



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Un programa del:



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico

División de Enlace Comunitario

Proyecto de Promotores de Salud Comunitaria

PLAN DE PREPARACIÓN ANTE EMERGENCIAS

**Cuaderno de actividades para el antes,
durante y después de una emergencia**

Segunda edición

Prefacio

El Plan de Preparación ante Emergencias (PPE): Cuaderno de actividades en el antes, durante y después de una emergencia, es una herramienta valiosa para la persona que vive con alguna condición de salud, para sus acompañantes y todas las personas que tengan acceso al mismo.

El contenido de este plan de preparación ante emergencias busca considerar las necesidades y barreras que enfrentan las personas ante una emergencia. El propósito es que puedan coordinar de antemano cualquier asistencia que necesiten ante una eventualidad atmosférica como: huracanes, tormenta, deslizamientos, fuego forestales, tsunami, sequía e inundaciones. De igual manera, se orienta como proceder ante un terremoto, ya que los mismos no avisan.

El PPE tiene como fin que los Promotores(as) de Salud Comunitaria (PSC) asistan a las personas en el proceso de preparación y respuesta ante una emergencia, contemplando los determinantes sociales de la salud. Los PSC apoyan en la gestión de servicios en colaboración con las siguientes entidades: facilidades de cuidado primario, sistema de salud, Oficinas de Manejo de Emergencias y Administración de Desastres (OMEAD), entre otros.

Esta iniciativa es un proyecto creado en colaboración con los(as) PSC, Taller Salud, Movimiento para el Alcance de Vida Independiente (MAVI); y los Centros de Salud Primaria como: MedCentro, HealthproMed, COSSMA, Concilio de Salud Integral de Loíza y NeoMed Center. El mismo fue producido por salubristas y educadores de salud del Fideicomiso de Salud Pública de Puerto Rico (FSPRP), un programa del Fideicomiso para Ciencia, Tecnología e Investigación de Puerto Rico (FCTIPR).

Proyecto financiado por:



<https://foundation.medtronic.com/us-en/index.html>

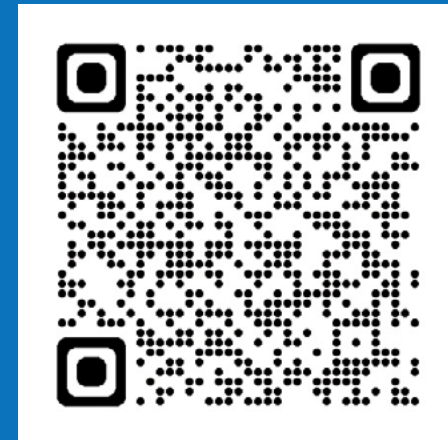
Contenido

Mi plan de preparación ante emergencias	4
Identificando mi vivienda, los refugios y mi clínica de salud	6
Artículos necesarios ante una emergencia	9
Creando mi mochila de emergencias	11
Manejando mi condición de salud, antes, durante y después de alguna situación de emergencia	13
Identificando mis determinantes sociales de la salud ante una emergencia	18
Coordinación de servicios que necesito para sobrevivir una emergencia	21
Mi círculo de apoyo en una emergencia	23
Contactos de emergencias	24
Cuidando mi salud mental en emergencias	26
Consejos para protegerme contra enfermedades infecciosas, recomendados por los CDC	28
Mis notas	29



Escanee el Código QR o visite el enlace para acceder a la versión en audio de este documento.

<https://prsciencetrust.org/plan-de-preparacion-ante-emergencias/>



Mi plan de preparación ante emergencias

Nombre:

Edad:

Dirección residencial:

Teléfono:

Dirección postal:

Coordenadas de

residencia:

Condiciones crónicas de salud, ¿cuál o cuáles?:

Plan médico:

Diversidad funcional que tenga:

Motriz (Ejemplos: debilidad en las articulaciones, desplazamiento en caderas, músculos inflamados...), ¿cuál o cuáles?:

Sensorial (Ejemplos: visión, audición), ¿cuál o cuáles?:

Intelectual (Ejemplos: autismo, síndrome down, parálisis cerebral, epilepsia, déficit de atención...), ¿cuál o cuáles?:

