suficiente como para favorecer el desarrollo de bacterias. Los alimentos que se almacenan en el exterior deben estar a salvo de la contaminación por parte de los animales.
- **Si tiene alguna duda, deshágase de los alimentos.** Deshágase de la carne, mariscos y pescados, productos lácteos y alimentos cocidos que no estén fríos.
- Nunca pruebe alimentos que le generen desconfianza. Incluso si el aspecto y el olor de los alimentos parecen ser normales, es posible que contengan bacterias que causan enfermedades.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



PO Box 47890

Olympia, WA 98504-7890

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*



Cómo purificar el agua de su hogar

Los métodos que se describen a continuación funcionan sólo para proteger el agua de bacterias o virus. Si piensa que el agua contiene químicos, aceites, sustancias venenosas, otros contaminantes o es de alcantarillado, no la beba.

Almacenamiento seguro del agua

- Almacene un galón de agua por persona por día.
- Almacene por lo menos un suministro de tres días de agua por persona.
- Recolecte el agua de una fuente segura.
- Los baldes/vasijas de plástico muy bien lavados, como las botellas de refresco son los mejores. También puede adquirir baldes o bidones de plástico para alimentos.
- Selle muy los baldes/vasijas de agua, ponga una etiqueta con la fecha, y guárdelos en un lugar frío y oscuro.
- Cambie el agua cada seis meses.
- Nunca vuelva a utilizar un balde/vasija que haya alojado materiales tóxicos, por ejemplo pesticidas, solventes, químicos, aceite o anticongelante.

Purificación del agua

Existen dos formas de tratar el agua: hirviéndola y añadiendo cloro. Si el agua normal no es segura porque está contaminada con agua de superficie (de inundaciones, ríos o lagos), hervir el agua es el mejor método.

- Se debe filtrar el agua turbia antes de hervirla o añadirle cloro.

- Filtre el agua con filtros de café, toallas de papel, gasa o con un algodón insertado en un embudo.

Agua hervida

- Hervir es la forma más segura de purificar el agua.
- Ponga a hervir el agua durante 3 a 5 minutos.
- Deje que el agua se enfríe antes de beberla.

Purificación del agua con cloro

- Si no puede hervir el agua, puede tratarla con cloro, por ejemplo Clorox™ o Purex™. Los blanqueadores domésticos tienen un 5 a 6 por ciento de cloro. Evite usar cloros con perfume, tinte u otros aditivos. Asegúrese de leer la etiqueta.
- Ponga el agua (filtrada, si fuera necesario) en un recipiente limpio. Añada la cantidad de cloro que se indica en la tabla de abajo.
- Mezcle bien y permita que se asiente durante por lo menos 30 minutos antes de utilizarla (60 minutos, si el agua está turbia o muy fría).



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127

| Tratamiento del agua con solución de cloro líquida al 5-6 por ciento | | |
|--|---|---|
| Cantidad de agua a ser tratada | Para agua limpia/turbia, agregue esta cantidad de cloro | Para agua muy fría o agua de superficie, añada esta cantidad de cloro |
| 1 cuarto o 1 litro | 3 gotas | 5 gotas |
| ½ galón/2 cuartos o 2 litros | 5 gotas | 10 gotas |
| 1 galón | ⅛ cucharilla | 1/4 cucharilla |
| 5 galones | ½ cucharilla | 1 cucharilla |
| 10 galones | 1 cucharilla | 2 cucharillas |



Asegure su calentador de agua para minimizar los daños durante un desastre.

Cómo asegurar su calentador de agua

El agua fresca después de un desastre podría estar tan cerca como su calentador de agua, si es que sigue en pie. Puede proteger esta valiosa fuente asegurando su calentador de agua a las vigas de la pared.

Primero, determine si su calentador tiene cinta adhesiva para plomeros

Después de los terremotos de Loma Prieta en 1989 y Northridge en 1994, los expertos recomendaron una nueva forma de asegurar un calentador de agua a una pared... Antes de los terremotos, sólo se usaba cinta adhesiva de plomero. Puesto que muchos tanques estallaron con este método de sujeción, los expertos ahora recomiendan:

1. Asegurar la parte superior e inferior del calentador, en vez de sólo la parte superior o sólo la parte central del tanque.
2. Usar correas metálicas gruesas en vez de cinta adhesiva de plomero.
3. Cambiar todas las tuberías de cobre o metal por conectores flexibles de tuberías de agua y gas natural.



Esta es la CINTA ADHESIVA PARA PLOMEROS. No es lo suficientemente fuerte para impedir que los calentadores de agua se caigan.

Segundo, asegure la parte superior e inferior del tanque con correas metálicas gruesas

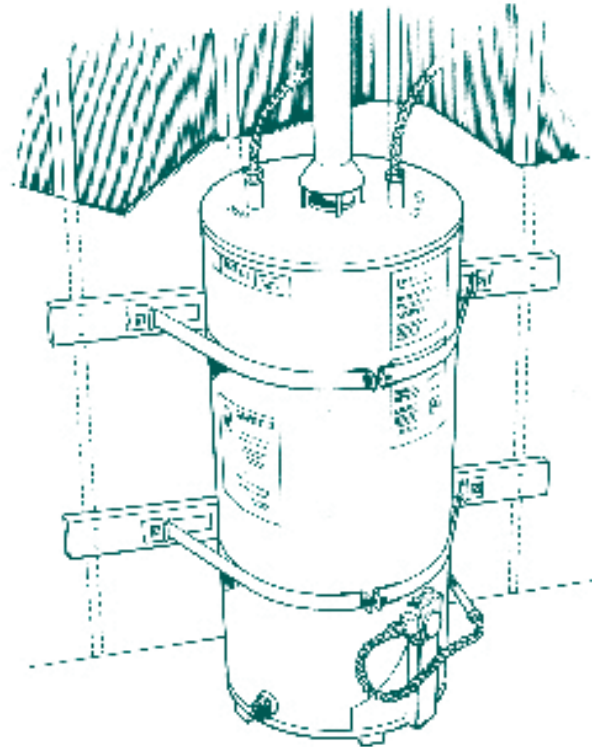
- Usted puede comprar equipos completos de correas para que esto sea un proceso sencillo. Puede encontrarlas en muchas ferreterías en el pasillo donde están los calentadores de agua.

