



Auspiciado por el Departamento de Salud Pública de Iowa

Simples pasos que usted puede tomar para estar preparado en caso de una emergencia de **salud pública**.



Un Mensaje para todos los iowenses

Desde la primera reunión del consejo de estado de la salud en 1880, el sistema organizado de salud pública de Iowa ha tratado continuamente de proteger la salud de los iowenses. Por casi 125 años, la salud pública se ha defendido contra la viruela, la tos ferina, la influenza, y el brote más reciente del Virus del Nilo Occidental. Sin embargo, desde los trágicos eventos del 11 de septiembre, nuevas amenazas a la salud pública han surgido, incluyendo bio-terrorismo u otras amenazas a la salud.

El Departamento de Salud Pública de Iowa trabaja con asociados locales, estatales y federales desarrollando planes y creando sistemas para incrementar la habilidad del estado para responder al bio-terrorismo, brotes de enfermedades contagiosas y otras emergencias de salud pública.

Lo invitamos a que sea parte de nuestro esfuerzo de preparación. En esta publicación, usted encontrará información sobre cómo hacer un plan para comunicarse con sus seres queridos y coordinar acciones si hay una emergencia de salud pública. También hay información sobre cómo hacer un botiquín de primeros auxilios para seguridad durante una emergencia de salud pública.

Por favor, tómese el tiempo para leer esta guía y comparta esta información con sus amigos y familiares. Tomar medidas ahora lo preparará para estar listo ante lo inesperado.

Mary Mincer Hansen, R.N., Ph.D.
Directora
Departamento de Salud Pública de Iowa



“Nunca pensarías que te puede pasar a ti,
me siento bien porque estoy preparado.”



Enfrentando las Posibilidades

REVISADO EN _____

El propósito de esta guía no es asustarlo. Sin embargo, la variedad de amenazas en nuestra vida diaria han aumentado. Hechos recientes han demostrado que nuestro mundo ha llegado a ser más peligroso y necesitamos tomar las mejores medidas para estar preparados para cualquier peligro potencial.

Hay muchos tipos de emergencias que pueden afectar la salud pública. Emergencias de salud pública van desde las hechas por el hombre, como terrorismo biológico, hasta desastres naturales, como inundaciones y tornados.

Desde el 11 de septiembre, el Departamento de Salud Pública de Iowa, oficiales locales de salud pública, y hospitales han trabajado para mejorar la respuesta del estado a emergencias de salud pública. Algunos ejemplos incluyen:

- La expansión de la capacidad de los laboratorios de salud pública y hospitales para examinar muestras
- El mejoramiento de la habilidad de comunicación mutua entre los hospitales y la salud pública a través de una Red de Alerta de salud y un sistema de radio de 800 MHz.
- El establecimiento de Equipos de Respuesta de Salud Pública que pueden ayudar a la comunidad durante una emergencia.
- Entrenamientos a profesionales de la salud pública, cuidados de salud y EMS.
- La Implementación de todos los sistemas de descontaminación a todos los hospitales.
- El establecimiento de clínicas para vacunación y distribución de medicamentos durante una emergencia.

REVISADO EN _____

Como individuos, debemos estar pendientes de nuestra salud y los riesgos a su seguridad y reconocer que tenemos una gran medida de control sobre nuestras propias vidas. Los iowenses pueden confiar en que los oficiales de salud pública van a poner en práctica toda su maestría cuando estén tratando con potenciales emergencias de salud pública.

Cualquiera de nosotros puede encontrar su salud, seguridad o ambas en peligro durante una amenaza o emergencia de salud pública.

Estos son cuatro pasos importantes a seguir durante una emergencia de salud pública:

- Mantenga la calma y tenga paciencia
- Use su plan de comunicación personal
- Siga los consejos de oficiales de salud pública locales y estatales
- Escuche su radio o televisión para obtener más información





Emergencias de Salud Pública

Mientras que la diseminación de muchas enfermedades infecciosas ha sido controlada a través de vacunación y otros esfuerzos de salud pública, actos de terrorismo alrededor del mundo aumentan las preocupaciones sobre la posibilidad de un ataque biológico. Es importante entender que podría hacerse y que se va a hacer para proteger al público de la transmisión de enfermedades infecciosas.

