

LISTO NUEVA YORK



Michael R. Bloomberg, Alcalde

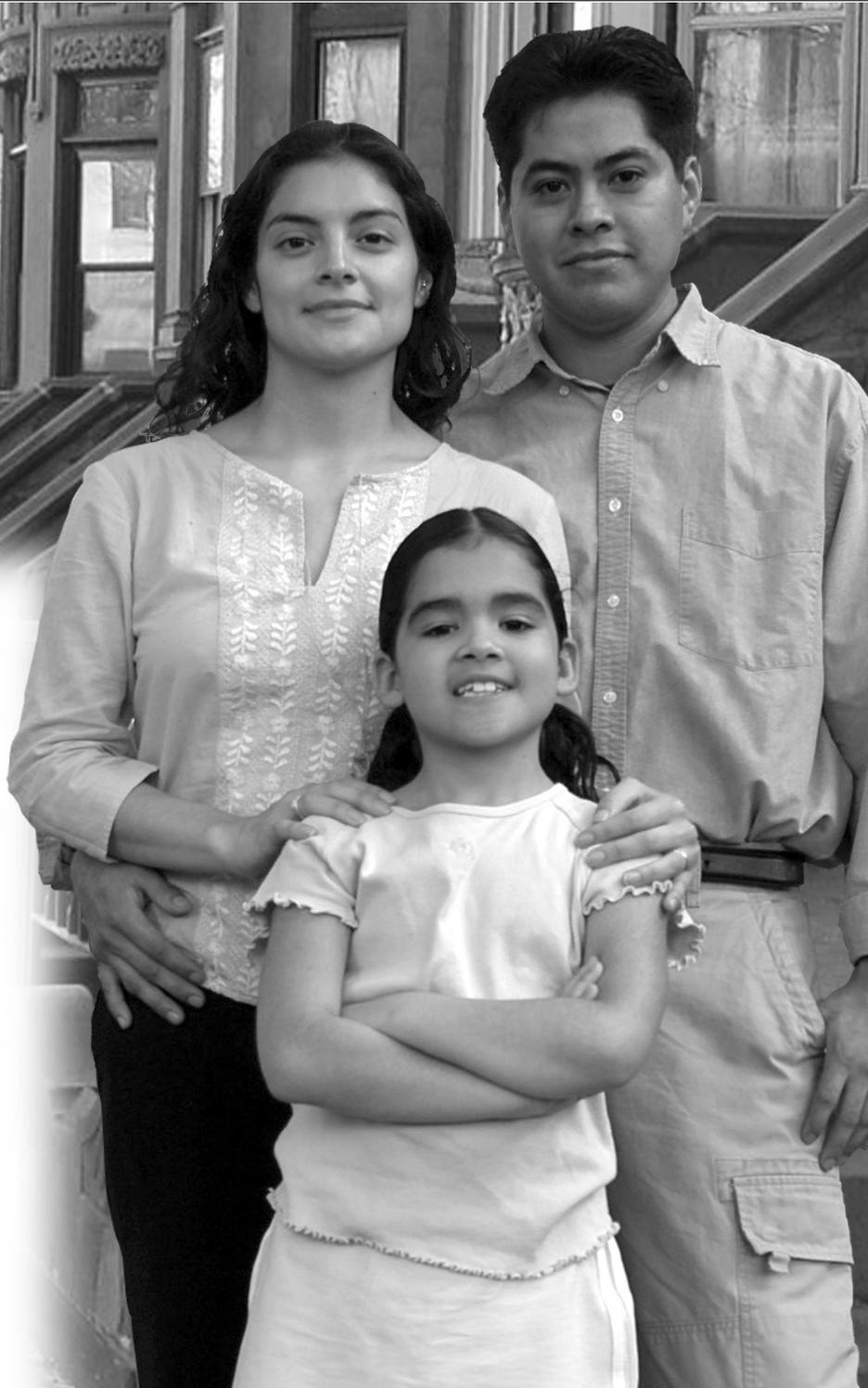
John T. Odermatt, Comisionado

OFICINA PARA EL MANEJO DE EMERGENCIAS DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK – NYC.GOV

UNA GUÍA DE PREPARACIÓN EN EL HOGAR

**UN RECURSO INFORMATIVO
SOBRE LO QUE SE DEBE HACER
EN CASO DE EMERGENCIA**

- Qué Debe Tener Pensado
- Qué Debe Llevar en la Mano
- Qué Debe Tener en su Hogar



QUÉ HAY ADENTRO...

Consejos de Preparación en Casos de Emergencia	3
Reacción General ante Emergencias	4
EVACUACIÓN DEL LUGAR	4
REFUGIOS CONTRA DESASTRES	4
CÓMO REFUGIARSE DONDE ESTÁ	5
INTERRUPCIÓN DE LOS SERVICIOS PÚBLICOS	5
Información Específica sobre Peligros	6
DESASTRES ATMOSFÉRICOS:	6
Tiempo Extremo: Tormentas Eléctricas, Inundaciones Repentinas y Tornados	6
Clima de Invierno	7
Tormentas Costeras	8
Calor Intenso	9
TERREMOTOS	10
MONÓXIDO DE CARBONO	10
EPIDEMIAS DE ENFERMEDADES Y ACONTECIMIENTOS BIOLÓGICOS	10
INCENDIOS	11
EXPOSICIÓN A RADIATIVIDAD	11
DERRUMBES O EXPLOSIONES DE EDIFICIOS	12
MATERIAS PELIGROSAS O DERRAMES DE SUSTANCIAS QUÍMICAS	12
PENSAMIENTOS SOBRE EL TERRORISMO	13
Información para Usted y sus Seres Queridos	15
PERSONAS DE LA TERCERA EDAD Y DISCAPACITADOS	15
SALUD MENTAL	16
PADRES Y FAMILIARES	16
CONSEJOS PARA DUEÑOS DE ANIMALES DOMÉSTICOS	17
PRECAUCIONES EN EL METRO (SUBWAY)	17
CÓMO AYUDAR A LA CIUDAD	18
RECURSOS ADICIONALES	18
Tarjeta de Referencia para Emergencias	19
Cómo Comunicarse con la Ciudad en Casos de Emergencia	20

USTED SE PUEDE PREPARAR PARA UN DESASTRE

Estimado neoyorquino:

La Ciudad de Nueva York ha trabajado fuerte a efectos de prepararse para emergencias. Nuestro gobierno municipal planea y participa en simulacros con regularidad. Las escuelas, organizaciones sin ánimo de lucro y las empresas se están preparando. Aunque la Ciudad puede reaccionar ante los desastres, sólo usted puede prepararse a sí mismo y a sus familiares para afrontar emergencias. Usted verá lo fácil que es prepararse si sigue leyendo esta guía.

Listo Nueva York describe muchas de las posibles emergencias ante las cuales podríamos vernos como neoyorquinos y proporciona información importante sobre cómo reaccionar y prepararse. Estos consejos, si los sigue, les ayudarán a usted y a sus familiares a tomar control de los desastres. Lea esta guía atentamente y manténgala a mano.

Sinceramente,
Michael R. Bloomberg, Alcalde

CONSEJOS DE PREPARACIÓN EN CASOS DE EMERGENCIA PARA USTED Y SU FAMILIA

La preparación para emergencias es tan sencilla como planear de antemano. Es fácil y barato para cualquier persona. Estudie las listas de verificación más abajo con los de su hogar para determinar cómo pueden manejar los casos de emergencia. Chequee y ponga al día sus equipos cuando cambie el reloj durante las horas de verano. Procure que todo esté ahí listo para ponerse en marcha.

Lista de Verificación del Plan del Hogar contra Desastres

Qué Debe Tener Pensado

Considere seriamente desarrollar con los que viven en su hogar un plan contra desastres a efectos de prepararse para lo que cada cual debe hacer, cómo hallarse los unos a los otros, y cómo comunicarse en caso de emergencia. Hemos suministrado dos tarjetas que caben en una billetera para este propósito en la TARJETA DE REFERENCIA PARA EMERGENCIAS, página 19. Haga fotocopias si es necesario. También vea EVACUACIÓN en la página 4.

- Decida dónde se reunirán los de su hogar después de ocurrido un desastre. Identifique dos lugares de reunión; uno justo afuera de su casa y otro fuera de su vecindario, tales como una biblioteca, centro comunitario o templo religioso.
- Procure que todos sepan la dirección y el número de teléfono del segundo lugar de reunión.
- Conozca todas las rutas posibles para salir de su casa y de su vecindario y practique su retirada por las mismas.
- Designe a un amigo o familiar que viva fuera del estado que usted habita a quien los de su hogar puedan llamar en caso de separación durante un desastre. Si los circuitos telefónicos de la Ciudad de Nueva York están ocupados, este contacto fuera del estado puede resultar importante en la comunicación entre los de su hogar. Cuando los circuitos telefónicos locales están ocupados, las llamadas a larga distancia pueden resultar más fáciles de hacer.
- Tome en cuenta las necesidades de todos, especialmente las de las personas mayores, los discapacitados y los que no hablan inglés.
- Haga simulacros del plan con todos los de su hogar. Practíquelo.
- Procure que cada uno de los de su hogar tenga una copia del plan contra desastres y que lo lleve en su billetera, cartera o mochila.