Los equipos completos vienen con las correas, los tornillos, las arandelas, los espaciadores y los pernos de tensión.

- Si no usa un equipos completos, puede reunir los materiales usted mismo. Asegúrese de usar correas metálicas gruesas y tornillos de 3 pulgadas.



- Asegúrese de que haya muy poco espacio entre el tanque y la pared. Si hay más de 1 ó 2 pulgadas, coloque un bloque de madera en el muro con tornillos largos.



- Envuelva las correas metálicas gruesas 1,5 veces alrededor del tanque. Coloque la correa en la parte trasera del tanque y tráigala hacia el frente y después vuélvala a llevar hacia atrás hasta la pared.
- Asegure las correas a las vigas de la pared o al bloque de madera usando varios tornillos de ¼ pulg. x 3 pulg. O más largos con arandelas más grandes.
- Si está asegurando directamente el calentador de agua al cemento/concreto, use pernos de expansión de ¼ pulg. en lugar de los tornillos.

Una fuente de agua para emergencias

- Para obtener agua, conecte una manguera de jardín al grifo de drenaje y abra cualquier grifo de la casa.
- Asegúrese de apagar la electricidad o el gas natural antes de abrir el drenaje.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



*PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890*

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*



Es mejor aprender como apagar la electricidad y cerrar el agua en su casa antes de que ocurra cualquier catástrofe.

Cómo desconectar sus servicios

Si ocurre un desastre, con frecuencia afecta a uno o más de los sistemas de servicios de su hogar. Es importante saber dónde están los controles principales y cuándo y cómo desconectarlos.

Sistema de alcantarillado

- Asegúrese de que su sistema de alcantarillado esté funcionando bien antes de utilizarlo después de un desastre. Esto evitará que su hogar se contamine y posiblemente también el agua potable.

Electricidad

- Localice el interruptor eléctrico principal o panel de fusibles y sepa cómo desconectar el sistema de energía eléctrica.
- Si se utiliza un generador como respaldo de energía, recuerde seguir las instrucciones del fabricante. Conecte las luces y aparatos directamente al generador y no al sistema eléctrico.

Agua

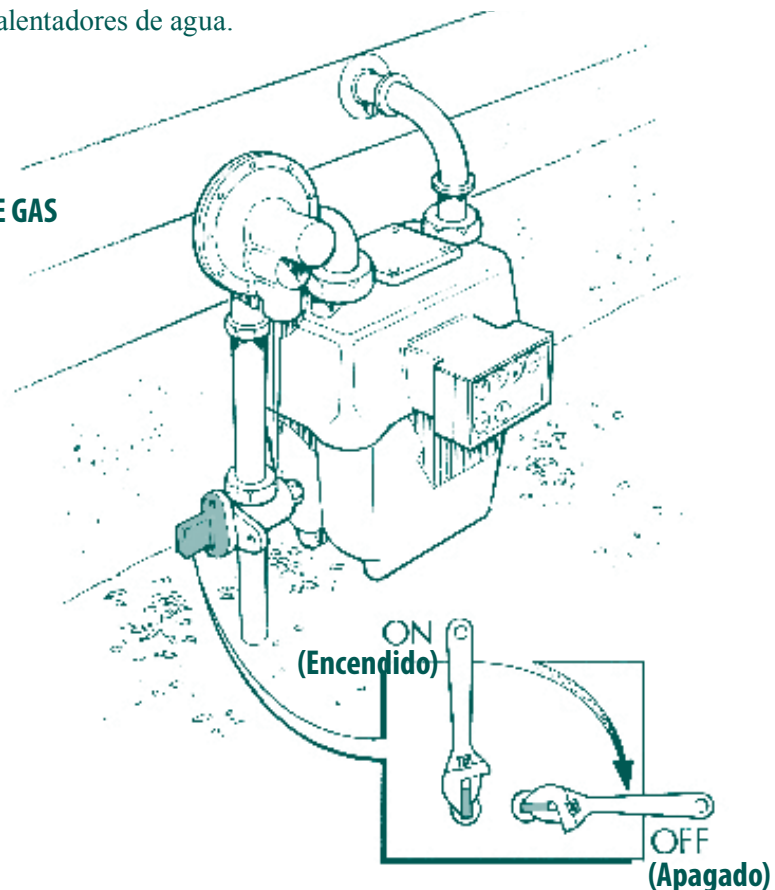
- Cierre el agua en el medidor o en el paso de agua principal en la casa, para evitar que el agua contaminada entre a sus cañerías y calentadores de agua.

- Cierre la válvula, hágala girar hacia la derecha. Necesitará una llave especial para la válvula, disponible en las ferreterías. Asegúrese de tener esta herramienta a la mano

Medidor de gas (vea abajo)

- Localice su medidor y válvula del gas.
- Tenga a la mano una llave para cerrar la salida del gas.
- Si siente olor a gas natural, evacúe inmediatamente. No use fósforos, encendedores, aparatos con llama encendida, ni opere interruptores eléctricos. Las chispas podrían inflamar el gas y causar una explosión.
- Cierre el gas SÓLO si siente olor a gas o escucha algún silbido. Póngase en contacto con la empresa de gas para volver a conectar el gas.