Los humanos pueden ser infectados con enfermedades de tres formas:

- A través de animales o insectos
- A través de otros humanos
- A través de aguas o comida contaminada

Las enfermedades transmitidas de humanos a humanos son llamadas contagiosas y generalmente presentan el mayor riesgo a la salud humana.

Biológicos

Agentes biológicos son bacterias, virus o toxinas que causan enfermedades mortales en las personas, ganado y plantas agrícolas.

Es importante saber que sólo un pequeño número de agentes biológicos puede ser usado como arma terrorista. La mayor parte de los potenciales agentes no pueden sobrevivir fuera de un cierto rango de temperaturas y son raros o difíciles de cultivar.

Nuclear o Radiación

Aunque es poco probable que pase un incidente radiológico, todos debieran educarse en estas amenazas potenciales y cómo enfrentarlas. Las “Bombas Sucias” o dirty bombs, son dispositivos de dispersión radiológica. Mezclan explosivos, como dinamita, con materiales radioactivos. Las “Bombas Sucias” no son armas nucleares y no crean explosiones nucleares. Es muy probable que la radiación esparcida de esta sea dispersada y reducida relativamente a bajas concentraciones.

Una ráfaga nuclear es una explosión con una luz intensa, calor, una onda de presión dañina y amplia, que dispersa material radioactivo que puede contaminar por millas el aire, el agua y la superficie de la tierra.