Mental (Ejemplos: depresión mayor, esquizofrenia, bipolaridad, entre otras...), ¿cuál o cuáles?:

Contacto de emergencia

Nombre de contacto: _____

Parentesco: _____

Número de teléfono: _____

Persona de apoyo 1

Nombre: _____

¿Cada cuánto tiempo le brinda apoyo? _____

Número de teléfono: _____

Tipo de apoyo: _____

Persona de apoyo 2

Nombre: _____

¿Cada cuánto tiempo le brinda apoyo? _____

Número de teléfono: _____

Tipo de apoyo: _____

Mascota, animal de servicio y/o de apoyo emocional

Animal 1

Tipo: _____

Mascota

Servicio

Apoyo emocional

Nombre: _____

Edad: _____

Vacunas: Sí No

Fecha de última vacunación: _____

Animal 2

Tipo: _____

Mascota

Servicio

Apoyo emocional

Nombre: _____

Edad: _____

Vacunas: Sí No

Fecha de última vacunación: _____

Animal 3

Tipo: _____

Mascota

Servicio

Apoyo emocional

Nombre: _____

Edad: _____

Vacunas: Sí No

Fecha de última vacunación: _____

Identificando mi vivienda, los refugios y mi clínica de salud

Instrucciones: Complete los espacios en blancos e identifique la localización de los refugios, clínica de salud y los recursos a su alrededor. Puede hacer uso de la herramienta provista para la geolocalización, escaneando el código QR.