MEDIDOR DE GAS



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127



Uso de un generador durante los cortes de energía eléctrica

No sobrecargue su generador

- Decida cuánta energía eléctrica necesitará para operar las cosas que planea conectar a su generador.
 - La cantidad de vatios impresa en una bombilla es la cantidad de energía eléctrica necesaria para iluminar la bombilla. Las etiquetas de los aparatos y equipo muestran la cantidad de energía eléctrica que necesitan.
- Si no puede determinar cuánta energía eléctrica necesitará, pregunte a un electricista.
- Asegúrese de que su generador produzca más energía eléctrica que la que usarán todos los aparatos que conecte. Incluya la subida inicial para encenderlo/prenderlo. Si su generador no produce suficiente energía para alimentar todos los aparatos que quiere conectar al mismo tiempo, no use todos al mismo tiempo.
- Si su equipo consume más energía de la que puede producir el generador, podría estallar un fusible del generador o dañar el equipo que usted ha conectado.

Use su generador de manera segura

- El uso incorrecto del generador puede conducir a intoxicación por monóxido de carbono (CO) del escape del motor. Otros peligros son las descargas eléctricas, electrocución e incendio. Siga las instrucciones que vienen con su generador.

Nunca use un generador portátil dentro de la casa

- Nunca use un generador portátil en un garaje, estacionamiento de vehículos, sótano, espacio entre plantas para tuberías y cables o en otro sitio cerrado o parcialmente cerrado. El monóxido de carbono (CO) se acumulará en la casa incluso si abre las puertas y las ventanas o usa un ventilador.
- Si se comienza a sentir enfermo, mareado o débil mientras usa un generador, salga a un lugar donde corra aire fresco inmediatamente. ¡No espere!
- Instale alarmas de monóxido de carbono (CO) alimentadas por baterías en la casa o tenga una reserva de baterías. Pruebe las baterías con frecuencia y cámbielas cuando sea necesario.

Use su generador con cuidado fuera de la casa

- Coloque el generador lejos de ventanas, puertas y aberturas que pudieran permitir la entrada de monóxido de carbono (CO).

- Para evitar la electrocución, mantenga el generador seco. No use en condiciones de humedad o lluvia. Ponga en funcionamiento en una superficie seca debajo de un techo o toldo abierto. Asegúrese de que sus manos estén secas antes de tocar el generador.

Use y almacene el combustible del generador de forma segura

- Apague su generador y deje que se enfríe antes de añadir combustible. La gasolina derramada en las partes calientes del motor puede causar un incendio.
- Almacene el combustible del generador, en un bote de seguridad aprobada, fuera de las áreas habitables en un cobertizo asegurado o en un área protegida. Las leyes locales pueden restringir el uso o almacenamiento de combustible. Pida información a su departamento de bomberos.
- Cierre bien los recipientes de combustible y limpie los derrames. Los vapores invisibles pueden transportarse por el suelo y prenderse por la luz piloto de un aparato doméstico o los arcos de los interruptores eléctricos del aparato.
- Use el tipo de combustible recomendado en las instrucciones del generador o en su etiqueta.

Conecte su generador correctamente

- Conecte los aparatos directamente en el generador o use un prolongador eléctrico de uso pesado para espacios abiertos. Asegúrese de que está aprobado (voltaje o amperaje) para suministrar suficiente energía eléctrica a todos los aparatos que tenga conectados.
- Nunca trate de conectar el generador al cableado eléctrico de la casa enchufándolo en un enchufe de la pared (“retroalimentación”). Podría electrocutar a los trabajadores de la compañía eléctrica o a los vecinos que estén servidos por el mismo transformador.
- La única forma segura de conectar un generador al cableado de la casa es haciendo que un electricista calificado instale un interruptor de transferencia eléctrica.

La forma más segura de obtener electricidad en caso de emergencia

Para obtener energía eléctrica realmente segura para el hogar en caso de una emergencia, instale un generador estacionario permanente.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



PO Box 47890

Olympia, WA 98504-7890

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*



Terremotos

Washington es una zona de terremotos. Cuando la tierra comience a temblar, échese al piso, cúbrase y agárrese.

Échese al piso, cúbrase y agárrese

- Cuando sienta que viene un terremoto, **ÉCHESE AL PISO** y **CÚBRASE** debajo de un escritorio o mesa sólida. Permanezca alejado de las ventanas y los objetos, como los estantes para libros, que se puedan caer. **AGÁRRESE** de la mesa o del escritorio. Si se mueve, muévase con él. No salga corriendo: permanezca en el lugar donde está. Échese al piso, cúbrase y agárrese.

Esté preparado para un terremoto

- Sujete los artefactos eléctricos y los muebles altos y pesados que se puedan caer. Coloque pasadores en las puertas de los armarios para evitar que el contenido se caiga.
- Investigue de qué manera puede mejorar su casa para protegerla de los daños provocados por un terremoto.
- Elija un contacto ubicado fuera del área y tenga a mano los números de teléfono. Ésta es la persona a la que los miembros de su familia llamarán en caso de que se separen.
- Elija un lugar de la casa para guardar los suministros para emergencias e indíqueles a los demás cuál es este lugar.

Durante un terremoto

Si está dentro de la casa

- Permanezca dentro de su casa. Colóquese cerca de una pared interior o debajo de un escritorio o de una mesa sólida y agárrese de ellos. Si se mueve, muévase con él. Permanezca alejado de las ventanas, estanterías de libros, refrigeradores, espejos pesados, plantas colgantes y otros objetos que se puedan caer. No salga de la casa hasta que cesen los temblores.
- Si está en una tienda o un lugar público abarrotado de gente, **NO** salga corriendo hacia la salida. Aléjese de los estantes exhibidores que contengan objetos que se puedan caer, y **“échese al piso, cúbrase y agárrese”**.
- Si está en un teatro o estadio, quédese sentado, protéjase la cabeza con los brazos o colóquese debajo del asiento. No salga hasta que cesen los temblores.

