

**Manual de Bolsillo para**

# **Preparación en casos de Emergencia**

**Su seguridad.  
Es por lo que salud pública trabaja.**

Estamos trabajando todo el tiempo para proteger su salud y seguridad. Nuestro trabajo incluye promoción de salud, prevención de enfermedades y sirve como una de las agencias principales del equipo de agencias encargadas de responder en casos de terrorismo.

Para enterarse un poco más, visítenos en nuestro sitio de la Internet

[www.morrishealth.org](http://www.morrishealth.org)

o llame al teléfono (973) 631-5484 1-800-427-6897.

Este manual puede ayudarle en casos de emergencia mayor; tiene información de cómo planear y responder a desastres naturales y causados por el hombre. Se incluyen también sitios de ayuda en el Internet y números de teléfono. Por favor lea cuidadosamente su manual y manténgalo a la mano.



**Una Publicación de  
Morris County Board of  
Chosen Freeholders.**

# REACCIÓN

Es probable que tenga experiencia reaccionando ante catástrofes naturales, tales como huracanes o ventiscas, donde a menudo se advierte al público con anticipación. Es importante también estar alerta ante incidentes biológicos, químicos y radiológicos, que pueden ocurrir en cualquier momento y sin advertencia alguna. Durante estos tipos de casos de emergencia, se pueden liberar materiales peligrosos en el ambiente. Ya sean accidentes o actos de terrorismo, sus acciones deben ser las mismas.

- ✓ *Tome inmediatamente la acción recomendada por los servicios de emergencia, incluyendo las instrucciones para permanecer en el mismo lugar, evacuar, o desplazarse a un lugar distinto.*
- ✓ *Llame al número de emergencia 9-1-1 para reportar lesiones o una situación de peligro mortal.*
- ✓ *Para reportar un incidente relacionado con materiales peligrosos, llame al 9-1-1.*
- ✓ *En el caso de un brote epidémico (erupciones, síntomas similares a la gripe), llame al médico o busque asistencia médica. Sintonice su estación de radio o estación de televisión local, o acceda al sitio Web de NJDHSS para obtener avances informativos.*
- ✓ *Conserve la calma y tranquilice a los demás.*

Los procedimientos establecidos por el Departamento de Salud Pública y Servicios para Ancianos de Nueva Jersey están en vigencia para detectar las enfermedades contagiosas y repartir el tratamiento necesario, tales como antibióticos o vacunas desde sus centros especiales ubicados en todo el estado. En una emergencia real, usted deberá ponerse en contacto con su departamento de salud local o escuchar los avances de noticias y las instrucciones de las estaciones locales.

Si tiene dudas sobre enfermedades específicas o sobre agentes biológicos o químicos, puede disponer de folletos traducidos en diversos idiomas, visitando el sitio Web de NJDHSS, en: [www.state.nj.us/health/er](http://www.state.nj.us/health/er) o en los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC), en: [www.bt.cdc.gov](http://www.bt.cdc.gov).

Fuente: Estado de Nueva Jersey: Todos listos juntos, Nueva Jersey: Una Guía de Salud Pública para Preparativos de Emergencia].

## MARQUE 2-1-1

### Durante una emergencia de salud pública,

los residentes del condado de Morris pueden marcar 2-1-1 para recibir avances noticiosos del Departamento de Salud Pública y Servicios para Ancianos de Nueva Jersey, y el Condado de Morris.

2-1-1 es una línea estatal **gratuita**, que conecta a las personas que llaman por teléfono con profesionales que pueden asistirles a conseguir ayuda o información no crítica sobre toda clase de servicios, programas gubernamentales y recursos de la comunidad. Desde necesidades básicas, tales como alimentos, asilos y asistencia médica hasta transporte, ayuda financiera, capacitación laboral, servicios de salud mental, recursos de educación y mucho más.

*2-1-1 está a disposición las 24 horas del día. Desde algunos teléfonos celulares, se puede llamar marcando: (800) 435-7555.*



# EMERGENCIA BIOLÓGICA

Los agentes biológicos son bacterias, virus y toxinas que pueden causar enfermedad en las personas.