Coordenadas de mi vivienda: _____

Refugios: _____

Otros recursos que identifico: _____



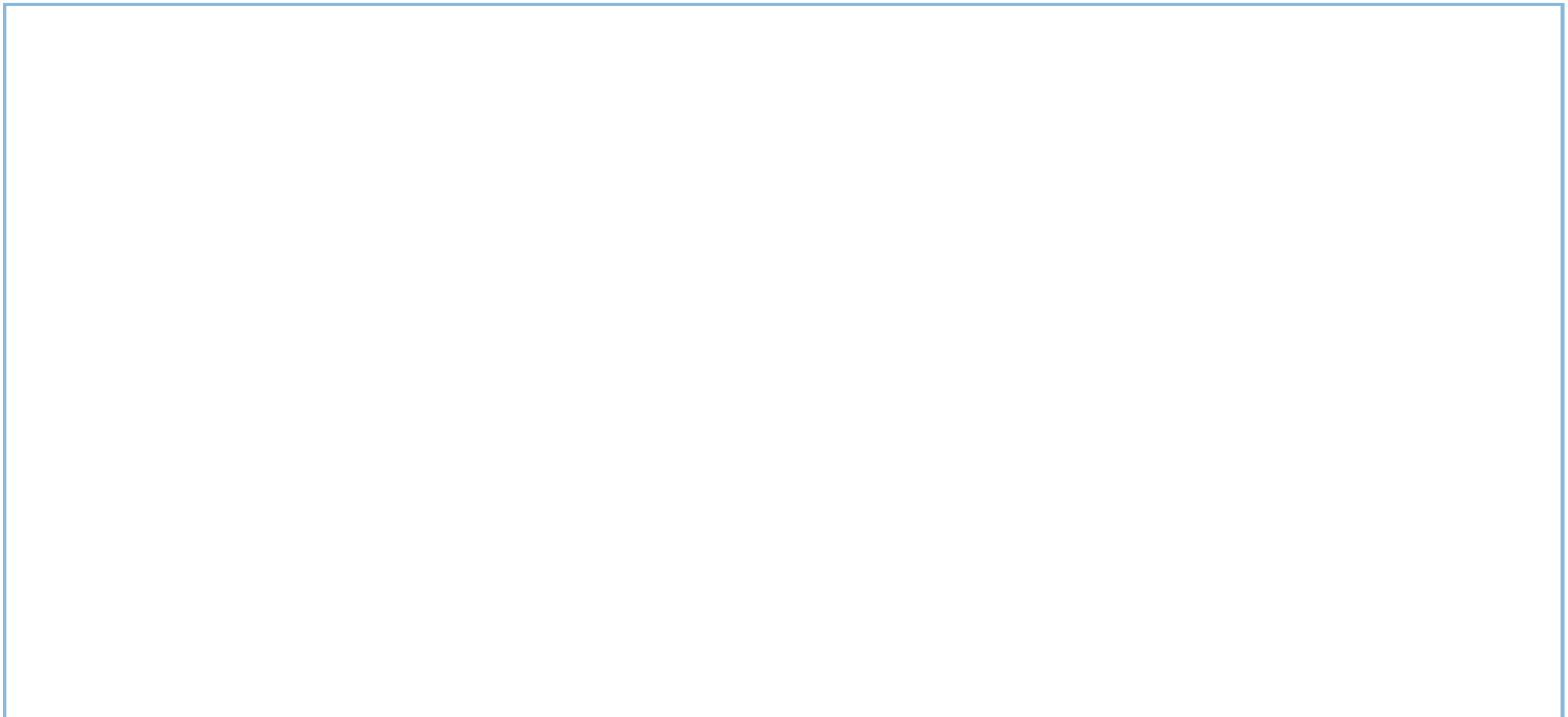
<http://saludcomunitaria.prpht.org/>

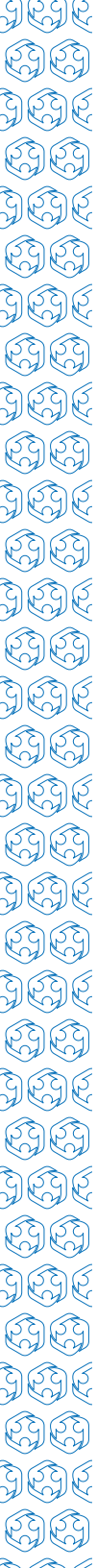
Mi mapa de desalojo

Ejercicio práctico:

¿Cuáles son mi rutas de escape para salir del hogar?

1. Dibuje una X simulando su hogar.
2. Desde su hogar, dibuje vías alternas para llegar al refugio más cercano.





Ruta 1:

Ruta 2:

Ruta 3:

Artículos necesarios ante una emergencia

Instrucciones: Asegúrese de tener suministros de emergencias en su hogar y en su mochila de emergencia. Marque los artículos que vaya incluyendo.

Artículos generales

- Jabón antibacterial
- Papel higiénico (de baño)
- Toalla de mano y cara
- Paños húmedos y desinfectantes a base de alcohol
- Botiquín de primeros auxilios
 - Gasas
 - Alcohol
 - Vendaje
 - Curitas
 - Antibióticos
 - Antiinflamatorios
 - Crema antibiótica
 - Entre otras
- Sábana o manta
- Zapatos cerrados (tenis preferiblemente)
- Filtro de agua
- Agua embotellada
- Comida enlatada
- Dinero en efectivo
- Artículos de higiene personal
- Linternas y baterías
- Radio portátil y baterías
- Pito o silbato
- Abrelatas
- Libreta y bolígrafo
- Herramienta multiuso
- Bolsas de plástico
- Guantes quirúrgicos
- Mascarillas
- Ropa
- Abrigo
- Encendedor o fósforos
- Documentos importantes en una bolsa impermeable
 - Identificación
 - Información de condición de salud con lista de medicamentos que consume (incluyendo nombres, dosis, cuándo los toma y nombre del médico que los receta)
 - Números de teléfonos de familiares cercanos, de emergencia, proveedor de cuidado médico y hospital/clínica local
 - Registro de vacunas de cada miembro de la familia, incluyendo mascotas, animales de servicio o apoyo emocional
 - Tarjeta del Plan Médico
 - Pasaporte
- Medicamentos recetados
- Medicamentos de alivio rápido sin receta

Personas con Asma

- Medicamentos de uso prolongado
- Medicamentos de alivio rápido (pompas o inhalador)
- Máquina respiratoria

Personas con VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana)

- Medicamentos de VIH
 - Pregúntele a su proveedor de atención médica si puede obtener una recarga de emergencia de 30 días o más.