Si está fuera de la casa

- Si está fuera de la casa, diríjase hacia un área despejada lejos de los árboles, letreros, edificios o postes y cables eléctricos caídos.

Si está en el centro de la ciudad

- Si está en una acera cerca de un edificio alto, colóquese en la entrada o en el vestíbulo del edificio para protegerse de los ladrillos, vidrios y otros escombros que puedan caer.

Si está manejando su automóvil

- Si está manejando su automóvil, muévase lentamente hacia la vereda y deténgase. Evite los pasos elevados, cables de alta tensión y otros peligros. Permanezca dentro del vehículo hasta que cesen los temblores.

Si está en una silla de ruedas

- Si está en una silla de ruedas, quédese sentado en ella. De ser posible, diríjase hacia un lugar seguro, trabe las ruedas de la silla y cúbrase la cabeza con los brazos.

Después de un terremoto

- Si lo han evacuado, espere hasta que le indiquen que es seguro volver a su casa. Tenga cuidado al entrar a los edificios. Manténgase alejado de las líneas caídas de suministro eléctrico.
- Verifique si usted o las personas que lo rodean están lastimados.
- Esté preparado para las réplicas.
- Use el teléfono sólo para informar acerca de una emergencia que pone en riesgo su vida.
- No maneje a menos que sea necesario.
- Si siente olor a gas o escucha un sonido sibilante, abra una ventana y salga del edificio. Cierre la válvula principal de gas que se encuentra fuera del edificio.
- Controle en qué condiciones están sus vecinos, especialmente los ancianos o las personas discapacitadas
- Trate de ponerse en contacto con su contacto telefónico fuera del área. Escuche la radio.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



*PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890*

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*



ZONA RIESGO DE OLAS DE MAREA

En caso de terremotos, evacúe hacia tierras del interior o tierras más altas.

Olas de marea (Tsunamis)

Las olas de marea son una serie de olas oceánicas destructivas que golpean las casas. Las olas de marea (también denominadas tsunamis) usualmente son causadas por terremotos y también por deslizamientos submarinos o volcanes submarinos.

Las olas de marea son destructivas y pueden tener un alto de 35 metros o más y constituyen una amenaza para la costa del estado de Washington.

La Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA en inglés)

La NOAA tiene sus centros de advertencia ubicados en Hawaii y Alaska y pueden emitir una advertencia sobre una ola de marea a los 15 minutos después de un terremoto que advierte eficazmente cuando estas olas llegan desde muy lejos.

Vigilancia de tsunami

Una vigilancia de tsunami informa las condiciones que podría generar una ola de marea o tsunami.

- Encienda la radio.
- Escuche la radio, la radio meteorológica de NOAA, o la televisión para informarse sobre las últimas noticias de la vigilancia.
- Conozca con mucha anticipación cuál será su vía de evacuación más segura.

Advertencia de tsunami

Una advertencia de tsunami significa que se ha generado una tsunami.

- Mantenga encendida la radio.
- Evacúe inmediatamente las áreas de la costa.
- Evacúe hacia terrenos más altos o a los pisos superiores de edificios reforzados.
- Continúe escuchando su radio local o la radio meteorológica NOAA para mayor información e instrucciones.
- Espere la señal de “todo está bien” antes de volver a la playa o a su hogar.

Señales de evacuación de la costa

- Las rutas de evacuación/escape están marcadas para que los residentes y visitantes de la costa encuentren lugares más seguros en caso de terremoto o de una ola de marea. Las señales de evacuación/escape están ubicadas a lo largo de las carreteras costeras para mostrar la dirección en la tierra o hacia un terreno más alto. En algunos lugares puede haber más de un modo de llegar a las áreas más seguras. Se puede marcar estas rutas con varias señales que muestran varias formas de evacuar/escapar. Conozca las rutas de evacuación/escape en su área.



OLAS DE MAREA RUTA DE EVACUACIÓN/ESCAPE



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



*PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890*

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*

Volcanes

El riesgo de los volcanes incluye no sólo la erupción de una montaña y el derramamiento de lava asociado, sino también la caída de cenizas y la diseminación de desechos. Si está cerca de una cadena montañosa, familiarícese con lo siguiente.

Antes de una erupción volcánica

- Prepare un plan con anterioridad. Tenga suministros de emergencia, alimentos y agua almacenados.
- Planifique una ruta de evacuación alejada de los ríos o arroyos que puedan transportar lodo o desechos.
- Tenga una radio que funcione a pilas disponible en todo momento.
- Si se ha previsto una erupción, escuche la radio o vea la televisión para saber si se informa acerca de una evacuación. Siga las recomendaciones de las autoridades.

Después de una erupción volcánica

- No se acerque al área de la erupción.
- Esté preparado para permanecer en el interior de la casa y evite las áreas en el sentido del viento si se ha previsto la caída de cenizas.
- Evacue la zona si las autoridades así lo aconsejan.
- Preste atención a los canales por donde pasan los arroyos y los ríos al realizar la evacuación.
- Vaya hasta un terreno más alto si ve que hay torrentes de lodo que se acercan.
- Siga las indicaciones de evacuación colocadas en las carreteras y autopistas.

Si se produce caída de cenizas en el área

- Protéjase los pulmones. Los niños pequeños y los ancianos, y aquellas personas que sufren enfermedades respiratorias como, por ejemplo, asma, bronquitis, enfisema y otras enfermedades pulmonares y cardíacas crónicas deben tener un cuidado especial en evitar la inhalación de cenizas. Si hay cenizas:
 - Permanezca dentro de su casa. Cierre las puertas, ventanas y los reguladores de tiro de las chimeneas. Coloque toallas húmedas en los umbrales de las puertas y otras fuentes de corriente de aire.
 - Si está fuera de la casa, use una máscara facial para usar una sola vez (desechable). Recuerde que es posible

que estas máscaras no puedan usarse con los niños pequeños. Nota: Es posible que las máscaras dificulten la respiración de aquellas personas que padecen enfermedades respiratorias.