Lista de Verificación del Equipo de Artículos de Emergencia

Qué Debe Tener en su Hogar

Mantenga un abastecimiento de artículos en su hogar que le permita sobrevivir por lo menos durante tres días. Si es posible, mantenga estos materiales en un contenedor separado o clóset especial de fácil acceso. Debe indicarles a los de su hogar que estos artículos son para usarse exclusivamente en casos de emergencia. También vea: CÓMO REFUGIARSE DONDE ESTÁ en la página 5.

- Un galón de agua potable por persona por día
- Alimentos enlatados no perecederos listos para comer y un abrelatas manual
- Botiquín de primeros auxilios, medicinas y recetas
- Pito o Silbato

Lista de Verificación de Su Go Bag (Bolsa de Viaje)

Qué Debe Llevar en la Mano

Todo hogar debe considerar preparar un Go Bag (Bolsa de Viaje)—una colección de artículos que usted pueda necesitar en la eventualidad de una evacuación del hogar. El Go Bag de cada miembro del hogar debe estar empaquetado en un contenedor resistente y fácil de portar, tal como una mochila o una maleta sobre ruedas. Un Go Bag debe ser fácil de acceder si usted tiene que desalojar el hogar de prisa. Procure que el mismo esté listo para tomarse en todas las estaciones del año. También vea EVACUACIÓN en la página 4.

- Copias de sus documentos importantes en un contenedor portátil a prueba de agua (tarjetas de seguros, actas de nacimiento, escrituras de propiedad inmueble, tarjetas de identificación con fotografía, etc.)
- Un juego extra de llaves del automóvil y de la casa
- Tarjetas de crédito y de cajero automático (ATM), dinero en efectivo, especialmente en billetes de pequeñas denominaciones. Se recomienda que tenga consigo entre \$50 y \$100
- Agua potable en botella y alimentos no perecederos tales como barras de energía o granola
- Linterna (flashlight), receptor de radio de pilas o baterías. También puede comprar en las tiendas al detalle radios a los cuales se les puede dar cuerda y que no requieren baterías
- Medicinas que duren al menos una semana y otros efectos personales esenciales. Asegúrese de cambiar las medicinas antes de que caduquen. Mantenga una lista de las medicinas que cada miembro de su hogar toma y la dosis de cada una, o copias de todas sus recetas escritas
- Un botiquín de primeros auxilios
- Zapatos resistentes y cómodos, equipo liviano para protegerse de la lluvia y una manta de mylar
- Información sobre contactos y lugar de reunión para los de su hogar, y un mapa regional pequeño
- Artículos para el cuidado de niños y para otros cuidados especiales

- Linterna (flashlight), radio portátil AM-FM de pilas o baterías instaladas y de repuesto
- Un cuarto de galón de lejía (bleach) sin olor o pastillas de yodo (para desinfectar el agua SÓLO si se lo instruyen los funcionarios sanitarios) y un cuentagotas (para añadirle la lejía al agua)
- Artículos de higiene personal; jabón, productos para la higiene femenina, cepillo de dientes y crema dental, etc.
- Zapatos y guantes fuertes, ropa de abrigo, una manta de mylar y equipo liviano para protegerse de la lluvia
- Un extinguidor adicional de incendios, detectores de humo, detectores de monóxido de carbono
- Artículos para el cuidado de los niños y otros cuidados especiales
- Otros artículos y herramientas

REACCIÓN GENERAL ANTE EMERGENCIAS

Usted puede reaccionar con más facilidad ante una emergencia si sabe de antemano lo que esto requiere.

EVACUACIÓN DEL LUGAR



En algunos casos, usted tal vez tenga que evacuar su hogar o vecindario. Los funcionarios del gobierno de la Ciudad le instruirán a usted por la radio, la prensa y señales directas de alerta cuándo evacuar el lugar. La evacuación del lugar se utiliza como último recurso cuando existe una amenaza a la seguridad pública.

EVACÚE EL LUGAR INMEDIATAMENTE CUANDO:

- Un funcionario de emergencias se lo ordene;
- Usted esté en peligro inmediato;
- Huela gas o humo;
- Vea fuego.

PREPÁRESE PARA EVACUAR EL LUGAR:

- Asegure su hogar: cierre las ventanas con cerrojo y las puertas con llave, y desconecte los electrodomésticos antes de irse. Las autoridades le instruirán si debe desconectar los servicios de gas y electricidad.
- Póngase zapatos fuertes y ropa protectora cómoda, tales como pantalones largos y camisas de manga larga.
- Llévase consigo su Go Bag cuando desaloje el lugar.
- Conozca el plan de evacuación de su lugar de trabajo.
- Conozca el plan de evacuación de la escuela de su niño.
- Recuerde que las rutas de evacuación cambian según sea la emergencia, así que manténgase sintonizado a las noticias locales, acceda en Internet a NYC.gov o llame al 311 para recibir la información más actualizada.

Vea **CONSEJOS DE PREPARACIÓN EN CASOS DE EMERGENCIA** en la pág. 3

REFUGIOS CONTRA DESASTRES



Algunas emergencias podrían exigir que usted evacúe su hogar y viaje a un refugio de emergencia. La Ciudad tiene una lista de lugares de refugio idóneos para diferentes tipos de desastres. Las autoridades locales le informarán cuándo es necesario irse a los refugios.

DIRECTRICES A SEGUIR EN LOS REFUGIOS CONTRA DESASTRES

- Si puede, busque refugio en casa de amistades o familiares fuera de la zona afectada.
- Los refugios operados por la Ciudad se pueden instalar en las escuelas, edificios municipales y templos religiosos. En ellos se suministran alimentos básicos, medicinas y agua. Si es posible, traiga a los refugios ropa de vestir y de cama, artículos de aseo personal y sanitarios, alimentos especiales y recetas escritas de antemano y otras medicinas.
- Se prohíben en los refugios de emergencia bebidas alcohólicas, armas de fuego y sustancias controladas ilegales.
- No traiga animales domésticos a los refugios. Sólo se permiten los animales de servicio. Vea **CONSEJOS PARA DUEÑOS DE ANIMALES DOMÉSTICOS** en la pág. 17 si tiene animales domésticos.
- Llévase consigo su Go Bag al refugio.
- Coopere con los administradores del refugio y con otras personas a fin de hacer una situación difícil menos alarmante.
- Recuerde que los lugares de refugio cambian según sea la emergencia, así que manténgase sintonizado a las noticias locales, acceda en Internet a NYC.gov o llame al 311 para recibir la información más actualizada.

CÓMO REFUGIARSE DONDE ESTÁ

Cuando no sea aconsejable ni se pueda evacuar el lugar para llegar a refugios, es posible que se le ordene quedarse donde está. El refugiarse donde está es una manera eficaz de protegerse en muchas emergencias que implican la contaminación del aire. Sin embargo, sólo se debe quedar si se lo ordenan los funcionarios de emergencias.

SI SE LE ORDENA REFUGIARSE DONDE ESTÁ:

- Entre en su hogar o en la instalación idónea más cercana (escuela, biblioteca, templo religioso, etc.).
- Tome refugio en un cuarto que tenga pocas puertas o ventanas. Preferiblemente un cuarto para refugiarse donde está le debe dejar 10 pies cuadrados de espacio a cada persona.
- Selle con cinta adhesiva todas las puertas y ventanas.
- Desconecte todos los sistemas de ventilación.
- No use el teléfono—mantenga la línea telefónica disponible para llamadas de urgencia.
- Manténgase sintonizado a su radio o televisor para información de urgencia y noticias del momento.
- Use su Go Bag y su Equipo de Artículos de Emergencia

Vea CONSEJOS DE PREPARACIÓN EN CASOS DE EMERGENCIA en la pág. 3

INTERRUPCIÓN DE LOS SERVICIOS PÚBLICOS

La interrupción de los servicios de teléfono, electricidad, gas y agua es una inconveniencia ocasional de la era moderna.

PROBLEMAS DEL AGUA Y LOS ALCANTARILLADOS

Siempre es buena idea tener en el hogar agua potable en botellas.

- Si ve agua correr por el suelo o por la carretera, o si sospecha la ruptura de una cañería, llame el 311 para comunicarse con el Departamento de Protección Medioambiental (DEP). Esté listo para suministrar la siguiente información por teléfono: la descripción de la condición, qué se está afectando (calle, sótano, el metro [subway], etc.) el lugar exacto donde está el problema, dé su nombre, dirección y número de teléfono.
- Si no tiene agua o la presión de la misma está demasiado baja, llame al DEP mediante el 311.
- Si las autoridades determinan que hay sospechas sobre la calidad del agua potable, se le dará instrucciones de cómo proceder. En algunos casos, tal vez se le diga que no use el agua para cocinar, beber, lavarse las manos o bañarse.
- Si hay una sequía, las autoridades le instruirán que conserve el agua. Use el agua lo menos posible. Si la sequía se empeora, tal vez se impongan restricciones debido a la misma. Las medidas de conservación pueden detener la rapidez de la pérdida del agua reservada y potencialmente podría prorrogar o eliminar la amenaza de una grave escasez de agua.