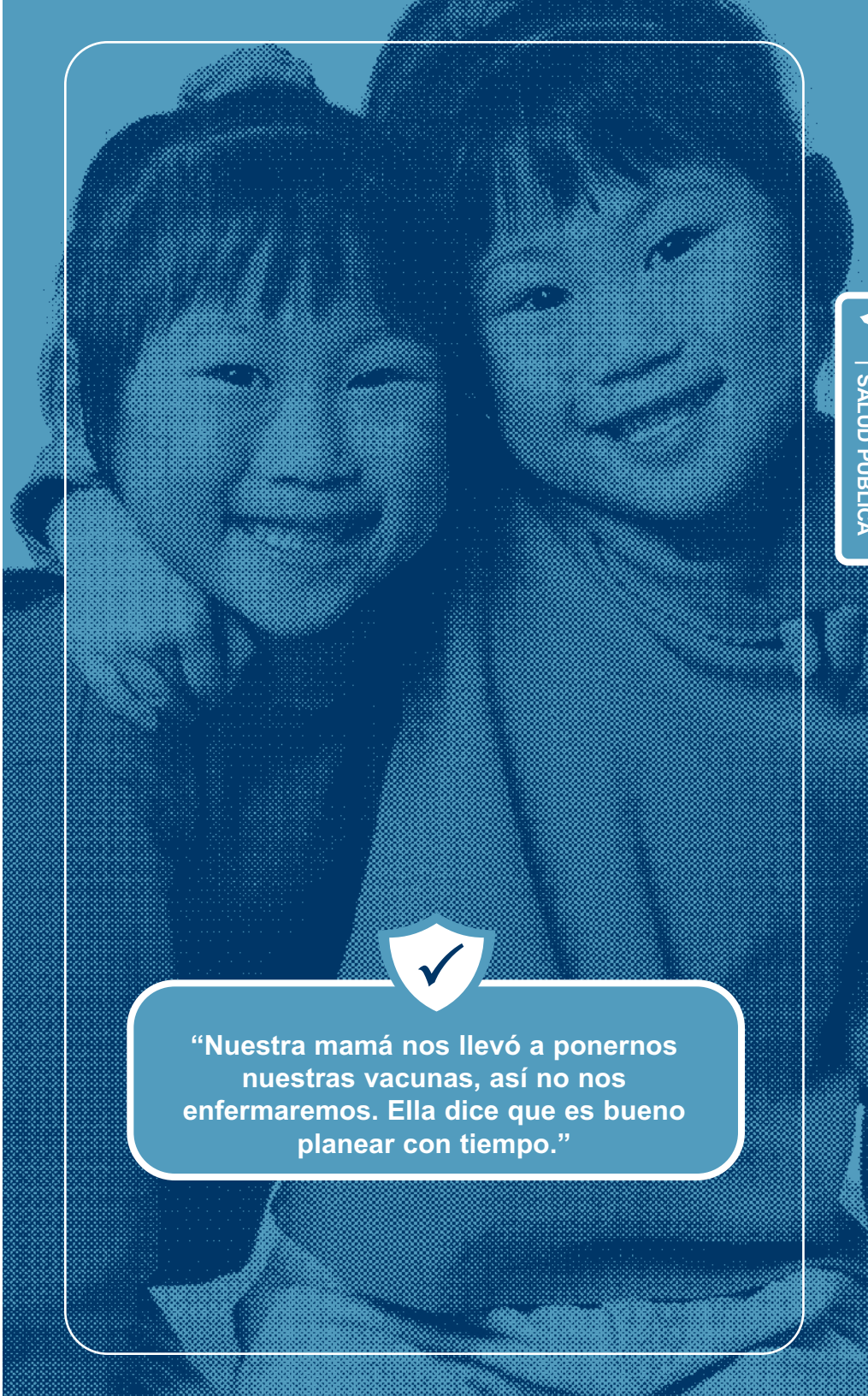
Agentes Químicos

Una emergencia química ocurre cuando químicos peligrosos son liberados en el aire.

Agentes químicos pueden ser vapores venenosos, aerosoles, líquidos o sólidos que tienen efectos tóxicos en las personas, animales y las plantas.

Si oficiales de salud pública detectan una amenaza biológica, nuclear, radiactiva o química, proveerán al público información basada en el incidente específico. Mientras tanto, comience usando su plan de comunicación personal y botiquín de emergencia según sea necesario.

REVISADO EN _____



“Nuestra mamá nos llevó a ponernos nuestras vacunas, así no nos enfermaremos. Ella dice que es bueno planear con tiempo.”



Prevención

Las vacunas han reducido o eliminado muchas enfermedades infecciosas que alguna vez mataban o dañaban infantes, niños y adultos. Si paramos o no seguimos poniéndonos las vacunas recomendadas, hay una gran posibilidad de que vuelvan las enfermedades que han sido reducidas o incluso eliminadas. Mucha gente puede enfermarse y potencialmente morir.

La vacunación es una de las mejores formas de poner fin a los serios efectos de ciertas enfermedades.

Usted también puede disminuir la diseminación de enfermedades siguiendo estos seis fáciles pasos:

- Actualice sus registros de inmunización
- Lave sus manos frecuentemente con agua tibia y jabón
- Cubra su boca y nariz cuando tosa o estornude
- Quédese en casa y evite contactos cercanos si usted está enfermo
- Use repelente de mosquitos con DEET
- Reporte actividades sospechosas a la policía

Monitoreo y Detección de Enfermedades

El monitoreo de la enfermedad y obtención de resultados de laboratorio es un eslabón importante en la habilidad de los oficiales de salud pública, para detectar y responder a emergencias.

Los profesionales del cuidado de la salud reportan enfermedades infecciosas a oficiales de salud pública. Enfermedades infecciosas son definidas como aquellas que se transmiten a través de la sangre o contacto cutáneo.

Los oficiales de salud pública monitorean los eventos de salud en el estado y registran a individuos potencialmente expuestos para detectar los primeros síntomas.

El monitoreo de enfermedades infecciosas es crítico para reducir una emergencia de salud pública. El propósito de monitorear es identificar la enfermedad y prevenir que se disemine.

Una parte importante para detectar una enfermedad infecciosa es hacer un examen por nuestro laboratorio estatal de salud pública. Durante los últimos tres años, Iowa ha expandido y mejorado las capacidades de examen de los laboratorios de salud pública y hospitales.

Investigaciones

Una vez que una enfermedad infecciosa es detectada, los oficiales de salud pública son los responsables de investigar. La investigación se hace para identificar quienes pueden haber sido expuesto en orden de prevenir y controlar la diseminación de la enfermedad infecciosa.