- Quienes están expuestos a mayores riesgos deben limitar sus actividades al aire libre. Mantenga a los niños y las mascotas dentro de la casa.
- Si padece asma u otra enfermedad respiratoria (o si tiene un hijo que sufre de asma), preste atención a los síntomas como, por ejemplo, resuello asmático o tos, o síntomas más graves como dolor o rigidez en el tórax, falta de aliento y fatiga severa. Permanezca dentro de la casa y siga su plan de control para el asma. Póngase en contacto con el médico si tiene dificultades para respirar.
- Cambie los filtros de la calefacción desechables o limpie los filtros de la calefacción permanentes con frecuencia.
- Si usa lentes de contacto, proteja sus ojos usando anteojos o gafas protectoras o quítese los lentes de contacto.
- Si descubre que hay ceniza en el agua potable, use una fuente alternativa de agua potable como, por ejemplo, agua embotellada.
- Coloque tapones en la parte superior de las tuberías de drenaje.
- Proteja los dispositivos electrónicos sensibles al polvo.
- Limpie el techo cuando haya más de 4 pulgadas de ceniza acumulada.
- Quítese la ropa que usa para salir al exterior antes de entrar a un edificio.
- Lave las verduras y legumbres del jardín antes de comerlas.
- Utilice su automóvil lo menos posible: la ceniza puede ser nociva para su vehículo.
- Cambie con frecuencia el aceite y los filtros de aire de su automóvil.



WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127



Inundaciones

Las inundaciones son los desastres naturales más comunes y difundidos. Si vive en un área propensa a las inundaciones, debe saber lo siguiente:

Qué hacer antes de que se produzca una inundación

- Planifique la evacuación. Conozca a dónde irá y cómo llegar hasta allí.
- Prepare su casa para una inundación. Llame al departamento de edificaciones u oficina de emergencias local para obtener información.
- Adquiera un seguro contra inundaciones.
- Guarde todas las pólizas de seguro y una lista de artículos valiosos en un lugar seguro.
- Tome fotografías o filme un video de los artículos valiosos que guarda en su casa.
- Escuche la radio o mire la televisión para enterarse si hay algún peligro de inundación.
- Mantenga lleno el tanque de gasolina de su automóvil.

Qué hacer durante una inundación

- NO trate de caminar o manejar a través de áreas inundadas. El agua puede ser más profunda de lo que parece y los niveles de agua aumentan rápidamente. Siga las rutas de evacuación de emergencia oficiales. Si su automóvil se ahoga en una zona inundada, salga rápidamente del automóvil y diríjase a un terreno más elevado.
- Manténgase lejos del agua en movimiento: el agua en movimiento con una profundidad de tan sólo seis pulgadas puede derribarle. Los automóviles son arrastrados con facilidad en sólo dos pies de agua.
- Manténgase lejos de las zonas de desastre a menos que las autoridades soliciten la ayuda de voluntarios.
- Manténgase alejado de las líneas caídas de suministro eléctrico.
- Si su casa se inunda, desconecte los servicios públicos hasta que los funcionarios a cargo de la emergencia le indiquen que es seguro volver a conectarlos. No bombee el agua del sótano hasta que el agua de la inundación se retire. Evite el contacto con los pisos, paredes y techos que estén debilitados.

- Lávese frecuentemente las manos con jabón y agua limpia si entra en contacto con agua de inundación.

Qué hacer después de una inundación

- Use guantes y botas para realizar la limpieza.
- Abra todas las puertas y ventanas. De ser posible, use ventiladores para ventilar el edificio.
- Lave toda la vestimenta y ropa de cama con agua caliente.
- Deshágase de los colchones y los muebles acolchados. No se pueden limpiar de forma adecuada.
- Lave la suciedad y el barro de las paredes, mostradores y pisos de superficie dura con agua y jabón. Luego, desinfecte las superficies limpiándolas con una solución de una taza de blanqueador (cloro) por cada galón de agua.
- Deshágase de todos los alimentos que hayan estado en contacto con el agua de inundación. Los alimentos enlatados pueden utilizarse, pero debe lavar cuidadosamente la lata antes de abrirla.
- Si se ha inundado el pozo, es posible que el agua de la llave no se pueda consumir. Si cuenta con agua corriente suministrada por la empresa de servicios públicos, el departamento de salud le hará saber, a través de la radio y la televisión, si es seguro consumir esa agua. Hasta que sea seguro consumir el agua, use agua embotellada limpia.
- Aprenda cómo purificar el agua. Si tiene un pozo, aprenda a descontaminarlo.
- No use el sistema séptico si hay agua en el suelo a su alrededor. El suelo que hay debajo no absorbe el agua proveniente de los lavabos o inodoros. Una vez que la tierra se haya secado, probablemente pueda volver a usar el sistema séptico de forma segura. Para estar seguro, póngase en contacto con el departamento de salud local.
- Una vez que haya bajado el agua de inundación, manténgase atento por si la superficie de las carreteras se hubiera debilitado.



WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108



PO Box 47890

Olympia, WA 98504-7890

Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127



Deslizamientos de tierra e inundaciones de lodo

Los deslizamientos de tierra y las inundaciones de lodo normalmente se producen sin ninguna advertencia. La fuerza de las piedras, el suelo y otros desechos que bajan de una pendiente pueden barrer todo lo que está a su camino.