EN CASO DE UN APAGÓN

- Llame a su suministrador de electricidad inmediatamente para notificarle sobre el apagón.

La línea directa de 24 horas de Con Edison: 1-800-75-CONED (752-6633)

La línea directa de 24 horas de KeySpan: 1-718-643-4050

- Desconecte o apague todos los electrodomésticos que se activarían automáticamente si se restaurara el servicio. Si varios electrodomésticos se activan al mismo tiempo, pueden ser una carga demasiado potente para los circuitos eléctricos.
- Con el objeto de evitar que se pudra o se dañe la comida, mantenga las puertas de las refrigeradoras y de las congeladoras cerradas lo más posible. Cada vez que se abre la puerta de éstas, entra calor y eso acelera el proceso de descongelación.
- Permanezca dentro del hogar si es posible. Si tiene que salir afuera, manténgase a distancia de los cables eléctricos que se hayan caído o que estén colgando. Considere peligrosos todos los cables caídos o colgantes que vea.
- Mantenga un radio de pilas (baterías) sintonizado para recibir noticias sobre el proceso de restauración de la electricidad.
- Si pierde la electricidad y la calefacción en invierno, use forro aislante (insulation) en su hogar al máximo posible.

INTERRUPCIÓN DE LOS SERVICIOS PÚBLICOS: (CONTINUACIÓN)

EN CASO DE UN APAGÓN

- No queme carbón dentro de la casa y no use su estufa de gas para calentar las habitaciones, pues esto puede ocasionar incendios o una condición peligrosa de humo.
- No use generadores dentro de la casa. Sin ventilación apropiada pueden crear monóxido de carbono.

SI PIERDE EL SERVICIO TELEFÓNICO:

- Use su teléfono celular, o si es posible, tome uno prestado de una amistad o vecino, y llame a su proveedor de telefonía para notificarle sobre la interrupción.
- Si tiene un teléfono inalámbrico (cordless) tenga en cuenta que puede perder el servicio durante un apagón. Es buena idea tener un teléfono que no dependa de la electricidad.
- Las cajas de alarma de fuego seguirán funcionando.

SI HUELE GAS:

- **NO fume ni encienda un mechero (encendedor) o fósforos (cerillas).** Si el olor es muy fuerte, no use el teléfono ni encienda los conmutadores (switches) y electrodomésticos—cualquier chispa puede ocasionar un incendio.
- Abra las ventanas.
- Evacúe el lugar inmediatamente y llame al 911.

INFORMACIÓN ESPECÍFICA SOBRE PELIGROS

La siguiente información es acerca de emergencias específicas que pudieran afectar la Ciudad de Nueva York.

DESASTRES ATMOSFÉRICOS:



Diversas entidades gubernamentales monitorean atentamente el estado del tiempo. El tiempo extremo se debe tomar en serio—puede ser peligroso y hacerles daño a usted y a su propiedad.

Tiempo Extremo: Tormentas Eléctricas, Inundaciones Repentinas y Tornados

EN UNA TORMENTA ELÉCTRICA:

- Evite tener contacto con metales, equipo eléctrico, teléfonos, bañeras, grifos (llaves, plumas del agua) y fregaderos, porque un rayo puede seguir los cables y los tubos. Cuidese en particular de los televisores.
- Si hay una fuerte tormenta eléctrica, refúgiase inmediatamente en una instalación estable, pero evite los árboles.

EN UNA INUNDACIÓN REPENTINA:

- Busque los terrenos altos. Nunca intente conducir su vehículo atravesando agua estancada.

EN UN TORNADO

- Váyase al sótano o al nivel más bajo de su residencia. Si no puede hallar un refugio, póngase a cubierto en una cuneta o métase en un lugar hueco.

Si se le ordena desalojar el lugar, hágalo inmediatamente.

ALGUNAS MEDIDAS QUE LE AYUDARÁN A CAPEAR LAS GRANDES TEMPESTADES:

- Cierre las ventanas con postigos o con tablas.
- Asegure los objetos en el exterior de su hogar tales como su mobiliario del patio, cubos de la basura o zafacones para que no vuelen por el aire y causen daños y lesiones.
- Manténgase a distancia de los cables eléctricos caídos.
- En condiciones extremas considere desconectar la electricidad y cerrar las llaves de gas para evitar causarles daño a sus enseres domésticos.

Terminología del Servicio Meteorológico Nacional:

Alerta (Watch) de Tormenta Eléctrica Severa:

Existe la posibilidad de condiciones propias para tormentas eléctricas severas que pueden alcanzar ráfagas con velocidades que exceden las 58 millas por hora y/o granizo con tamaño mayor a 3/4 de pulgada de diámetro.

Aviso (Warning) de Tormenta Eléctrica Severa:

Una tormenta eléctrica severa está azotando.

Alerta de Tornado:

Existe la posibilidad de que se forme un tornado en cuestión de pocas horas.

Aviso de Tornado:

Se ha notificado y/o el radar del Servicio Meteorológico Nacional ha detectado la existencia o el rastro de un tornado.

Aviso de Inundación Repentina:

Inundación localizada a punto de ocurrir debido a lluvias torrenciales.

Alerta de Inundación Repentina:

Se anuncia la posibilidad de que las lluvias torrenciales causen una inundación localizada.

Advertencia (Advisory) de Lluvia Congelada:

Se espera leve acumulación de hielo debido a lluvia congelada.

Advertencia de Clima de Invierno:

Se espera una leve acumulación de nieve, aguanieve y lluvia congelada.

Advertencia de Nevada:

Se espera acumulación de nieve de una a cuatro pulgadas dentro de 12 horas.

Aviso de Tempestad (Blizzard) de Nieve:

Dentro de pronto y por varias horas se esperan fuertes ráfagas de viento con un peligroso efecto enfriador y una feroz nevada que dificultará la visibilidad.

Alerta de Tormenta de Invierno:

Dentro de las próximas 36 horas es posible que se acumule una cantidad significativa de nieve o de hielo.

Aviso de Tormenta de Invierno

Dentro de 24 horas se espera una tormenta que acumulará seis o más pulgadas de nieve, aguanieve y lluvia congelada.

Vea el sitio web del Servicio Meteorológico Nacional en www.weather.gov para más información.

Clima de Invierno



El clima peligroso de invierno incluye las tormentas y tempestades de nieve. Pueden implicar una combinación de mucha nieve, acumulación de hielo y peligrosos efectos enfriadores del viento.

ABRÍGUESE BIEN Y NO SE MOJE:

Póngase gorras, bufandas, mucha ropa superpuesta y vista abrigos impermeables. Póngase guantes sin separación de los dedos (mitones) en vez de guantes con dedos porque aquéllos dan mejor calor.

CÚBRASE LA BOCA:

Cúbrase la boca cuando salga afuera para proteger los pulmones del aire demasiado frío.

EVITE FATIGARSE DEMASIADO:

Cuando pallee la nieve o empuje un automóvil, tómelo con calma. Estire los músculos antes de salir y beba muchos líquidos sin alcohol o sin cafeína.

SEGURIDAD EN EL AUTOMÓVIL:

Procure limpiar la nieve del tubo de escape antes de poner su vehículo en marcha a fin de evitar envenenamiento por monóxido de carbono. También vea la sección sobre el MONÓXIDO DE CARBONO en la página 10.

CALEFACCIÓN SIN PELIGRO:

Muchos incendios y emergencias en la Ciudad son el resultado de calefacción peligrosa. Llame al 311 para una inspección contra incendios si usted no está seguro de que la fuente de calefacción de su hogar no corre peligro.

- Si usted no tiene calefacción, comuníquese con el propietario de su edificio. Si no se restaura la calefacción, comuníquese con el Departamento de Preservación y Desarrollo de la Vivienda de la Ciudad de Nueva York (HPD) por medio del 311.
- Los enseres de quemar combustible (tales como hornos, calderas, calentadores del agua y secadoras de ropa) deben funcionar bien, recibir ventilación y ser inspeccionados con regularidad por un profesional con el fin de evitar envenenamientos accidentales por monóxido de carbono.
- Los calentadores eléctricos deben usarse con mucha precaución a fin de evitar cantazos o golpes de la corriente, incendios y quemaduras.
- Los materiales cerca de los calefactores deben mantenerse al menos a tres pies de distancia de la fuente de calor a fin de evitar incendios.
- Los hornos y las estufas de gas nunca se deben usar para calentar el hogar.