Personas con Enfermedades Cardiovasculares

- Medicamentos recetados por su cardiólogo/a
- Alimentos bajos en sal (nueces, frutas secas, verduras, pastas integrales)
 - ⚠ Recuerde evitar alimentos altos en sal**
- Medidor de presión arterial

Personas con Diabetes

- Anotar el modelo, código y número de serie del glucómetro y/o pompa de insulina
- Insulina y jeringuillas
- Glucómetro
- Baterías extras para el glucómetro
- Pompa de insulina
- Lancetas y equipos para la diabetes
- Jeringuillas y su equipo para insertar

- Ketone strips*
- Paños húmedos con alcohol
- Pastillas de glucosa
- Otras medicinas recetadas
- Bombones, jugo o miel

Bebés

- Comida/leche
- Manta liviana
- Pañales y toallitas húmedas
- Medicamentos (si aplica)
- Juguetes

Mascotas, Animales de Servicio o de Apoyo Emocional

- Comida
- Agua
- Collar y correa
- Medicamentos (si aplica)
- Registro de vacunación

Creando mi mochila de emergencias

Ejercicio práctico: Observe los *stickers* de artículos, seleccione los que necesite y péguelos creando su mochila de emergencia.





Antibacterial



Papel higiénico



Paños húmedos con alcohol



Pastillas de glucosa



Insulina y jeringuillas



Inhalador de acción rápida



Medicamentos adicionales recetados



Toalla de mano y cara



Botiquín de primeros auxilios



Sábanas o manta



Lancetas y equipos



Glucómetro



Alcohol



Agua embotellada



Baterías



Zapatos cerrados



Pito



Bolsas de plástico



Bombones, jugo o miel



Comida enlatada y merienda



Artículos de higiene



Libreta y bolígrafo



Guantes quirúrgicos



Chocolates



Medidor de alta presión



Dinero en efectivo



Radio portátil y baterías



Mascarillas



Ropa adicional



Abrigo



Repelente de mosquitos



Linterna y baterías



Encendedor (Lighter)

Manejando mi condición de salud, antes, durante y después de alguna situación de emergencia

Antes de la emergencia

Acciones generales

- Almacene suficiente agua potable, considerando un (1) galón de agua diario por persona. Recuerde mantener sellados los recipientes en todo momento con tapa o tela de *screen*.
⚠️ Sequía, Terremoto, Tsunami, Inundación, Tormenta, Huracán y Fuego Forestal
- En caso de un racionamiento, conozca los límites de agua potable para uso doméstico y de consumo, y el horario disponible para su uso.
⚠️ Sequía
- Tenga lista su mochila de preparación para emergencias con medicamentos de uso diario adicionales (hasta donde le sea posible) y coloque su mochila en un lugar seguro, accesible y lejos del sol.
⚠️ Sequía, Terremoto, Tsunami, Inundación, Tormenta y Huracán, Fuego Forestal, Deslizamientos
- Prepare su mochila de emergencias con su información médica y personal en una bolsa plástica *ziplock*. Incluya sus:
 - Recetas
 - Medicamentos
 - Información de dosis por medicamento
 - Teléfono de farmacia y médico primario
 - Copia de su identificación con foto y plan médico
 - **Coloque la mochila cerca de la puerta de salida**⚠️ Terremoto, Tsunami, Inundación, Tormenta y Huracán, Fuego Forestal, Deslizamientos
- Identifique las zonas seguras y zonas de riesgo en su hogar.
⚠️ Terremoto, Tsunami, Tormentas y Huracanes, Inundaciones
- Verifique las zonas inundables en su comunidad y las rutas de desalojo.
⚠️ Terremoto, Tsunami, Tormentas y Huracanes, Inundaciones
- Estudie su vivienda para saber cómo desalojar en caso de tener que hacerlo de forma horizontal o vertical. Realice simulacros de práctica: Agáchese en el suelo, cúbrase debajo de una mesa o escritorio sólido y sujétese de un objeto resistente. Practique su plan de desalojo.
⚠️ Terremoto
- Ubique el refugio más cercano, las diferentes rutas que puede tomar para llegar desde su casa y la persona contacto del refugio.
⚠️ Terremoto, Tsunami, Tormentas y Huracanes, Inundaciones, Fuego Forestal

- De tener alguna condición que limite su movilidad, coordine con una persona de confianza para que le asista en el desalojo, ante una emergencia.