Antes de un deslizamiento de tierra

- El geólogo de su condado o el departamento de planificación de su condado podrían decirle dónde hay mayor probabilidad de que haya deslizamientos de tierra. Pregúnteles qué puede hacer usted para proteger su casa.

Seguro

- Las inundaciones de lodo están cubiertas por las pólizas de seguro contra inundaciones del Programa Nacional de Seguro contra Inundaciones. El seguro contra inundaciones puede comprarse a través de una agencia de seguro local.

Minimice los riesgos en la casa

- Plante en las pendientes plantas de cobertura para estabilizar la tierra y construya muros de contención.
- Construya canales o muros de desviación para dirigir la corriente alrededor de los edificios.
- Si construye muros que desvíen los residuos y vierten en la propiedad de su vecino, usted puede ser responsable por los daños.

Haga planes de evacuación

- Planifique por lo menos dos vías de evacuación, ya que los caminos podrían estar bloqueados o cerrados.

Aprenda a reconocer los signos de advertencia de un deslizamiento de tierra

- Las puertas o las ventanas se atascan o se pegan por primera vez.
- Aparecen nuevas rajaduras en el yeso, en los azulejos o ladrillos o en la fundación.
- Los muros externos, los caminos o las escaleras comienzan a separarse del edificio.
- Se desarrollan lentamente grietas, aparecen grietas más grandes en el suelo o en las zonas pavimentadas.
- Los cables y las tuberías que van debajo del suelo se rompen.
- El suelo comienza a abombarse en la base de una pendiente.
- El agua sale por la superficie del suelo.

- Las cercas, los muros de contención, los postes eléctricos o los árboles se inclinan o se mueven.
- Usted escucha un leve retumbo que aumenta de volumen a medida que se acerca el deslizamiento. La tierra se desliza hacia abajo y puede empezar a moverse bajo sus pies.

Durante un deslizamiento de tierras

Si está dentro de un edificio:

- Quédese dentro.
- Póngase a cubierto debajo de un escritorio, una mesa u otra pieza de mueble sólido.

Si está afuera:

- Corra al terreno alto más cercano lejos del camino del deslizamiento.
- Si están cayendo rocas y residuos, corra al refugio más cercano, por ejemplo, un grupo de árboles o un edificio.
- Si no puede escapar, enrósquese como una pelota bien apretada y proteja su cabeza.

Después de un deslizamiento de tierra

- Recuerde que después de una inundación de lodo o de un deslizamiento de tierras puede producirse una inundación.
- Permanezca alejado de la zona del deslizamiento, ya que podría haber más deslizamientos.
- Compruebe si hay personas heridas o atrapadas cerca del área del deslizamiento y présteles primeros auxilios.
- Recuerde ayudar a los vecinos que necesiten asistencia especial – niños, ancianos y personas con discapacidades.
- Escuche la información de emergencia en una radio o televisor que funcione con baterías.
- Compruebe si los cables o las tuberías están dañadas. Reporte cualquier daño a la compañía de servicios públicos.
- Compruebe si hay daños en los cimientos del edificio, la chimenea y la tierra de los alrededores.
- Vuelva a replantar el terreno dañado lo antes posible. La erosión causada por la pérdida de plantas de cobertura puede conducir a inundaciones rápidas.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



*PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890*

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*



Precauciones en caso de calor extremo

Las altas temperaturas pueden provocar enfermedades e incluso la muerte. Cuando la temperatura aumente hasta niveles extremos, reduzca los riesgos tomando las siguientes precauciones.

Precauciones en caso de altas temperaturas para reducir el riesgo de postración o golpe de calor (insolación)

- Permanezca bajo techo y en un ambiente con aire acondicionado tanto como sea posible, a menos que esté seguro de que su cuerpo tiene una gran tolerancia al calor.
- Beba mucho líquido pero evite consumir bebidas que contienen alcohol, cafeína o mucho azúcar.
- Coma más frecuentemente pero asegúrese de que los alimentos sean balanceados y livianos.
- No deje a ninguna persona o mascota en un vehículo cerrado y estacionado.
- Evite vestir a los bebés con ropa abrigada o envolverlos con mantas gruesas.
- Manténgase al tanto de la situación de los ancianos, las personas enfermas o que puedan necesitar ayuda. Si necesitara ayuda, pídale a sus familiares, amigos o vecinos que pasen por su casa por lo menos dos veces por día durante los períodos de calor.
- Asegúrese de darles mucha agua a las mascotas.
- Las tabletas de sal sólo se deben tomar si el médico se lo indica. Si está haciendo una dieta baja en sodio, consulte al médico antes de aumentar el consumo de sal.
- Si toma medicamentos recetados que sean diuréticos, antihistamínicos, antiespasmódicos o que produzcan cambios en el comportamiento, consulte al médico con respecto a los efectos del sol y la exposición al calor.
- Cubra las ventanas que reciben el sol de mañana o de tarde. Los toldos o persianas pueden reducir el calor que entra en la casa hasta un 80 por ciento.

Si sale al exterior

- Planifique las actividades enérgicas al aire libre para las primeras horas de la mañana o cerca de la noche, cuando la temperatura es más baja. Luego, aumente gradualmente la tolerancia a las condiciones de más calor.
- Tome descansos frecuentes si trabaja al aire libre.
- Use un sombrero de ala ancha, bloqueador solar y ropa suelta de colores claros cuando esté al aire libre.
- Ante los primeros síntomas de golpe de calor o insolación (mareos, náuseas, dolor de cabeza, calambres), diríjase a un lugar más fresco, descanse durante unos minutos y beba lentamente una bebida fría. Consulte inmediatamente al médico si no se siente mejor.
- Evite las quemaduras provocadas por el sol: esto disminuye la capacidad de la piel para refrescarse. Use un protector solar con un índice SPF (factor de protección solar) alto.
- Evite los cambios extremos de temperatura. Una ducha fría inmediatamente después de haber estado expuesto a altas temperaturas puede provocar hipotermia, especialmente en los ancianos o niños pequeños.