Control

Descontaminación

Si individuos son expuestos a agentes biológicos, químicos o material radioactivo, podrían necesitar



ser descontaminados. Descontaminarse es como tomar una ducha, lavándose desde la cabeza hasta los pies con agua y jabón. Casi el 90% del contaminante puede removerse simplemente quitándose la ropa. Descontaminarse es un proceso de tres pasos fáciles:

- Quitarse la ropa contaminada
- Lavarse el cuerpo
- Cubrirse el cuerpo con ropas de repuesto

Cuarentena y aislamiento

Dos formas que pueden ser usadas por oficiales de la salud pública para controlar la transmisión de enfermedades infecciosas son la cuarentena y el aislamiento.

- La cuarentena se usa para los individuos que han estado expuestos a una enfermedad infecciosa pero pueden no estar enfermos.
- El aislamiento se usa para quienes se sabe que padecen una enfermedad infecciosa.

Cuando alguien ha estado expuesto a una enfermedad infecciosa y no se sabe si se infectó, puede ser puesto en **cuarentena** o separado de otros individuos no expuestos a la enfermedad. Por ejemplo, les pueden pedir a los individuos que se queden en casa para detener la posibilidad de diseminación de la enfermedad infecciosa. Estas personas además reciben instrucciones especiales para detectar los primeros síntomas de la enfermedad.

Cuando se sabe que alguien padece la enfermedad infecciosa, pueden ser **aislados** y recibir cuidados especiales (como en un hospital). Se toman precauciones para proteger a las

personas no infectadas de exponerse a la enfermedad infecciosa.

Medicinas y Vacunas

Durante una emergencia de salud pública como un ataque terrorista o un brote de una enfermedad infecciosa, Iowa puede necesitar grandes cantidades de medicinas y suministros Médicos. Pocos gobiernos locales o estatales tienen recursos para almacenarlos; por lo tanto, el Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) creó el Almacén Estratégico Nacional (SNS). El SNS es una gran recopilación de medicinas y suministros médicos. Si en Iowa son necesitados suministros del SNS, pueden ser obtenidos en un día.

Las agencias de salud pública locales y estatales, tienen planes para recibir y distribuir suministros de SNS a las comunidades tan pronto como sea posible. Si una medicina o una vacuna es necesaria para prevenir o controlar la transmisión de una enfermedad infecciosa, usted puede informarse a través de los oficiales de salud pública sobre como protegerse y proteger a sus seres queridos—viendo televisión, escuchando la radio, leyendo el periódico, o en la dirección del Internet de su comunidad.

¿Hay gente en mi comunidad que puede responder rápidamente?

Las personas de una comunidad afectada serán las primeras en sentir el efecto de una emergencia de salud pública. Su departamento de salud local, hospital o doctor será el primero en reconocer el problema y en responder.

Además de los recursos locales, el estado creó Equipos de Respuesta de Salud Pública (PHRT) para proveer su destreza médica, salud pública y ambiental.

Hay equipos enfocados en dos temas:

- Equipos de Asistencia Médica en caso de Desastre (IA-DMAT)
- Equipo de Respuesta a Emergencias de Salud Medioambiental (EHERT)

IA-DMAT provee cuidado médico y servicios de salud pública a víctimas de emergencias de salud pública durante las primeras 24–72 horas luego de un incidente. Los miembros de IA-DMAT son doctores, enfermeras, asistentes de médicos, paramédicos y técnicos farmacéuticos—todos voluntarios—que pueden ayudar en o cerca de una emergencia al personal local médico o de salud.

El Equipo de Respuesta a Emergencias de Salud Medioambiental (EHERT) es una asociación entre organizaciones locales y estatales para proveer servicios voluntarios de la sanidad y medio ambiente. EHERT es capaz de asistir en áreas como suministros privados o públicos de agua, tratamiento de aguas servidas, seguridad en la comida, calidad del aire, desperdicios sólidos y refugio masivo a personas.