DURANTE EL TIEMPO EXTREMO:

- **Vístase con ropa adecuada.**
- **Manténgase informado viendo la televisión o escuchando la radio. El Servicio Meteorológico Nacional transmite pronósticos del tiempo, alertas y otros tipos de información las 24 horas del día. En las tiendas al detalle locales usted puede comprar un radio receptor especial para información del tiempo.**

DESASTRES ATMOSFÉRICOS: (CONTINUACIÓN)

Tormentas Costeras



Las tormentas costeras pueden causar serios daños y condiciones peligrosas en la Ciudad, especialmente en las zonas bajas donde las inundaciones tienen mayor posibilidad de ocurrir. Tenga en cuenta que si usted vive a diez cuadras de distancia de una zona costera, tiene mayor posibilidad de que se le ordene evacuar el lugar antes de que ocurra una fuerte tormenta costera o un huracán.

Preste atención a los pronósticos locales del tiempo y a los boletines emitidos por el Servicio Meteorológico Nacional en las radioemisoras y canales de televisión locales.

Para enterarse si usted vive en una zona de evacuación antes de que un huracán azote, manténgase sintonizado a las noticias locales, acceda a NYC.gov o llame al 311 para recibir la información más actualizada.

Hay tres tipos de tormentas costeras que suelen afectar a Nueva York:

Tormentas tipo Nor'easters (ocurren en la costa este de los EE UU): Este tipo de tormenta son ciclones tropicales extras que pueden causar lluvias torrenciales y fuertes nevadas, ráfagas de vientos e inundaciones costeras.

- Las Nor'easters pueden ocurrir en cualquier época del año pero son más frecuentes durante los meses de otoño e invierno (de septiembre a abril).
- Es raro que se ordenen evacuaciones para las nor'easters, pero la Ciudad puede abrir refugios durante las tormentas severas a efectos de ofrecerle alivio a la gente.

Tormentas Tropicales: Una tormenta tropical es un ciclón tropical con vientos sostenidos de velocidades entre 39 y 73 m.p.h.

- Alerta (Watch) de Tormenta Tropical:** Se emite cuando hay amenaza de condiciones de tormenta tropical dentro de 24 a 36 horas.

- Aviso (Warning) de Tormenta Tropical:** Se espera una tormenta tropical dentro de 24 horas.

Huracanes: Un huracán es un ciclón tropical con vientos sostenidos de velocidades de 74 m.p.h. o más.

- La temporada de huracanes ocurre cuando se espera que éstos se formen en el Océano Atlántico y en el Golfo de México. Dura entre junio y noviembre.
- A los residentes en las zonas de evacuación de huracanes se les puede pedir que desalojen sus hogares si un huracán azota el área. La Ciudad comunicará información específica sobre la evacuación y los refugios disponibles al público mediante los medios locales de difusión.
- Alerta de Huracán:** Se emite cuando hay una amenaza de condiciones de huracanes dentro de 24 a 36 horas.
- Aviso de Huracán:** Se emite cuando se esperan mareas peligrosamente altas y una mar brava dentro de 24 horas o menos.

Calor Intenso



Durante los meses de verano, los neoyorquinos son particularmente vulnerables a los peligros que crean las temperaturas del calor. El asfalto, concreto y metal de la ciudad absorben calor y hacen difícil que la Ciudad se refresque. Esto se conoce como el "heat island effect" ("efecto de calor insular"). Vea **INTERRUPCIÓN DE LOS SERVICIOS PÚBLICOS en la página 5.**

Las olas de calor son particularmente peligrosas para los niños, las personas de edad avanzada y los enfermos. Procure averiguar cómo están sus vecinos y ofrézcales su ayuda.

La terminología enumerada a continuación describe las enfermedades que el calor intenso puede causar. Las enfermedades relacionadas con el calor pueden convertirse en emergencias médicas—llame al 911, particularmente si se trata de una insolación (heat stroke).

DESASTRES ATMOSFÉRICOS: (CONTINUACIÓN)

Calor Intenso



CALAMBRE DEBIDO AL CALOR (HEAT CRAMPS):

Los calambres causados por el calor consisten en dolores y espasmos musculares que resultan del esfuerzo físico en exceso. Aunque ésta es la enfermedad menos grave que causa el calor, es una señal de que el cuerpo no está soportando bien el calor y por lo tanto inmediatamente se debe poner a la persona a descansar y a beber líquidos. Estirar el cuerpo o aplicarle presión directa al área afectada también puede reducir el calambre. A menos que sean severos, los calambres no requieren atención médica de urgencia.

AGOTAMIENTO DEBIDO AL CALOR (HEAT EXHAUSTION):

El agotamiento, o postración, causado por el calor ocurre debido a la pérdida de los líquidos del cuerpo mediante la perspiración fuerte que resulta de ejercicios pesados o de trabajo en un lugar caluroso y húmedo. Los síntomas incluyen sudor, una piel pálida y fría; fatiga, dolor de cabeza, mareo, respiración corta y un pulso débil o acelerado. Las víctimas de agotamiento debido al calor se sienten cansadas pero no confusas. La condición se debe tratar poniendo a la persona a descansar en un lugar fresco, dándole a beber agua o soluciones de electrolitos, elevándole los pies a 12 pulgadas de altura, y dándole tratamiento adicional si se pone grave. Si esta condición no se trata, la víctima puede agravarse con una insolación. Si el paciente no responde al tratamiento básico, busque la ayuda de un médico.

INSOLACIÓN (HEAT STROKE):

También conocido en inglés como "sunstroke". El sistema regulador de la temperatura corporal de la víctima, que produce la perspiración para refrescar el cuerpo deja de funcionar. La piel se sonroja, se calienta y se seca, y la temperatura corporal puede subir. La víctima también puede experimentar confusión, ataques, respiración arrestada, y tener un pulso débil y acelerado. Ésta es la enfermedad más peligrosa que causa el calor y los que muestren estos síntomas deben buscar atención médica de urgencia.

Terminología del Tiempo de Calor:

Ola de Calor: Período prolongado de altas temperaturas a menudo combinado con humedad excesiva.

Índice Calorífico: La cifra de grados Fahrenheit que indica el calor que se siente cuando se combina el factor de humedad relativa con la temperatura del aire.

Advertencia de Altas Temperaturas: Cuando el índice calorífico rebasa los 100 grados F (Fahrenheit) durante menos de tres horas diarias por dos días consecutivos.

Aviso de Calor Excesivo: Cuando se espera que el índice calorífico rebase los 115 grados F o cuando rebasa los 100 grados F durante tres o más horas por dos días consecutivos.

Alerta de Calor Excesivo: Una alerta a largo plazo de calor excesivo.

Advertencia sobre los Niveles de Ozono: Se emite cuando los niveles del ozono se esperan que rebasen 0,08 partes por millón del ozono durante ocho horas. Se debe limitar la actividad al aire libre y los que tengan problemas respiratorios (tales como el asma) deben tener precaución especial y evitar la actividad en exceso.

SIGA ESTOS CONSEJOS PARA MANTENER EL CUERPO FRESCO:

- Evite estar bajo el sol. Si está bajo el sol, aplíquese crema protectora "sunscreen" ("filtro solar") con SPF 15 como mínimo.
- Vista ropa liviana de colores claros que no esté muy ceñida al cuerpo pero que lo cubra lo más posible para evitar que el sol le quemee la piel.
- Permítale al cuerpo ajustarse a los cambios extremos de temperatura.
- Beba muchos líquidos que no contengan alcohol ni cafeína.
- Trate de protegerse bajo la sombra o bajo un toldo.
- Considere ir a una piscina o balneario público y a tiendas y centros comerciales con aire acondicionado.
- Busque un "Cooling Center" ("Centro para Refrescarse"). Cuando se pronostica que el índice calorífico estará peligrosamente alto, la Ciudad de Nueva York abre estos centros en instalaciones con aire acondicionado para aliviar a la gente del calor. Llame al 311 durante una emergencia de calor para conseguir la dirección de un "cooling center" o de una piscina. También puede acceder en línea a [NYC.gov](http://nyc.gov) para encontrar su "cooling center" local.

TERREMOTOS



Aunque los terremotos no suelen ocurrir en la Ciudad de Nueva York, de vez en cuando hay pequeños temblores de tierra y los residentes deben estar preparados. Tenga en cuenta que después de un terremoto los servicios públicos (electricidad, gas, etc.) pueden quedar interrumpidos.

EN CASO DE UN TERREMOTO

- **Tírese** al suelo.
- **Póngase a cubierto** debajo de un mueble sólido o cerca de una pared interior. Cúbrase la cabeza y la nuca con los brazos.
- **Agárrese de** un mueble resistente y prepárese a moverse con el mismo. Permanezca donde está hasta que cese el temblor.
- Prepárese para réplicas o temblores secundarios que por lo común ocurren tras un terremoto.

Vea también **REACCIÓN GENERAL ANTE EMERGENCIAS** en la página 4.