Si hay un corte de suministro eléctrico o no se puede usar el aire acondicionado

- Si no se puede usar el aire acondicionado, quédese en la planta baja y a la sombra.
- Consulte al médico con respecto a cualquier medicamento recetado que tenga guardado en el refrigerador. Si hay un corte del suministro eléctrico, la mayoría de los medicamentos se pueden mantener guardados en el refrigerador cerrado durante por lo menos 3 horas.
- Tenga algunas botellas de agua en el congelador: si hay un corte del suministro eléctrico, colóquelas en el refrigerador y mantenga sus puertas cerradas.



WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108



PO Box 47890

Olympia, WA 98504-7890

Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127



Para obtener mayor información acerca de la prevención del virus del Nilo Occidental, incluyendo qué es lo que pueden hacer los empleadores y trabajadores para reducir el riesgo, vaya a:
www.doh.wa.gov/wnv



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



*PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890*

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*

Virus del Nilo Occidental

¿Qué es el virus del Nilo Occidental?

- El virus del Nilo Occidental puede provocar una enfermedad grave, incluso fatal. Puede afectar a seres humanos, caballos, ciertos pájaros y otros animales. El virus del Nilo Occidental apareció por primera vez en Estados Unidos en 1999. En 2002, el virus se detectó por primera vez en pájaros y caballos en Washington.

¿Cómo se disemina el virus?

- El virus del Nilo Occidental casi siempre se transmite a las personas a través de la picadura de un mosquito infectado. Los mosquitos se infectan después de picar a los pájaros que son portadores del virus. No existe ninguna prueba que haga suponer que el virus del Nilo Occidental se puede transmitir por contacto directo con personas o animales infectados.

¿Quiénes están expuestos al virus?

- El riesgo de contagiarse el virus del Nilo Occidental es muy bajo, pero cualquier persona puede resultar infectada. Las personas de más de 50 años de edad están más expuestas a sufrir enfermedades graves.

¿Cuáles son sus síntomas?

- La mayoría de las personas que contraen el virus del Nilo Occidental no se enferman. Alrededor de 1 de cada 5 personas infectadas presentan síntomas leves como, por ejemplo, fiebre, dolor de cabeza y dolor corporal. Una proporción mucho más baja, alrededor de 1 de cada 150 personas infectadas, tienen síntomas más severos. Los síntomas severos pueden incluir dolor de cabeza, fiebre alta, rigidez en el cuello, confusión, desorientación, temblores, convulsiones, debilidad muscular, parálisis y coma. Si tiene alguno de estos síntomas, consulte a su médico.

¿Cómo puedo protegerme?

- No existe ninguna vacuna contra el virus del Nilo Occidental para su uso en humanos. La mejor manera de protegerse a sí mismo y a su familia es evitar la picadura de los mosquitos y reducir la cantidad de lugares en los que viven y se

crían los mosquitos alrededor de su casa. Siga estos pasos:

Evite la picadura de los mosquitos

- Asegúrese de que las ventanas y puertas impidan el paso de insectos. Repare o cambie las pantallas antimosquitos.
- Permanezca dentro de la casa al anochecer y al amanecer, cuando la actividad de los mosquitos es mayor.
- Use camisa de manga larga, pantalones largos y sombrero cuando deba ir a zonas infestadas de mosquitos, como tierras pantanosas o bosques.
- Si es necesario, use repelente para mosquitos. Lea la etiqueta y siga cuidadosamente las instrucciones. Tenga sumo cuidado al usar repelente en los niños.
- Los repelentes de mosquitos que contienen los ingredientes activos DEET, picaridina o aceite de eucalipto de limón son los más eficaces para una protección duradera contra las picaduras de mosquitos.

No permita que los mosquitos tengan un lugar donde albergarse

- Vacíe o deshágase de cualquier cosa en la que pueda quedar agua estancada: botellas, latas, neumáticos viejos, baldes, tapas de plástico y juguetes.
- Cambie el agua de las pilas para pájaros, fuentes, piscinas de poca profundidad y abrevaderos de animales por lo menos dos veces por semana.
- Asegúrese de que los canales del techo drenen correctamente; y limpie los canales obstruidos durante la primavera y el otoño.
- Repare las llaves de agua y los sistemas de riego (sprinklers) del exterior que tengan fugas.



Tormentas de viento

En cada otoño e invierno, el Noroeste del Pacífico tiene varias tormentas con fuertes vientos de hasta 60 millas por hora. El día 12 de octubre de 1962 (el Día de la Raza), una de las tormentas más fuertes de los Estados Unidos golpeó la costa de Pacífico y mató a 46 personas, con cientos de heridos y dejó sin energía eléctrica a varios millones de habitantes. Si toma acciones ahora, podrá salvar vidas y reducir los daños causados por tormentas y otros peligros atmosféricos.

Lo que debe hacer antes de una tormenta de viento

- Póngase en contacto con la oficina local de control de emergencias del Servicio Nacional de Meteorología para averiguar qué tipo de tormentas podrían ocurrir en su comunidad.
- Prepare una caja de emergencias.
- Sepa cómo se utiliza su generador de respaldo. Póngase en contacto con el vendedor.
- Averigüe quién en su área podría necesitar ayuda especial, por ejemplo los ancianos, incapacitados y vecinos que no hablan inglés.
- Verifique con su veterinario las instrucciones para cuidar animales en caso de emergencia.
- Si vive en una costa o en Puget Sound, familiarícese con las rutas de evacuación.
- Conozca el plan de emergencia de su lugar de trabajo, escuela y guardería.
- Evalúe la seguridad de su hogar, inclusive el peligro de los árboles cercanos.
- Si la puerta de su garaje se abre a control remoto, aprenda a abrirla manualmente.