“Mi papá y yo hicimos un plan y así sabremos dónde encontrarnos en caso de que suceda una emergencia de salud pública cuando el esté en el trabajo y yo en la escuela. Ahora, ni siquiera una emergencia nos separará.”



Tomando Medidas

Tomar medidas para ayudar a sus seres queridos, los amigos y la comunidad luego de una emergencia, lo hará sentir mejor. Dependiendo de la emergencia, se puede ayudar de muchas formas, donando sangre, llenando sacos con arena o cuidando a los ancianos. Escuche a los oficiales locales y estatales para saber que se necesita del público.



Haga un Plan

Estar preparado puede reducir el miedo, la ansiedad y pérdidas durante un desastre. Una parte clave es tener un plan sobre que hacer en caso de una emergencia. Usted necesita estar listo para reaccionar ante cualquier situación y tomar los pasos necesarios para protegerse y proteger a sus seres queridos.

Reúnanse con sus seres queridos para hablar sobre la necesidad de prepararse para una emergencia de salud pública. Planee trabajar juntos como un equipo y comparta las responsabilidades. Practique y mantenga su plan a través del año.

Desarrolle un plan de comunicaciones

Sus seres queridos tal vez no estén juntos cuando una emergencia suceda. Entonces, necesita establecer un plan de comunicaciones para mantenerse en contacto; discuta sus opciones y tome decisiones juntos.

- Designe un lugar principal donde juntarse y luego un lugar de reserva fuera de su vecindario.

- Designe un contacto de emergencia.
- Esté preparado para usar una línea telefónica o celular.
- Ponga números de emergencia en todos los teléfonos de la casa.
- Enseñe a todos los miembros de la casa como y cuando llamar al 911 para asistencia de emergencias.
- Pida a un amigo o pariente que viva fuera del estado que sea un contacto. A veces es más fácil llamar fuera del estado si el servicio local está interrumpido.
- Converse sobre qué hacer con sus mascotas.

En la escuela o en el trabajo

Hable con la escuela de sus niños sobre la preparación de sus planes de emergencia. Averigüe como se van a comunicar con usted durante una emergencia.

- Asegúrese que haya autorizado a alguien para buscar a sus niños en la escuela en caso que usted no pueda hacerlo durante o después de una emergencia.
- Converse con sus vecinos sobre como trabajar juntos y ayudarse unos a otros en caso de emergencia.
- En el trabajo, averigüe que preparación tienen ante una emergencia y que planes de comunicaciones tienen.



Consideraciones Especiales

Ancianos o personas con discapacidades

Una persona mayor o alguien con discapacidades puede enfrentar dificultades especiales en caso de una emergencia. Conocer sus dificultades y estar preparados de antemano le permitirá enfrentar de mejor forma una emergencia y recuperarse rápidamente.

- Establezca una red personal de apoyo compuesta de individuos que se preocuparán por usted en caso de emergencia.
- Usted y su red personal de apoyo deberán notificarse mutuamente cuando salgan de la ciudad y cuando regresen.
- Tenga suministros empaquetados y listos en un lugar antes de que la emergencia ocurra. Asegúrese que tenga suficientes suministros que duren, por lo menos, tres días, incluyendo medicinas. Almacénelos en un contenedor que sea fácil de llevar consigo, como una bolsa o mochila.
- Asegúrese que su bolsa y cualquier equipo que necesite, como una silla de ruedas, bastón o andador, tenga una etiqueta de identificación.



Haga un botiquín con Suministros de Emergencia.

Durante o después de una emergencia, usted no tendrá tiempo de buscar suministros. Incluso existe la posibilidad que los negocios no estén abiertos para satisfacer las necesidades básicas.