MONÓXIDO DE CARBONO



Se pueden desarrollar niveles peligrosos de monóxido de carbono—un gas incoloro y sin olor—como resultado de hornos mal ventilados, tapones o grietas en pozos y fogones de chimeneas, calentadores de agua, estufas y tubos de escape. Los síntomas de envenenamiento con monóxido de carbono semejan una gripe o influenza e incluyen dolores de cabeza, mareos, fatiga y vómito.

SI SOSPECHA UN ENVENENAMIENTO CON MONÓXIDO DE CARBONO:

- Llame el 911.
- Abra las ventanas.
- Inmediatamente lleve a la víctima a un lugar con aire fresco.
- Llame a su proveedor local del servicio público pertinente.

Vea también **INCENDIOS** en esta página y **REACCIÓN GENERAL ANTE EMERGENCIAS** en la página 4.

EPIDEMIAS DE ENFERMEDADES Y ACONTECIMIENTOS BIOLÓGICOS



Hay tratamientos para muchas enfermedades y agentes biológicos. La Ciudad de Nueva York, en colaboración con entidades estatales y federales, ha elaborado planes para reaccionar ante posibles situaciones que implicarían brotes de enfermedades y acontecimientos biológicos.

- El sistema de “vigilancia de síndromes” (“syndromic surveillance”) de la Ciudad de Nueva York es uno de los primeros de la nación y sirve de modelo al resto del país. El Departamento de Salud y de Higiene Mental de la Ciudad tiene un sistema que funciona las 24 horas, siete días a la semana, con los últimos adelantos para monitorear patrones de enfermedades. Esto implica el rastreo de visitas a las salas de emergencia de los hospitales, la actividad de las ambulancias y las ventas de las farmacias a fin de detectar y dar una alerta temprana de un brote posible.
- La Ciudad podría distribuirles medicinas o vacunas a aquellas personas que estén bajo riesgo. Esta acción se decidirá según sea el peligro específico contra la salud. Para distribuir tratamiento o vacunas, la Ciudad puede abrir locales que serían Puntos Dispensarios (Points of Dispensing [POD]) donde se proporcionará tratamiento. En caso de que se activen los POD, usted puede localizar el más cercano a su dirección al escuchar los medios locales de difusión, llamar el 311 o acceder a [NYC.gov](http://nyc.gov).

INCENDIOS



Si su detector de humo comienza a silbar o si usted percibe que hay un incendio, mantenga la calma. No trate de combatir un incendio grande.

- Si se le empieza a quemar la ropa que lleva puesta, deténgase donde está, tírese al suelo, y ruede sin cesar para sofocar las llamas.
- Si vive en un edificio alto de múltiples viviendas y el incendio no es en su apartamento, permanezca dentro de su apartamento, en vez de pasar por pasillos llenos de humo.
- En edificios altos de oficinas, evacúe únicamente si el incendio está en su piso o en el piso inmediatamente superior, y baje dos pisos más abajo de donde está el incendio. Otros ocupantes deben permanecer en su piso y prestar atención al sistema de anuncios públicos para recibir más instrucciones.
- Si se produce un incendio en su casa o edificio de apartamentos y no dispone de medidas contra incendios, salga rápidamente.
- Palpe las puertas con el dorso de la mano antes de abrirlas. Si están calientes, busque otra manera de salir de su hogar. Cuando salga, manténgase tan cerca como sea posible del suelo—el humo y el calor se elevan y el aire es más claro y más fresco cerca del suelo. **Cierre la puerta al salir.**
- Si por alguna razón no se puede salir de la casa, manténgase cerca de una ventana y lo más próximo posible al suelo. Cierre la puerta e introduzca una toalla en la hendidura de abajo para cubrirla y evitar el humo. Si es posible pida auxilio hacia afuera por la ventana dando señales con un pedazo de tela.
- **Llame el 911** desde un lugar fuera de peligro, tal como la casa de un vecino.
- **No se detenga a recuperar nada.**
- **No use el ascensor.**
- Para evitar incendios, mantenga un extinguidor de incendios ABC y detectores de humo que funcionan en la casa. Dos veces al año, durante las horas de verano, verifique si las pilas o baterías funcionan.
- Si usted es inquilino, considere conseguir un seguro de inquilino.
- Para ver más información acerca de la seguridad relacionada con incendios, visite el sitio Web del FDNY (Departamento de Bomberos de Nueva York), en NYC.gov o llame al 311.

También vea REACCIÓN GENERAL ANTE EMERGENCIAS en la página 4.

EXPOSICIÓN A LA RADIATIVIDAD



Pequñas cantidades de radiactividad se pueden considerar inocuas. En el caso improbable de que la Ciudad de Nueva York se vea expuesta a niveles nocivos de radiactividad, usted puede tomar las siguientes medidas para reducir su vulnerabilidad:

- Si está al aire libre, métase adentro. Quítese toda la ropa y lávese bien.
- Si hay un acontecimiento adentro, salga del edificio sin pasar por la zona contaminada. Si no se puede escapar, sería mejor desplazarse lo más lejos posible del acontecimiento y tomar refugio donde usted se encuentre. Vea **CÓMO REFUGIARSE DONDE ESTÁ** en la página 5.
- En el caso improbable de exponerse a la radiactividad, la Ciudad podría distribuir Yoduro de Potasio (Potassium Iodide), (conocido como KI). Éste es un tipo de sal que puede evitar daños al tiroides sólo si usted se ha expuesto al yodo radiactivo. No le servirá en otros ambientes radiactivos. Por lo común se recomienda el KI sólo para niños, adolescentes, mujeres encinta y otros con tiroides en estado de desarrollo. Sólo se debe tomar una dosis cada 24 horas.

También vea REACCIÓN GENERAL ANTE EMERGENCIAS en la página 4.

ESTAS 3 DIRECTRICES GENERALES LE REDUCIRÁN SU EXPOSICIÓN A LA RADIATIVIDAD:

- 1) **Tiempo:** Los materiales radiactivos pierden su potencia con el paso del tiempo. Permanezca afuera hasta que las autoridades le notifiquen que el peligro ha pasado.
- 2) **Distancia:** Mientras más distancia medie entre usted y la fuente de la radiactividad, mejor. Las autoridades tal vez ordenen la evacuación a las personas que están en zonas cerca de la emisión.
- 3) **Escudo:** Coloque cuantos materiales pesados y densos pueda entre usted y la fuente de la radiactividad. Las autoridades tal vez le ordenen que se quede adentro o bajo tierra por esta razón. Cierre y selle las ventanas y apague toda fuente de ventilación.

DERRUMBES O EXPLOSIONES DE EDIFICIOS



Los derrumbes o explosiones de edificios pueden resultar de daños o sabotaje a la estructura. Sea cual fuese el caso, se aplican las reglas a continuación:

SI USTED ESTÁ EN EL DERRUMBE DE UN EDIFICIO O SI HAY UNA EXPLOSIÓN:

- Salga del lugar con la mayor rapidez y calma posibles.
- Si no puede salir del edificio, póngase a cubierto debajo de una mesa o escritorio resistente.

SI USTED LIMPIA LOS ESCOMBROS:

- Póngase guantes y calce zapatos resistentes.
- Separe los escombros según su tipo (madera, electrodomésticos, etc.).
- No toque los escombros que tengan cables de electricidad o gas.
- No mueva escombros que sean demasiado grandes o pesados. Pídales ayuda a los vecinos, amistades y trabajadores de rescate.

SI HAY UN INCENDIO

- A veces una explosión ocasiona incendios. Vea la sección INCENDIOS en la página 11.

SI USTED ESTÁ ATRAPADO POR LOS ESCOMBROS:

- Cúbrase la nariz y la boca con tela o con la ropa que lleva puesta.
- Trate de caminar lo menos posible para evitar revolcar el polvo que hace daño al inhalarse.
- Si es posible, use una linterna (flashlight) para que pueda ver a su alrededor.
- Toque por un tubo o por la pared para que los rescatistas puedan escuchar dónde usted se encuentra. Use un pito o silbato si lo tiene. Grite sólo como último recurso, pues esto le puede hacer inhalar cantidades peligrosas de polvo.

Vea también **REACCIÓN GENERAL ANTE EMERGENCIAS** en la página 4.

MATERIAS PELIGROSAS O DERRAMES DE SUSTANCIAS QUÍMICAS



Todos los días empleamos materias peligrosas en nuestros hogares y en nuestro trabajo. A veces hay derrames pequeños, pero estos incidentes normalmente no le crean gran dificultad al público fuera de retrasos del tráfico. En caso de un derrame mayor las autoridades le instruirán a usted sobre las medidas más apropiadas a tomar; sin embargo, observe las precauciones que se enumeran a continuación:

Para incidentes domésticos, consulte la **Poison Control Hotline (Línea Directa en Caso de Envenenamiento)** en 1-212-POISONS (1-212-764-7667), **NYC.gov** o llame al 311.