**La protección durante un evento biológico depende del agente utilizado.**

Por ejemplo el ántrax solamente puede afectar a las personas que tienen contacto directo con él y no se puede pasar de persona a persona; pero la viruela es altamente contagiosa y requerirá el aislamiento de las personas que fueron expuestas. Las vacunas o antibióticos podrían recomendarse para algunos casos biológicos. En respuesta a una emergencia biológica las autoridades locales podrían ordenarle

**Refugiarse en el Lugar o Evacuar.**

# Emergencia Radiológica



Un ataque terrorista con una “bomba sucia” puede también expandir la materia radioactiva en el ambiente. Una explosión nuclear o un accidente ocuriente en una planta nuclear puede ocasionar proliferación radioactiva. Una “bomba sucia” es una bomba estándar que contiene materiales radioactivos.

En todos los casos:

1. Escuche las noticias locales de última hora para enterarse dónde está ubicada la fuente radioactiva. Entérese también del nivel de la fuente radioactiva.
2. Disminuya el tiempo que pasa cerca de la fuente radioactiva
3. Aléjese todo lo posible de la fuente radioactiva.
4. Aumente la protección entre usted y la fuente radioactiva. Se puede crear protección al establecer una barrera protectora entre la persona y la fuente radioactiva. La protección puede variar desde una placa creada con una ventana de vidrio hasta una estructura de concreto de varios pies de espesor.

**AUTO DESCONTAMINACIÓN:** Si usted ha sido expuesto a la radiación, quítese la ropa lo más pronto posible y colóquela dentro de una bolsa plástica sellada. Dúchese y lávese todo el cuerpo con agua tibia.

En el caso de una

# Emergencia Química

Los agentes químicos son gases, líquidos o sólidos venenosos que pueden causar lesión, enfermedad y muerte. Las emergencias químicas pueden ser causadas por accidentes industriales, o por medio de la liberación intencional de químicos dañinos.

La protección para los agentes químicos varía. Para proporcionar protección se le podría ordenar **PROTEGERSE EN EL LUGAR** o **EVACUAR**. Las autoridades locales le darán estas órdenes solamente cuando sea necesario. Las máscaras de gases y la ropa protectora puede ayudarle algunas veces, pero no le protege del agua o alimentos contaminados, sin embargo, no todos estos equipos son adecuados para protección. Infórmese antes de comprarlos.



# Cómo Obtener Información en una Emergencia

Las estaciones de radio locales y los canales de televisión le proporcionarán información en caso de una emergencia mayor. En algunas circunstancias el Sistema de Alerta para Emergencia podría ser activado. Las instrucciones específicas de emergencia serán transmitidas por:



## TELEVISION:

- CHANNEL 12 NJ–  
CABLEVISION
- WMBC TV 63



## RADIO:

- WFME 94.7 FM
- WGHT 1500 AM
- WMTR 1250 AM

Las instrucciones de emergencia le proporcionarán información acerca de si es más seguro evacuar su casa o lugar de trabajo, o si estaría mejor protegido al Refugiarse en el Lugar. Si se le ordena evacuar, los anuncios de la radio le aconsejarán también el lugar más seguro adonde ir.

## SITIOS DE AYUDA EN LA INTERNET

Morris County OEM .....	<a href="http://www.morrisoem.org">www.morrisoem.org</a>
MC Prosecutor's Office .....	<a href="http://www.morrisnjpros.org">www.morrisnjpros.org</a>
NJDHSS .....	<a href="http://www.state.nj.us/health">www.state.nj.us/health</a>
NJ Homeland Security .....	<a href="http://www.njhomelandsecurity.gov">www.njhomelandsecurity.gov</a>
American Red Cross of Northwest NJ.....	<a href="http://www.northwestnjredcross.org">www.northwestnjredcross.org</a>
Centers for Disease Control and Prevention .....	<a href="http://www.cdc.gov">www.cdc.gov</a>

## Lo que no debe hacer en una Emergencia

**NO** vaya al hospital excepto por una emergencia médica.

**NO** encienda fósforos ni encienda ni apague ningún interruptor eléctrico si hay olor a gas o cree que pudiera haber algún escape. El uso de una lámpara de mano es seguro. Tampoco use un teléfono regular. El uso de los teléfonos celulares es seguro.

**NO** desconecte ni cierre ningún servicio público a menos que las autoridades de emergencia le hayan dicho, o a menos que haya algún daño al tubo del gas, a la tubería de agua o a las líneas eléctricas.