Un botiquín de emergencia, conteniendo los artículos necesarios para su supervivencia, debe ser preparado por adelantado. Mantenga el botiquín en un lugar accesible donde pueda alcanzarlo rápidamente en caso de una emergencia—ya sea que usted se quede en casa o tenga que ir a un lugar seguro. Los suministros recomendados para un botiquín de emergencia son:

- Agua, al menos un galón diario por persona y para tres días, almacenados en envases plásticos.
- Comida, al menos un suministro de tres días de comida no perecible. **CONSEJO:** No se olvide de aquellos con dietas especiales, como los diabéticos.
- Un botiquín de Primeros Auxilios
- Medicinas de Receta—vea las fechas de vencimiento
- Radio de pilas, linternas y pilas de repuesto
- Abrelatas
- Ropa de cama para cada persona
- Artículos de higiene personal
- Máscaras para el polvo o remeras de algodón para cada persona para ayudar a filtrar el aire
- Un silbato para pedir ayuda
- Una caja a prueba de agua—para almacenar documentos importantes, como

licencias de conducir, certificados de nacimientos, copias de recetas médicas, copias de pólizas de seguro

DESPUES DE HACER SU BOTIQUIN

- Guárdelo en un lugar que conozcan todos los de su casa
- Revise periódicamente el contenido de su botiquín para asegurarse de que la comida y el agua sean frescas y las medicinas no estén vencidas.



“Haber sido capaz de trabajar juntos a través del estrés de una emergencia fue bien bueno. Nos alentamos unos a otros para volver a nuestras rutinas y seguir con la vida.”





Cómo actuar y recuperarse de una emergencia

Volviendo a la “normalidad”: Como enfrentar el estrés y la ansiedad luego de una emergencia

Todos los que saben sobre una emergencia o la ha experimentado directamente son afectados por esta. Aún si la emergencia produce poco daño físico, puede traer miedo, confusión e incertidumbre a la vida diaria.

La gente, generalmente, es capaz de recuperarse rápidamente de experiencias difíciles. Si usted tiene problemas para volver a la normalidad después de una emergencia, existen recursos locales y estatales disponibles para su ayuda.

Después de una emergencia, se le aconseja a usted y sus seres queridos que sigan estos pasos para sentirse mejor y reducir el estrés:

- Evite ver en forma excesiva las noticias. Sin embargo, continúe poniendo atención a los anuncios de oficiales de salud pública.
- Aumente la actividad física; haciendo cosas como caminar, montar en bicicleta o incluso limpiar la casa pueden ayudar.
- Hable con amigos, parientes, profesores o líderes de su fe o comunidad acerca de sus reacciones ante el incidente.
- Coma saludablemente y descanse.
- Reconozca que el estrés puede hacerlo usar o abusar del tabaco, alcohol o drogas. No lo haga. Esto hará las cosas peor.

- Vuelva a su rutina tan pronto como pueda. Este es especialmente importante para los niños.
- Pida ayuda cuando la necesite.

Si usted continua teniendo síntomas de estrés—no duerme regularmente, nerviosismo, se cansa fácil, pérdida de interés en cosas que creía importantes—busque ayuda médica.

Ayudando a los niños a actuar en caso de emergencia

Los niños son influenciados por comportamientos y actuarán de acuerdo a como vieron responder a sus padres y a otros adultos a la emergencia.

Éstos son algunos pasos que pueden ayudar a los niños a actuar en una emergencia:

- Reduzca el tiempo en frente de la TV y la radio con al cobertura del incidente.
- Escuche sus preocupaciones y no niegue lo que esta pasando.
- Comparta los hechos del evento brevemente, y use un lenguaje que ellos puedan entender.
- Ayúdelos a que expresen sus sentimientos dibujando o pintando.
- Restablezca su rutina diaria, si ésta devuelve la estabilidad a sus vidas. Los niños se comportan mejor si vuelven a la escuela y a sus actividades diarias, compartiendo con sus amigos sus experiencias, en lugar de mantenerlos en la casa.



“Mantengo en el refrigerador una lista de contactos donde es fácil encontrarla. A Tigre y a mi nos gusta saber que hay gente esperando para ayudar en caso de una emergencia.”