DIRECTRICES GENERALES:

- Manténgase en dirección contra el viento de los materiales si es posible.
- Busque atención médica tan pronto como sea posible si la necesita.
- Si hay un acontecimiento adentro, salga del edificio sin pasar por la zona contaminada. Si no se puede escapar, sería mejor desplazarse lo más lejos posible del acontecimiento y tomar refugio donde usted se encuentre. Vea **CÓMO REFUGIARSE DONDE ESTÁ** en la página 5.
- Si se expone, quítese la ropa exterior, sepárese de ésta, y lávese.
- En algunas circunstancias, después de haberse expuesto a materias peligrosas, podría ser necesario “descontaminarse”. Personal de emergencia con capacitación especial podrán aplicarle los procesos de descontaminación, que pueden incluir separarlo de sus artículos personales y la limpieza de las áreas expuestas del cuerpo. Le darán atención médica si esto es necesario.

Vea también **REACCIÓN GENERAL ANTE EMERGENCIAS** en la página 4.

PENSAMIENTOS SOBRE EL TERRORISMO



El objetivo principal de un terrorista es sembrar el pánico. Con información exacta y preparación básica para casos de emergencia, usted puede hacerle frente a la situación. Tenga en cuenta que a veces los accidentes parecen ser atentados terroristas o viceversa. Su respuesta debe ser la misma si ocurre lo uno o lo otro.

ENTÉRESE DE LOS HECHOS Y SEA RESPONSABLE:

- Entérese de lo que ha pasado y piense con prudencia. Confirme los informes utilizando una variedad de fuentes fidedignas de información tales como el gobierno o los medios noticiosos.
- No propague rumores.
- No acepte paquetes de extraños y no deje su equipaje o bultos sin atenderse en áreas públicas tales como el metro (subway).

EXPLOSIONES

- Vea la sección sobre DERRUMBES O EXPLOSIONES DE EDIFICIOS en la página 12.

ATENTADOS BIOLÓGICOS:

- La emisión intencional de materias peligrosas constituye un acto de terrorismo; sin embargo, también pueden ocurrir accidentes que implican materias peligrosas. Sus medidas de acción deben ser las mismas si ocurre lo uno o lo otro.
- Vea la sección sobre MATERIAS PELIGROSAS O DERRAMES DE SUSTANCIAS QUÍMICAS en la página 12 para información específica sobre este tipo de emergencia.

ATENTADOS CON SUSTANCIAS QUÍMICAS:

- Un atentado biológico ocurre cuando un terrorista intencionalmente causa una epidemia de enfermedad.
- Vea la sección sobre EPIDEMIAS DE ENFERMEDADES Y ACONTECIMIENTOS BIOLÓGICOS en la página 10 para más información sobre este tipo de emergencia.

ATENTADOS RADIATIVOS:

- Los atentados radiactivos ocurren cuando se emite intencionalmente material radiactivo.
- **Radiological Dispersion Device (RDD [Artefacto de Dispersión Radiológica]):** Un RDD está diseñado para dispersar cantidades de material radiactivo sobre un área amplia. Mientras más lejos se dispersa el material, menos nocivo será. En la mayor parte de los casos, la cantidad de material tiene muy pocas posibilidades de ser letal.
- **“Dirty Bomb” (“Bomba Sucia”):** Una Bomba Sucia es un tipo de RDD que combina explosivos convencionales y materia radiactiva. Se intenciona que este explosivo dispersará la materia radiactiva. Más daño y muertes pueden resultar de la explosión que de la misma radiactividad.
- Vea la sección sobre EXPOSICIÓN A LA RADIATIVIDAD en la página 11 para más información.

SI USTED TIENE INFORMACIÓN SOBRE UN POSIBLE ATENTADO TERRORISTA, LLAME AL 311.

PENSAMIENTOS SOBRE EL TERRORISMO (CONTINUACIÓN)

UN PAQUETE O UNA CARTA SE CONSIDERA SOSPECHOSO CUANDO TIENE MÁS DE UNA DE LAS SIGUIENTES CARACTERÍSTICAS:

- Demasiado franqueo o sellos postales.
- Dirección escrita a mano o mal mecanografiada, títulos incorrectos o títulos sin nombre, o mal deletreo de palabras comunes.
- Dirigido a alguien que ya no trabaja en su organización o no está dirigido a una persona particular.
- La dirección del remitente es sospechosa o no hay dirección ni remitente.
- Marcado con restricciones, tales como “Personal”, “Confidencial” o “No le aplique Rayos X”.
- Sustancia polvorosa en la superficie.
- Peso inusual que no corresponde al tamaño, desequilibrado o sospechosamente configurado.
- Cerrado con cantidad inusual de cinta adhesiva.
- Olores, descoloramientos o manchas de aceite.

SI USTED RECIBE UN PAQUETE O UN SOBRE SOSPECHOSO:

- DEPOSITÉLO preferiblemente sobre una superficie estable.
- Cúbralo con un contenedor que cierre herméticamente, tal como un cubo de basura o zafacón con tapa o una bolsa plástica.
- Llame al 911 y ponga en alerta a los empleados de seguridad de su edificio.
- Ponga en alerta a otras personas sobre la presencia del paquete y evacúe el área.
- Lávese las manos con jabón y agua si ha tocado el paquete.
- Haga una lista de las personas que estaban en el salón o área donde se reconoció el paquete sospechoso, y désela a las autoridades.
- No se vaya muy lejos del área si cree que se ha expuesto.

SI USTED RECIBE UNA AMENAZA DE BOMBA:

- Pregúntele a quien hace la llamada cuantas preguntas sean posibles de las siguientes:
 - 1) ¿Cuándo estallará la bomba?
 - 2) ¿Dónde está la bomba en estos momentos?
 - 3) ¿Cómo es la bomba? ¿A qué se parece?
 - 4) ¿Qué tipo de bomba es?
 - 5) ¿De dónde llama usted?
 - 6) ¿Por qué puso la bomba?
- Mantenga al que llama en la línea todo el tiempo que sea posible y trate de escribir o grabar la conversación.
- Anote la hora exacta y la duración de la llamada.
- Escuche atentamente la voz de quien llama y el ruido de trasfondo.
- Después de colgar el teléfono, llame al 911 INMEDIATAMENTE.

INFORMACIÓN PARA USTED Y SUS SERES QUERIDOS

PERSONAS DE LA TERCERA EDAD Y DISCAPACITADOS



Las personas de la tercera edad y los discapacitados tal vez tengan que tomar medidas adicionales al prepararse para emergencias. Si usted o alguien en su hogar tiene necesidades especiales, considere los siguientes consejos al elaborar sus planes para desastres.

Para más ayuda con sus planes usted puede comunicarse con el Departamento para las Personas Mayores de la Ciudad de N.Y. o con la Oficina del Alcalde para Personas con Discapacidades mediante el 311 ó el TTY-212-504-4115.

- Tenga disponible en todo momento una reserva de las medicinas necesarias que dure de 7 a 14 días.
- Desarrolle un plan de emergencia personal para cada lugar que usted frecuenta por largo tiempo—el hogar, el trabajo, la escuela y su vecindario.
- Evalúe sus habilidades, limitaciones, necesidades y sus alrededores para determinar qué tipo de apoyo pueda necesitar en caso de emergencia.
- Incluya a su cuidador domiciliario (home care attendant) y a otras personas de su grupo de apoyo cuando esté elaborando su plan. Para planificación específica, vea el folleto de la Oficina para el Manejo de Emergencias “New York City’s Guide to Preparedness for Seniors and People with Disabilities” en el sitio web de OEM en [NYC.gov](http://nyc.gov) o llame al 311.
- Si usted depende de la electricidad para su silla de ruedas, máquina de respirar o cualquier otro dispositivo para sustentar la vida, planifique para la posibilidad de una pérdida de la electricidad. Consulte a su compañía suministradora de electricidad.
- Los que tienen dificultades auditivas tal vez requieran hacer arreglos especiales para procurar que puedan recibir los avisos de emergencias.
- Las personas con impedimentos de movimiento pueden necesitar ayuda para llegar a un refugio o evacuar los edificios donde están. Tenga en cuenta que los ascensores no funcionan en un apagón. Las personas que dependen de tecnologías deben comunicarse con el 911 o con sus médicos.
- Las personas que tienen necesidades alimentarias especiales deben mantener una reserva adecuada de alimentos para emergencias.
- Es una buena idea anotar sus necesidades de apoyo y los números de teléfono. Es importante tener a disposición tarjetas de seguro de Medicare así como detalles sobre los contactos médicos y personales. Mantenga esta lista consigo en emergencias y dele una copia a una amistad.
- Si usted tiene un animal de servicio procure que el mismo esté registrado para una placa de servicio.