**NO** maneje su vehículo a menos que se le haya advertido de evacuar o si tiene una emergencia médica. Asegúrese de informarse de la condición de las carreteras o de las restricciones para viajar.

**NO** llame al 9-1-1 excepto en casos de situaciones de vida o muerte. Es muy importante mantener esta línea desocupada para verdaderas emergencias.



# Su mejor protección es la preparación

**E**xisten varios tipos de emergencias. Este manual le ofrece información con relación a desastres de gran magnitud específicamente terremotos y actos terroristas que involucren agentes nucleares (radiológicos), biológicos y químicos.

Si ocurre alguno de estos desastres, las autoridades podrían pedirle que tome una de dos acciones distintas:

**REFUGIARSE EN EL LUGAR** (permanecer en su casa o lugar de trabajo), o **EVACUAR** (abandonar su casa o lugar de trabajo). En cualquier caso es muy importante que usted y su familia tengan un **PLAN DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS**.

La Cruz Roja Americana proporciona toda la información necesaria para que haga su Plan de Preparación para Emergencias. Puede llamar a la Cruz Roja de northwest NJ al **973-538-2160** o visite el sitio de la Internet [www.redcross.org](http://www.redcross.org). Mientras tanto no es mala idea juntar algunos suministros de emergencia para su casa, para su lugar de trabajo, y para el carro.

## LOS SUMINISTROS DE EMERGENCIA DEBEN INCLUIR:

- Un radio de baterías o de cuerda.
- Una lámpara de mano con baterías frescas.
- Un botiquín de primeros auxilios incluyendo medicinas de emergencia.
- Un teléfono celular (*asegúrese de mantenerlo con carga*).
- Mantenga agua en recipientes sellados e irrompibles— 1 galón al día por persona hasta por una semana. El agua debe reemplazarse cada seis meses.
- Un purificador de agua para en caso que no pueda hervirla, si los oficiales de salud y seguridad emiten la "Orden de Hervir el Agua".



- Suministro de alimentos para una semana y que no necesiten refrigeración, un abridor de latas manual y utensilios para comer.
- Bolsas de basura, cinta adhesiva de trabajo pesado (duct tape), lámina de plástico y guantes desechables.
- Extinguidores.
- Agregue una pala, cables para pasar corriente de un auto a otro, equipo de emergencia para inflar llantas y candelas de emergencia para el carro.



## Cuando su niño/a está en la escuela

Cada escuela tiene un plan de emergencia que incluye lugares de evacuación. Llame ahora a la escuela de su niño para averiguar el lugar y escríbalo aquí:



Averigüe también si necesita proporcionar usted otra persona designada para recoger a su niño.

En caso de una evacuación los oficiales de la escuela le notificarán dónde y cuándo puede recoger a su niño, así que asegúrese que la escuela tenga un medio de localizarlo. Las estaciones de radio o televisión podrían también comunicar instrucciones. Finalmente, asegúrese que su niño tenga algún tipo de identificación y números de teléfono para comunicarse con la familia o amigos.

# Refugiarse en el Lugar

## Protegerse en casa o en el lugar de trabajo

En caso de una emergencia radiológica, química o biológica, las autoridades podrían ordenarle **REFUGIARSE EN EL LUGAR** o **EVACUAR**. El término “REFUGIARSE EN EL LUGAR” significa permanecer adentro de su casa o del lugar de trabajo y protegerse allí. Durante una emergencia de salud, le podrán pedirle que se queden en la casa para poner fin de una propagación de enfermedad.

Si los oficiales de emergencia le recomiendan Refugiarse en el Lugar:

- 1** Permanezca en calma, Podran pedirle que:
- 2** Ponga a los niños y mascotas adentro inmediatamente.
- 3** Cierre con llave las ventanas y puertas exteriores.
- 4** Apague todos los abanicos, sistemas de calefacción o aire acondicionado, cierre las puertas y ventanas exteriores.
- 5** Si tiene chimenea cierre la compuerta.
- 6** Junte todos los suministros para desastres y el radio de baterías.
- 7** Váyase a un cuarto interno, lo ideal sería sin ventanas. En caso de una amenaza química, es preferible un cuarto más arriba del suelo porque algunos químicos son más pesados que el aire y podrían filtrarse al sótano.
- 8** Escuche la radio o la televisión para las instrucciones de emergencia y Refúgiense en el Lugar hasta que se le diga que es seguro salir.