⚠️ Terremoto, Tsunami, Inundación, Tormenta y Huracán, Fuego Forestal, Deslizamientos

- Pregúntele a su médico primario, qué alternativas de medicamentos puede usar en caso de no tener disponible su medicamento actual y cómo mantenerlos en la temperatura correcta.

⚠️ Terremoto, Tsunami, Inundación, Tormenta y Huracán, Fuego Forestal, Deslizamientos

- Prepare su auto llenando el tanque de gasolina. Estacionelo dentro de la marquesina o bajo techo, según le sea posible, y tenga siempre un *kit* para emergencias en su carro.

⚠️ Tormentas y Huracanes

Acciones específicas

Personas viviendo con VIH

- Almacene alimentos no perecederos considerando los cinco grupos: frutas, verduras, granos, proteínas y productos lácteos, alimentos bajos en sodio (sal) o sin sodio añadido. Recuerde:

- Evite huevos y carnes crudas o no cocinados suficientemente, leche, productos lácteos y jugos de frutas sin pasteurizar para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos.
- Escoja, maneje, prepare y guarde los alimentos de forma segura.

⚠️ Sequía, Terremoto, Tsunami, Inundación, Tormenta y Huracán, Fuego Forestal

Personas viviendo con Diabetes

- Escoja alimentos no perecederos como comida seca o enlatada de los cinco grupos de alimentos siguiendo el plan de alimentación controlado en carbohidratos (arroz, pasta integral, puré de frutas, vegetales, pescado y carne en lata con bajo contenido de sodio (<140mg), leche en polvo, mantequillas de maní, nueces, etc.).

⚠️ Sequía, Terremoto, Tsunami, Inundación, Tormenta y Huracán, Fuego Forestal

- Manténgase constantemente hidratado. Se recomienda un (1) galón de agua por día, por persona.


⚠️ Sequía, Terremoto, Tsunami, Inundación, Tormenta y Huracán, Fuego Forestal

- Tenga lista su mochila de preparación ante emergencias con insulina, jeringuillas para cada inyección, medidor del nivel de azúcar, baterías adicionales, bomba de insulina, lancetas y toallitas de alcohol desechables.

⚠️ Sequía, Terremoto, Tsunami, Inundación, Tormenta y Huracán, Fuego Forestal










- Hasta donde le sea posible, tenga medicamentos de uso diario adicionales.

⚠️ Sequía, Terremoto, Tsunami, Inundación, Tormenta y Huracán, Fuego Forestal

- Si hace uso de insulina, recuerde:
 - No congelarla
 - Guardar el frasco horizontalmente
 - Identificar un lugar lejos del sol (ejemplo: mesa de noche), en caso de no tener energía eléctrica o solar
- Recuerde colocar su mochila de emergencias en un lugar seguro, accesible y lejos del sol.**
 Sequía, Terremoto, Tsunami, Inundación, Tormenta y Huracán, Fuego Forestal, Deslizamientos

Durante la emergencia

Acciones generales

- Procure contar con algún medio de comunicación, como radio o televisión, para recibir información sobre la emergencia. Recuerde tener baterías para sus equipos.
 Sequía, Terremoto, Tsunami, Inundación, Tormenta y Huracán, Fuego Forestal, Deslizamientos
- Continúe con su plan de acción de salud y tome los medicamentos en el horario y dosis estipulado.
 Sequía, Terremoto, Tsunami, Inundación, Tormenta y Huracán, Fuego Forestal, Deslizamientos
- En los días donde no haya racionamiento lave ropa, cocine y limpie/desinfecte las áreas comunes haciendo un buen uso del recurso.
 Sequía
- Racione sus alimentos por persona en su hogar.
 Deslizamientos, Tormentas y Huracanes, Terremotos, Inundación
- No pise ni toque cables eléctricos caídos.
 Deslizamientos, Terremoto, Tsunami, Tormentas y Huracanes
- Agáchese en el suelo, cúbrase debajo de una mesa o escritorio sólido y sujétese de un objeto resistente.
 Terremoto
- Lleve consigo su plan y mochila de emergencias.
 Sequía, Terremoto, Tsunami, Inundación, Tormenta y Huracán, Fuego Forestal, Deslizamientos
- Identifique las zonas de oasis cercanas a su residencia.
 Sequía, Terremoto, Tsunami, Tormenta y Huracán
- Utilice mascarilla N95 para reducir la cantidad de humo que inhale y desaloje inmediatamente la zona que afecta la calidad del aire.
 Fuego Forestal