Qué Más Puede Hacer Usted al Preparar su Hogar para Emergencias

- Use los sitios web y los números de teléfono enumerados en RECURSOS ADICIONALES en la página 18 para enterarse de otras maneras de protegerse a usted y a sus familiares en caso de emergencia.
- Tome una clase de primeros auxilios o de Equipo de Reacción Comunitaria a Emergencias (Community Emergency Response Team) para enterarse de cómo ayudar a la familia y a los vecinos si alguno de ellos sufre lesiones.
- Instale detectores de humo y de monóxido de carbono en todas las áreas de su hogar y chequéelos con regularidad para asegurarse de que funcionan.
- Instale extinguidores de incendios en su casa y procure que todos los de su hogar sepan dónde están y cómo usarlos.
- Cambie las pilas o baterías de los detectores de humo y de monóxido de carbono y verifique si hay suficientes reservas de energía dos veces al año durante las horas de verano.

SALUD MENTAL



Las víctimas de desastres podrían experimentar al menos una de varias reacciones emocionales: ira, fatiga, pérdida del apetito, insomnio, pesadillas, depresión, incapacidad para concentrarse, hiperactividad, o mayor consumo de bebidas alcohólicas o de drogas.

LOS EXPERTOS DE LA SALUD MENTAL SUGIEREN UN NÚMERO DE MEDIDAS PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS DE AFLICCIÓN EMOCIONAL:

- Hable sobre sus sentimientos con la familia, amistades y vecinos. Estas personas son buena medicina, y el compartir experiencias en común ayuda a la gente a vencer la ansiedad y la sensación de no poder hacer nada.
- Vuelva a la rutina cotidiana tan pronto como sea posible, y trate de mantener una dieta saludable y procure dormir mucho.
- Haga ejercicios físicos todos los días.
- Si continúa con los síntomas descritos más arriba por largo tiempo, piense en consultar a un profesional de la salud mental.

Para más información, una referencia, o si necesita hablar con alguien, llame a la Línea Directa de la Salud Mental (Mental Health Hotline) del servicio de "LifeNet" de la Ciudad de Nueva York, la cual funciona las 24 horas del día, por medio del 311.

PERSONAS QUE NO HABLAN INGLÉS

Los que no hablan inglés deben considerar sus necesidades especiales en una emergencia.

- Haga preparaciones especiales de antemano para conseguir información y ayuda especial que usted pudiera necesitar.
- Llame al 311 para más información.

Para más información, vea **CONSEJOS DE PREPARACIÓN EN CASOS DE EMERGENCIA** en la página 3 y refiérase a **RECURSOS ADICIONALES** en la página 18.

PADRES Y FAMILIARES



Incluya a sus hijos cuando haga planes para casos de emergencia. Instrúyales cómo conseguir ayuda y qué hacer en diferentes situaciones. Haga simulacros con su plan de emergencia familiar con sus hijos y examínelos sobre la información de preparación.

TODO NIÑO DEBE SABER LO SIGUIENTE:

- La información sobre los contactos familiares para usarla en caso de emergencia.
- Nunca tocar los cables caídos en el suelo o colgando de los postes.
- Cómo identificar el olor a gas. Dígalos que si lo huelen, deben notificárselo a un adulto o abandonar el edificio.
- Cómo y cuándo llamar al 911.

LA INFORMACIÓN QUE USTED DEBE SABER SOBRE LA ESCUELA O LA GUARDERÍA DE SU NIÑO:

- Entérese de lo que hace la escuela de su niño en caso de emergencia y sepa cuáles son los planes de emergencia de la escuela.
- Entérese de dónde usted puede recoger a su niño durante una evacuación.
- Procure que la escuela tenga información actualizada de cómo comunicarse con usted o al menos con otro familiar o amistad.
- Entérese de cómo usted puede autorizar a una amistad o familiar para que recoja a sus niños en caso de emergencia si usted no puede.

GO BAG:

- Ponga efectos de cuidado infantil así como juegos y pequeños juguetes en el Go Bag (Bolsa de Viaje) de su familia.

RESPALDO TRANQUILIZADOR:

- Los niños son particularmente vulnerables a los traumas emocionales después de un desastre y pueden mostrar temor excesivo a la oscuridad, prorrumpir en llantos, temer la soledad y preocuparse constantemente. Asegúreles que están a salvo. Estimúelos a que hablen sobre sus temores, insista en reiterarles que ellos no son culpables de lo sucedido, y estréchelos y abrácelos con frecuencia.

CONSEJOS PARA LOS DUEÑOS DE ANIMALES DOMÉSTICOS



Los dueños de animales domésticos deben incluir provisiones para éstos dentro del plan del hogar para desastres. Tenga en cuenta que no se permiten animales domésticos en los refugios (sólo se permiten los animales de servicio en los refugios). Por lo tanto, es importante que usted tenga un plan para su animal doméstico en caso de una evacuación del hogar.

CÓMO HACER PLANES DE EMERGENCIA PARA SUS ANIMALES DOMÉSTICOS:

- Comuníquese con familiares que viven fuera de su área para ver si ellos convendrían en alojarlos a usted y a sus animales domésticos en caso de emergencia. También pídale a un vecino, amistad o familiar si se encargaría de velar por su animal doméstico si usted no puede regresar a la casa debido a un desastre.
- Averigüe si el veterinario o el que acicala a su animal (groomer) proporciona albergue para los animales durante una emergencia.
- Transporte sus animales domésticos en una jaula portátil durante el desastre. Esto hace que los animales se sientan más seguros y más tranquilos.
- Conozca los escondites de sus animales domésticos a fin de poder encontrarlos con facilidad en momentos traumáticos.
- Procure que cada animal doméstico tenga una licencia y una medalla de identificación.
- Vea el folleto de la Oficina para el Manejo de Emergencias “Disaster Preparedness for Animals in New York City” en el sitio web de OEM en NYC.gov o llame al 311.

PRECAUCIONES EN EL METRO (SUBWAY)



Los desastres pueden ocurrir en cualquier parte. Si usted se encuentra en el metro durante cualquier tipo de emergencia, siga las directrices a continuación.

- Mantenga la calma y permanezca callado lo más posible a fin de poder escuchar instrucciones.
- No salga del metro a menos que se le ordene. Normalmente, el lugar menos peligroso es el interior del vagón de un tren del subway.
- Las vías del tren son peligrosas. Nunca salga de un tren del metro y entre en las vías a menos que se le ordene hacerlo por la tripulación del tren o los funcionarios de reacción a la emergencia, y con cuidado evite el tercer riel que contiene una carga eléctrica peligrosa.
- El Subway Control Center (Centro del Control del Metro) está en constante comunicación con la tripulación del tren. En caso de que haya problemas en el sistema y que el sistema de altoparlantes no esté funcionando, la tripulación del tren caminará de vagón en vagón para dar a los pasajeros instrucciones sobre procedimientos de evacuación de emergencia.
- Piense antes de tirar del freno de emergencia. Sólo debe halarlo cuando el tren esté en movimiento si alguien queda atrapado entre las puertas del tren que cierran y está siendo arrastrado. Si el tren está entre estaciones y usted tira del freno, el tren se detendrá, impidiendo así que el socorro médico u otro tipo de ayuda llegue al tren. La ayuda será mucho más asequible si el tren llega a la estación más cercana sin interrupción, donde la policía y los servicios médicos estarán esperando o podrán ser llamados con rapidez.

ORGANICE UN “EQUIPO DE SOBREVIVENCIA PARA LA MASCOTA” (“PET SURVIVAL KIT”) QUE ESTÉ LISTO PARA LLEVAR SI USTED TRASLADA A SU ANIMAL DOMÉSTICO A UN ALBERGUE DE ANIMALES, AL HOGAR DE AMISTADES O FAMILIARES, EL CUAL DEBE INCLUIR LO SIGUIENTE:

- Agua, alimentos y envases.
- Una cadena o correa, bozal y rienda.
- Una copia de todos los récords de vacunas, números de licencia y números de microchip.
- Medicinas para su animal doméstico (si son necesarias).
- Un portador de animales o una jaula (un cargador de maletas se puede usar para llevar sobre ruedas el portador del animal).
- Bolsas plásticas para recoger lo que deje su animal.
- Fotografía de su animal doméstico.

CÓMO PUEDE USTED AYUDAR A LA CIUDAD



Muchos de los consejos en este paquete están diseñados para ayudarlos a usted y a los de su hogar. He aquí lo que usted puede hacer para ayudar a la Ciudad a recuperarse de todo tipo de emergencias.

HÁGASE VOLUNTARIO:

- Después de un desastre, antes de presentarse ante una organización de socorro, hospital o zona de desastre como voluntario, espere instrucciones de los funcionarios locales, o verifíquelo con organizaciones específicas.
- Tenga paciencia. En el período inmediato de reacción a desastres hay por lo común muchos que esperan ser voluntarios. Puede que haya una necesidad mayor de voluntarios durante el período de recuperación, semanas y meses después de haber ocurrido el desastre.
- Es mejor afiliarse con una organización reconocida contra desastres, tal como la Cruz Roja o el Salvation Army (Ejército de Salvación) antes de que ocurra un desastre.
- Después de ocurrido un desastre, New York Cares publicará oportunidades para voluntarios ante el desastre en su sitio web www.nycares.org.