Contactos/Recursos

Números de Contacto en una Emergencia

Ambulancia _____

Policía _____

Hospital _____

Salud Pública Local _____

Departamento de Salud Pública de Iowa
www.idph.state.ia.us

Centro para el Control y Prevención de Enfermedades
www.cdc.gov

Departamento de Servicios de Salud y Humanos de EE.UU.
www.hhs.gov

Administración de Seguridad del Territorio y Emergencia de Iowa
www.iowahomelandsecurity.com

Ayuda en Desastres
www.disasterhelp.gov

Cruz Roja de América
www.redcross.org

Departamento de Seguridad del Territorio de EE.UU.
www.ready.gov

REVISADO EN _____



Mi Información de Emergencia

Use esta guía para registrar su información personal:

Mi Nombre _____

Mi Número de Celular _____

Fecha de Nacimiento _____

Altura/Peso _____

Nombre del Doctor/Teléfono _____

Alergias _____

Medicamentos _____

Historial Médico _____

Llene la siguiente información por cada miembro de la casa, manténgala en un lugar seguro y al día:

Nombre _____

Número de Celular _____

Fecha de Nacimiento _____

Altura/Peso _____

Nombre del Doctor/Teléfono _____

REVISADO EN _____

Alergias _____

Medicamentos _____

Historial Médico _____

Nombre _____

Número de Celular _____

Fecha de Nacimiento _____

Altura/Peso _____

Nombre del Doctor/Teléfono _____

Alergias _____

Medicamentos _____

Historial Médico _____

Nombre _____

Número de Celular _____

Fecha de Nacimiento _____

Altura/Peso _____

Nombre del Doctor/Teléfono _____

Alergias _____

Medicamentos _____

Historial Médico _____

Complete la siguiente información basada en los lugares en donde pasa la mayor parte del tiempo:

Dirección de la Casa _____

Número de Teléfono _____

Lugar de Reunión en el Vecindario _____

Mi trabajo _____

Dirección _____

Número de Teléfono _____

Lugar de Evacuación _____

Dirección del trabajo del esposo(a) _____

Número de Teléfono _____

Número del Celular del esposo(a) _____

Lugar de Evacuación _____

Dirección de la Escuela _____

Número de Teléfono _____

Número de Celular de los Niños _____

Lugar(es) del Evacuación _____

Dirección del servicio de guardería infantil (daycare) _____

Número de Teléfono _____

Lugar de Evacuación _____

Otros lugares que usted frecuenta _____

Número de Teléfono _____

Lugar de Evacuación _____

Otros lugar(es) que usted frecuenta _____

Número de Teléfono _____

Lugar de Evacuación _____

Otra Información Importante:

Farmacia _____

Seguro de Dueños de Casa _____

Póliza # _____

Número de Teléfono de Demandas (claims)

Seguro de Vehículo _____

Póliza # _____

Número de Teléfono de Demandas (claims)



Glosario

Aerosol: Una suspensión gaseosa de un sólido muy fino o de partículas líquidas.

Bacteria: Organismos potencialmente dañinos que viven en tierra, agua y en los cuerpos de animales y plantas.

Bio-terrorismo: Actividades terroristas que usan agentes biológicos para dañar o matar víctimas.

Contagiosa: Una enfermedad que se puede transmitir por contacto.

Descontaminación: Limpiar el área que está contaminada.

Inmunización: Hacer inmune o proteger contra una enfermedad específica.

Infecioso: Capaz de causar una infección.

Desastre Natural: Amplia destrucción causada por la naturaleza—inundaciones, huracanes, tornados.

No perecibles: Comida que no se daña.

Nuclear: Explosión atómica.

Emergencia de salud pública: Cualquier cosa que posea una amenaza a la salud del público.

Radiación: La difusión de ondas de energía usualmente dañinas, referidas frecuentemente a energía nuclear.

Toxina: Una sustancia venenosa.

Vacuna: Una sustancia usada para proteger humanos contra enfermedades como viruela.

Vapores: Materia en forma gaseosa muy poco visibles.

Virus: Una infección que puede causar enfermedades en humanos y animales.

Producido por el
DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA DE IOWA
(IOWA DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH)
Prevención Aguda de Enfermedades Graves y
Respuesta de Emergencia
(Acute Disease Prevention & Emergency Response)

Lucas State Office Building
321 East 12th Street
Des Moines, Iowa 50319-0075
www.idph.state.ia.us