- Acoja las recomendaciones de fuentes confiables para atender la emergencia como el Departamento de Salud y medios noticiosos. Evite las publicaciones en las redes sociales y fuentes no confiables.

⚠️ Sequía, Terremoto, Tsunami, Inundación, Tormenta y Huracán, Fuego Forestal, Deslizamientos

- Si nota que está teniendo retos para mantener la calma y/o respirar, pida ayuda a sus personas de apoyo, vecinos/as, familiares, y/o amistades.

⚠️ Sequía, Terremoto, Tsunami, Inundación, Tormenta y Huracán, Fuego Forestal, Deslizamientos

Acciones específicas

Personas viviendo con VIH

- Asegúrese de la continuidad de la terapia antirretroviral (TAR) o del tratamiento que utilice.

⚠️ Sequía, Terremoto, Tsunami, Inundación, Tormenta y Huracán, Fuego Forestal, Deslizamientos

Personas viviendo con Diabetes

- Si está viviendo en un refugio y sus niveles en azúcar se descontrolan, comuníquelo para conseguir la ayuda necesaria.

⚠️ Terremoto, Inundación, Tsunami, Tormentas y Huracanes

- Mantenga la insulina lo más fría posible, pero no la congele. Importante:

- No es requisito mantener la insulina en nevera, pero sí en un lugar frío o lejos del sol (ejemplo: mesa de noche).
- Las insulinas duran hasta cuatro (4) semanas a temperatura ambiente (entre 59 y 86 grados F)
- Puede usar la insulina que se haya abierto, siempre y cuando esté en temperatura ambiente y lejos del sol.

⚠️ Terremoto, Inundación, Tsunami, Tormentas y Huracanes

- Observe sus niveles de azúcar en la sangre.

⚠️ Inundación, Tormentas y Huracanes

Personas viviendo con Asma

- Esté alerta a los síntomas de un ataque de asma. De sentir alguna presión en el pecho u otro síntoma, realice ejercicios de respiración y/o relajación. Si los síntomas persisten, acuda a la clínica más cercana, siempre priorizando su seguridad.

⚠️ Sequía, Terremoto, Tsunami, Inundación, Tormenta y Huracán, Fuego Forestal, Deslizamientos











Personas viviendo con Enfermedades Cardiovasculares

- Esté alerta a los signos y síntomas como: dolor o molestia en el pecho, brazo izquierdo, espalda, cuello, mandíbula o estómago, dificultad para respirar, escalofríos, náuseas o mareo, de tener alguno de estos, llame al 9-1-1 de inmediato.

⚠️ Sequía, Terremoto, Tsunami, Inundación, Tormenta y Huracán, Fuego Forestal, Deslizamientos