HAGA UNA DONACIÓN:

- Hacer una donación de dinero a una entidad voluntaria que presta socorros durante o después de un desastre es a menudo la manera más sensata y eficaz de ayudar a los necesitados después de un desastre.
- Antes de donar artículos, incluidos alimentos o ropa, espere recibir instrucciones de los funcionarios locales o verifique con una organización específica. Los artículos que no se necesitan crean estorbos en la labor de rescate y se pueden echar a perder.
- Para más información sobre donaciones de artículos y servicios durante desastres lea "When Disaster Strikes" disponible en www.NVOAD.org.

RECURSOS ADICIONALES



ENTÉRESE MÁS SOBRE CÓMO PREPARARSE PARA EMERGENCIAS Y CÓMO MANEJARLAS:

Oficina de la Ciudad de Nueva York para el Manejo de Emergencias:
NYC.gov/oem o el 311

Oficina del Estado de Nueva York para el Manejo de Emergencias:
1-518-457-2200 ó www.nysemo.state.ny.us

Oficina Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA):
FEMA publicó una guía más extensa y más detallada para la preparación en caso de emergencia titulada "Are You Ready? A Guide to Citizen Preparedness." Para pedir esta publicación, llame al centro de distribución de FEMA al 1-800-480-2520 ó www.ready.gov

Centro de los EE UU para la Prevención y Control de Enfermedades: 1-800-311-3435 ó www.cdc.gov

Departamento de Energía de los EE UU:
1-800-DIAL DOE (1-800-342-5363) ó www.energy.gov

Entidad de los EE UU para la Protección del Medioambiente:
1-800-424-8802 ó www.epa.gov

Servicio Meteorológico Nacional: www.weather.gov

Cruz Roja de los EE UU:
1-877-733-2767 ó www.nyredcross.org

ENTÉRESE DE OPORTUNIDADES PARA SER VOLUNTARIO EN LA CIUDAD DE NUEVA YORK

Hay muchas oportunidades de ser voluntario para los neoyorquinos interesados en ofrecer sus conocimientos y tiempo con el motivo de ayudar al prójimo durante un desastre.

New York Cares: 1-212-228-5000 ó www.nycares.org

Cruz Roja de los EE UU:
1-877-733-2767 ó www.nyredcross.org

Citizen Corps:
www.citizencorps.gov

Salvation Army:
www.salvationarmy.org

PARA PADRES Y FAMILIAS:

FEMA:
www.fema.gov/kids/nsc y www.fema.gov/kids/

Cruz Roja de los EE UU:
nyredcross.org/services/disaster/keepsafe/childtrauma.html y www.prepare.org/children/bereadybook.pdf

The Sesame Workshop's safety page:
www.sesameworkshop.org/parents/solutions/safety

TARJETA DE REFERENCIA PARA EMERGENCIAS

Información de Emergencia para los del Hogar

Información sobre contactos para los del hogar. Llene esta sección y manténgala actualizada.

Nombre: _____	Nombre: _____
Fecha de Nacimiento: _____	Núm. del Seguro Social: _____
Dirección de Evacuación del Trabajo o la Escuela: _____	
Información Médica: _____	
Trabajo, Escuela u Otra Dirección _____	
y Números de Teléfono: _____	

Nombre: _____	Nombre: _____
Fecha de Nacimiento: _____	Núm. del Seguro Social: _____
Dirección de Evacuación del Trabajo o la Escuela: _____	
Información Médica: _____	
Trabajo, Escuela u Otra Dirección _____	
y Números de Teléfono: _____	



Información Médica	Nombre	Núm. de Teléfono	Núm de Póliza
Doctor(es):			
Otro:			
Farmacéutico:			
Seguro Médico:			
Seguro de Propietario / de Inquilino			

Estación de Bomberos Núm. _____	Núm de Teléfono de la Estación de Bomberos: _____
Cuartel de Policía Núm. _____	Núm de Teléfono del Cuartel de Policía: _____

Plan del Hogar contra Desastres

Dirección de la Casa de Reunión: _____

Núm. de Teléfono de la Casa de Reunión: _____

Dirección del Lugar de Reunión en el Vecindario: _____

Núm. de Tel. del Lugar de Reunión en el Vecindario: _____

ver al dorso

Plan del Hogar contra Desastres

Dirección de la Casa de Reunión: _____

Núm. de Teléfono de la Casa de Reunión: _____

Dirección del Lugar de Reunión en el Vecindario: _____

Núm. de Tel. del Lugar de Reunión en el Vecindario: _____

ver al dorso

CÓMO COMUNICARSE CON LA CIUDAD EN CASO DE EMERGENCIA

Llame al 911 Cuando:

- Esté en peligro inmediato o cuando vea un delito en progreso
- En casos de lesiones graves o estados de gravedad física
- Cualquiera otra condición que requiera atención de urgencia

NO llame al 911 cuando no se trate de emergencias ni para informar sobre un apagón (esto deja libres las líneas telefónicas para llamadas de urgencia).

Llame al 311 Cuando:

- Necesite servicios sin urgencia o información sobre los programas del gobierno de la Ciudad.

No llame al 311 para emergencias.



Consejos para Llamadas Telefónicas de Emergencia:

Si usted llama al 911, especifique si se trata de una emergencia de incendio, o que requiera atención médica o intervención policial y esté listo para responder a las preguntas que se le hagan. Durante una emergencia médica, encienda la luz para que los que acuden a su ayuda puedan encontrar su casa.

- Durante las emergencias, use el teléfono sólo cuando sea absolutamente necesario a fin de mantener las líneas libres para llamadas de urgencia. Si tiene acceso al broadband Internet, acceda al NYC.gov.

NYC.gov proporciona a los neoyorquinos toda clase de información sobre los servicios del gobierno de la Ciudad. La Oficina de la Ciudad de Nueva York para el Manejo de Emergencias (OEM) sostiene el Emergency Management Online Locator System (Sistema de Localización en Línea para el Manejo de Emergencias [EMOLS])—una aplicación de Internet que suministra al usuario información importante en caso de emergencia mediante un interfaz (interface) de mapas. Si un huracán azota, por ejemplo, EMOLS puede indicarle si usted está en una zona de peligro, identificarle el refugio más cercano a usted y cómo llegar al mismo mediante transporte público o automóvil. Encuentre EMOLS en NYC.gov y mediante 311.

LA CIUDAD DE NUEVA YORK Y LA EMERGENCIAS: LA CIUDAD ESTÁ PREPARADA

La Ciudad de Nueva York tiene planes en caso de emergencia y dedica recursos importantes a la preparación para afrontar emergencias. Los planes incluyen información sobre refugios, evacuación, seguridad pública, información al público, transporte y otros asuntos que aseguran que la Ciudad se recupere de un desastre con rapidez y seguridad. Durante una emergencia, la Ciudad activa el Centro de Operaciones durante Emergencias (EOC). El EOC es una instalación para emergencias con un personal de representantes de entidades de la Ciudad, el Estado y el Gobierno Federal así como de organizaciones sin ánimo de lucro. Estos representantes coordinan la reacción más eficaz a las emergencias.

¿Quiénes actúan en caso de emergencia?

El Alcalde: El Alcalde supervisa todos los aspectos de la reacción de la Ciudad ante la emergencia.

La Oficina para el Manejo de Emergencias (OEM). OEM procura recursos y facilita la comunicación entre todas las entidades participantes antes, durante y después de la emergencia. La División de Preparación crea planes de contingencia para reaccionar rápida y eficazmente a una variedad de situaciones.

Al reaccionar a una situación de emergencia, OEM activará el Centro de Operaciones durante Emergencias para facilitar la coordinación entre entidades durante acontecimientos de gran escala. Además, OEM desplaza a Coordinadores de Entidades por la Ciudad para que sirvan como enlaces durante cada año en el campo de acción de numerosas emergencias localizadas, tales como rupturas de cañerías del agua, incendios y derrumbes de edificios.

Entidades de la Ciudad, Empresas y Organizaciones sin Ánimo de Lucro: Estas entidades evalúan la situación de emergencia y toman decisiones para asegurar la continuidad del gobierno y proporcionan servicios a los afligidos. También envían representantes a la EOC con el fin de fomentar la coordinación entre las entidades.

El Concejo Municipal, las Juntas Comunitarias y los Presidentes de los Condados: Estas personas proporcionan liderazgo e información valiosa sobre daños posibles en sus distritos y soluciones factibles a los problemas. También pueden aprobar leyes de urgencia para lidiar con la situación reinante.

USTED: Usted tiene una responsabilidad—los desastres pueden afectar a todos. Es importante que usted esté preparado y que comprenda cuáles son sus responsabilidades durante un desastre. Cuando usted está preparado, se convierte en parte de la solución.

Nombre del Contacto Fuera del Estado: _____

Dirección del Contacto: _____

Núm. de Teléfono del Contacto: _____

Información Adicional: _____

Nombre del Contacto Fuera del Estado: _____

Dirección del Contacto: _____

Núm. de Teléfono del Contacto: _____

Información Adicional: _____