Prepare un

## Botiquín de Emergencia

En algunas emergencias se le podría pedir que evacúe. En cuyo caso, usted necesitará tener en un lugar conveniente un recipiente fácil de llevar, como una mochila o un maletín con suministros de emergencia adecuados. Es buena idea mantener un poco de dinero en efectivo en su botiquín de emergencia. Asegúrese que todos en su familia tengan lista de números de teléfono importantes, y que hayan escogido dos lugares dónde reunirse en caso en que se separen.



# NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES DE SALUD Y DE SEGURIDAD PÚBLICA

Los siguientes números son para información y ayuda relacionada a desastres y emergencias.

Morris County Office of Health Management .....	973-631-5484
Morris County Office of Emergency Management .....	973-829-8600
Morris County Sheriff's Office .....	973-285-6600
Morris County Prosecutor's Office .....	973-285-6200
New Jersey Department of Health & Senior Services Communicable Disease Service .....	609-588-7500
New Jersey State Police .....	609-882-2000
American Red Cross of Northwest New Jersey .....	973-538-2160
NJ Poison Information & Education Systems .....	1-800-222-1222
NJ Mental Health Helpline .....	1-877-294-HELP
2-1-1 First Call for Help .....	Dial 2-1-1 or 1-800-435-7555

Por favor llame a la oficina de gobierno de la ciudad para saber del Equipo Comunitario de Respuesta a Emergencias "Community Emergency Response Team (CERT)".

En el evento de una emergencia MARQUE 911

## Sus propios números de teléfonos importantes



Escriba los números de teléfonos importantes y manténgalos a la mano. Incluya teléfonos de casa y celular de amigos, familiares, doctor o clínica y el de la escuela de su niño.

Tu Departamento de Salud Municipal #: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

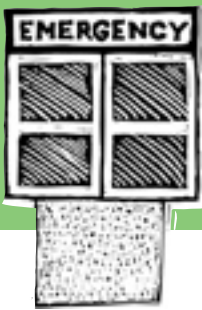
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# Donde encontrar Hospitales para Cuidados Médicos de Emergencia

## HOSPITALES (centros de trauma 🚑)

Morristown Memorial Hospital  
100 Madison Avenue  
Morristown, NJ 07962  
973-971-5000  
[www.atlantichealth.org](http://www.atlantichealth.org)

Chilton Memorial Hospital  
97 West Parkway  
Pompton Plains, NJ 07444  
973-831-5000  
[www.chiltonmemorial.org](http://www.chiltonmemorial.org)

Saint Clare's Hospital–Denville  
25 Pocono Road  
Denville, NJ 07834  
973-625-6000  
<http://saintclares.org>

Saint Clare's Hospital–Dover  
400 West Blackwell Street  
Dover, NJ 07801  
973-989-3000  
<http://saintclares.org>

Saint Clare's Hospital  
Boonton Township  
130 Powerville Road  
Boonton Township, NJ 07005  
973-316-1800  
<http://saintclares.org>

LLAME AL 9-1-1 EN CASO DE EMERGENCIA SERIA DE VIDA O MUERTE.

## Técnicas para controlar LA TENSIÓN Y LA ANSIEDAD

*He aquí algunas sugerencias útiles para lidiar con la tensión y la ansiedad resultantes de una emergencia de salud pública:*

- Limite su exposición a las historias con imágenes visuales de la emergencia
- Obtenga información exacta y oportuna de fuentes creíbles
- Busque y siga el consejo de los expertos
- Infórmese sobre el peligro de salud específico
- Siga su rutina normal diaria
- Haga ejercicio, coma bien y descanse
- Permanezca ocupado – tanto física como mentalmente
- Comuníquese con sus amigos, familiares y colaboradores
- Cuente con su espiritualidad y sus creencias personales
- Mantenga el sentido del humor
- Expresese mediante la escritura, la poesía, el dibujo, etc.
- Hable y comparta sus sentimientos con otros



Citado del Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey Controlando las Consecuencias Emocionales en los Casos de Emergencia de Salud Pública