Después de la emergencia

Acciones generales

- Luego de un deslizamiento de tierra puede haber inundaciones o más deslizamientos, manténgase alejado y seguro.
 Deslizamientos
- Tome la mochila de emergencia y desaloje su hogar, según planificado.
 Terremotos
- Mantenga la calma y diríjase a los lugares predeterminados de reunión familiar o comunitaria en su plan de emergencia.
 Deslizamientos, Tormentas y Huracanes, Terremotos
- Monitoree sus indicadores de salud correspondientes y comuníquese con su proveedor para que continúe recibiendo los servicios esenciales clínicos y de apoyo.
 Sequía, Terremoto, Tsunami, Inundación, Tormenta y Huracán, Fuego Forestal, Deslizamientos
- Verifique las estructuras y grietas en las paredes, de necesitar ayuda coordine una cita (visita) para que puedan verificar su residencia.
 Terremotos
- Elimine el agua acumulada para evitar plagas, mosquitos o enfermedades e infecciones.
 Inundaciones, Huracanes y Tormentas
- Limpie y desinfecte todas las zonas afectadas para evitar enfermedades.
 Sequía, Terremoto, Tsunami, Inundación, Tormenta y Huracán, Fuego Forestal, Deslizamientos
- Si se encuentra en un refugio, y desea regresar a su casa, confirme con el personal correspondiente (manejo de emergencias) que no haya riesgos en el camino ni en el hogar.
 Terremoto, Tsunami, Inundación, Tormenta y Huracán, Fuego Forestal, Deslizamientos
- Si encuentra cables de tendido eléctrico o de teléfono rotos, avísele a las autoridades correspondientes. Recuerde no pisarlos ni tocarlos.
 Sequía, Terremoto, Tsunami, Inundación, Tormenta y Huracán, Fuego Forestal, Deslizamientos
- Coloque el generador o la planta eléctrica a un mínimo de 20 pies (6 metros) de la casa.
 Terremoto, Tormenta y Huracán

Identificando mis determinantes sociales de la salud ante una emergencia

Instrucciones: Seleccione las opciones que mejor lo describan, incluyendo sus condiciones de vida.

Educación

- Puedo leer y escribir
- Necesito apoyo para leer
- Necesito apoyo para escribir
- Puedo leer
- Puedo escribir
- El idioma que uso es el español
- El idioma que uso es el inglés
- El lenguaje que uso es el de señas
- El lenguaje que uso es el braille

Situación económica

- Trabajo
- No trabajo
- Recibo asistencia económica
- Recibo retiro
- Recibo mesadas
- Recibo seguro social

Vivienda

- Vivo solo/a
- Vivo con: _____
- Mi vivienda es propia
- Mi vivienda es rescatada
- Mi vivienda es alquilada
- Mi vivienda es prestada
- Mi vivienda es de una (1) planta
- Mi vivienda es de dos (2) plantas
- Mi vivienda es en un condominio
- Mi vivienda es de madera
- Mi vivienda es de cemento
- Mi vivienda está ubicada cerca de los siguientes riesgos:
 - Deslizamientos
 - Inundaciones
 - Temblores
 - Fuegos forestales
 - Contaminación ambiental
 - Alta criminalidad
 - Puentes donde cruzan cuerpos de agua

Situación de salud

Estoy encamado/a

Tengo dificultad para escuchar

Tengo dificultad para leer

Tengo dificultad para escribir

Tengo dificultad para caminar

Tengo dificultad para hablar

Utilizo silla de rueda

Utilizo bastón o muletas

Mi plan médico es privado

Mi plan médico es del gobierno: Plan Vital / Reforma / Medicare

Mi plan médico es Advantage

No tengo plan médico

Apoyo social

Mi composición familiar es de: _____
(indique el número de personas que residen con usted, contándolo a usted)

Mi familia me apoya económicamente

Mi familia me apoya espiritualmente

Mi familia me apoya emocionalmente

Mi familia no me apoya

Mi apoyo más cercano es: _____

Teléfono: _____

y vive en: _____

Mi apoyo más cercano es: _____

Teléfono: _____

y vive en: _____



Mis redes de apoyo son: (Escriba el nombre, contacto y lugar donde reside)

Familiares: _____

Comunidades de base de Fe: _____

Organizaciones comunitarias: _____

Gobierno: _____

Vecinos(as): _____

Amigos(as): _____

Coordinación de servicios que necesito para sobrevivir una emergencia

Ante una emergencia necesito coordinar los siguientes servicios:

Educación

Traductor

Recurso identificado: _____

Intérprete

Recurso identificado: _____

Se deben tomar en consideración los siguientes apoyos:

Otro servicio: _____

Recurso identificado: _____

Vivienda

Transportación para desalojar la vivienda

Recurso identificado: _____

Otro servicio: _____

Recurso identificado: _____



Salud

Recetas para suministro de medicamentos

Recurso identificado y/o proceso de gestión:

Suministro de medicamentos

Recurso identificado y/o proceso de gestión:

Transportación y traslado

Recurso identificado y/o proceso de gestión:

Otro servicio: _____

Recurso identificado: _____

Económicos

Solicitud de recursos de apoyo económico

Recurso identificado: _____

Otro servicio: _____

Recurso identificado: _____

Mi círculo de apoyo en una emergencia

Realice una lista de las personas que pertenecen a sus redes de apoyo.