Lo que debe hacer durante una tormenta de viento

- No entre en pánico. Tome acciones rápidas para protegerse usted y ayudar a otras personas.
- Si estaba cocinando cuando se cortó la energía, apague la cocina. Apague los aparatos a gas natural.
- Si está en el interior, aléjese de las ventanas o de objetos que puedan caerse y manténgase en el primer piso.
- Si está en el exterior, entre a algún edificio y no se apoye en los cables eléctricos, postes y árboles.

- Si está conduciendo, salga de la carretera y aléjese de los árboles. Si es posible, vaya a un edificio seguro. Evite los viaductos, los cables eléctricos y otros peligros.
- Escuche la radio para las instrucciones de emergencia.

Lo que debe hacer después de una tormenta de viento

- Verifique si usted y los que le rodean no tienen lesiones.
- Evacúe el edificio, si está dañado. No vuelva allí hasta que las autoridades le digan que es seguro hacerlo.
- Llame al 9-1-1 para informar sólo emergencias con amenaza de vida.
- Si siente olor a gas o si escucha un sonido como de siseo en el interior, abra las ventanas y salga del edificio. Cierre el gas y llame a su empresa de gas. No encienda fósforos, velas, ni llamas abiertas, ni active interruptores eléctricos en los interiores.
- Si se corta la energía, mantenga cerradas las puertas de su refrigerador y de su congelador, para mantener los alimentos fríos hasta por dos días.
- Ayude a sus vecinos, especialmente a los ancianos o incapacitados.
- Llame a la persona que es el contacto de emergencia de su familia, pero evite hacer llamadas telefónicas locales.
- Supervise su radio portátil o de clima para escuchar instrucciones o una noticia oficial respecto a que “todo está bien.” Las estaciones de radio difundirán las noticias sobre el alcance de los daños, lo que se debe hacer y la ubicación de los albergues de emergencia y estaciones de asistencia médica.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



*PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890*

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*



Tormentas invernales

Las tormentas invernales pueden variar desde nevadas moderadas durante unas pocas horas hasta condiciones de ventisca con nevadas cegadoras, transportadas por el viento o lluvias glaciales que duran varios días. El momento de prepararse es antes de que caiga la nieve y se forme hielo.

Preparativos para tormentas invernales

- Escuche la radio o vea la televisión para saber si se pronostican tormentas invernales o cualquier otra información.
- Prepare su casa para el clima invernal. Instale ventanas a prueba de tormentas. Aísle las paredes exteriores, áticos y espacios de acceso angosto. Envuelva las tuberías, en especial aquellas que están ubicadas cerca de las paredes exteriores frías o en los áticos o espacios angostos. Repare las goteras en el techo, alrededor de las puertas y en las ventanas.
- Tenga disponible vestimenta adecuada para el frío.
- Si tiene un calentador de querosén, recargue el calentador en el exterior y recuerde mantenerlo por lo menos a tres pies (90 cm) de los objetos inflamables.
- Asegúrese de que la chimenea funcione correctamente.
- Tenga sal mineral y arena a mano para la tracción sobre hielo.
- Llene el tanque de combustible antes de que comience a nevar.

Durante una tormenta invernal

- Use varias capas de ropa suelta, liviana y abrigada en lugar de una sola capa de ropa pesada. Use mitones en lugar de guantes. Use un gorro de lana abrigado.
- No maneje a menos que sea necesario.
- Reduzca la temperatura en el interior de su casa para conservar el combustible.
- Caliente sólo aquellas zonas de su casa que esté utilizando. Cierre las puertas y las cortinas o cubra las ventanas y las puertas con mantas.
- Use métodos de calor alternativos de forma segura. NUNCA use una parrilla a gas o a carbón, un brasero japonés o un calentador portátil de propano para cocinar dentro de la casa o calentar la casa.

- Tenga cuidado al quitar la nieve con pala. No se esfuerce demasiado.
- Asegúrese de comer con regularidad. Los alimentos suministran calorías que mantienen el calor corporal.
- Observe si padece de síntomas de congelación o hipotermia: dificultad para hablar, desorientación, temblores incontrolables, caminar a tropezones, somnolencia y temperatura corporal de 95 grados Fahrenheit (35°C) o inferior.
- Si queda atrapado en el exterior, aléjese de las zonas donde hay viento y manténgase seco. Construya un refugio o una cueva en la nieve si no hay ningún otro lugar disponible. No coma nieve: enfriará su cuerpo demasiado.

Si viaja en su vehículo

- Asegúrese de que alguien sepa adónde se dirige. Manténgase en las carreteras principales.
- Si debe detenerse, permanezca dentro del vehículo. Use una bandera de advertencia de colores vivos o use las luces de peligro para atraer la atención hacia su vehículo.
- Si queda atrapado en una tormenta de nieve, limpie el escape y ponga en marcha el motor y la calefacción durante 10 minutos cada hora. Abra levemente la ventanilla.
- Durante la noche, mantenga encendida la luz del techo del automóvil para que las cuadrillas de rescate puedan ver el vehículo.
- Tenga a mano un estuche de emergencia en su vehículo. El estuche debe incluir una provisión de agua para tres días y alimentos no perecederos que se puedan comer sin necesidad de cocinarlos. Coloque una manta o una bolsa de dormir para cada pasajero, una linterna, un teléfono celular, una pala, una bolsa de arena para gatos, cables para recargar la batería, una luz de bengala, una lata de café con tapa y papel higiénico.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division

Camp Murray, WA 98430-5122

*Sitio web: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108*



*PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890*

*Sitio web: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127*