Mi círculo
(familiares,
vecinas/os,
amigas/os)

01

02

03

04

05

Contactos de emergencias

Servicios de Emergencia

9-1-1 (Para llamadas o mensajes de texto)

Cuartel General de la Policía de Puerto Rico

(787) 343-2020 (787) 793-1234

Bomberos de Puerto Rico

(787) 343-2330

Negociado del Cuerpo de Emergencias Médicas

(787) 343-2550

LUMA Energy

+1 (844) 888-5862

Autoridad de Acueductos y Alcantarillados

(787) 620-2482

Cruz Roja Americana

Información Desastres

(787) 729-9400 (787) 729-9403

(787) 729-9401 (787) 729-9404

(787) 729-9402 (787) 729-9405

DACO - Departamento de Asuntos del Consumidor

(787) 722-7555

Banco de Sangre

Banco de Sangre San Juan (787) 759-7979

Banco de Sangre Centro Médico (787) 758-8150

Banco de Sangre Arecibo (787) 878-8304

Banco de Sangre Región Oeste (787) 832-3112

Banco de Sangre Región Sur (787) 843-0100

Secretariado del Departamento de la Familia

Manejo de Emergencias

(787) 722-7400 (787) 724-0680

ASEM - Centro de Control de Envenenamiento

1-800-222-1222 (787) 775-1701

Administración Federal de Drogas y Narcóticos

(787) 777-2770 Ext.: 2771 ,2772, 2773, 2774

Fax:(787) 777-2775 Libre de costo: 1-800-222-1222

Asistencia de Personas de Edad Avanzada OGAVE

(787) 721-6121 Ext. 290 / 291

Maltrato de Menores

(787) 749-1333 1-800-981-8333

Seguro Social
1-800-772-1213

Servicios para personas que viven con VIH

Línea de Auxilio (787) 765-1010

Enfermedades de Transmisión Sexual

Línea de Auxilio (787) 754-8124

Ayudas a Víctimas de Violación

(787) 765-2285 (787) 756-0920

(787) 765-2412 (787) 756-0930

(787) 756-0910 Fax: (787) 765-7840

Línea de Orientación

(787) 303-2773 (lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.)

Línea de Servicios de Gobierno

3-1-1

Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA)

1-800-621-3362

Línea PAS (Primera Ayuda Sicosocial-ASSMCA)

1-800-981-0023

Línea TDD: 1-800-672-7622

Prevención del Suicidio

787-981-0023

Contactos de emergencias de mi municipio:

Alcaldía _____

Oficina de Ayuda al Ciudadano _____

Bomberos _____

Policía Municipal _____

Policía Estatal _____

Manejo de Emergencias _____

Clínica de Salud _____

Cuidando mi salud mental en emergencias



Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), recomiendan prestar atención a los siguientes signos comunes de angustia:

SALUD MENTAL

Reacciones físicas, como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas estomacales y sarpullidos

Cambios en el apetito, la energía y los niveles de actividad

Empeoramiento de los problemas de salud crónicos

Dificultad para dormir o pesadillas

Sentimientos de miedo, enojo, tristeza, preocupación, insensibilidad o frustración

Dificultad para concentrarse y para tomar decisiones

Aumento en el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas

Si no puede cumplir con sus responsabilidades cotidianas debido a estos sentimientos o conductas, busque ayuda

Referencia: <https://emergency.cdc.gov/es/coping/selfcare.asp>

Consejos para protegerme contra enfermedades infecciosas, recomendados por los CDC



Lávese las manos por 20 segundos



Si no tiene agua y jabón, puede utilizar limpiadores de manos en gel a base de alcohol.

ANTES

- de preparar la comida
- de comer

DESPUÉS

- de tocar a personas o artículos que transmitan microbios, por ejemplo:
 - pañales, o un niño o niña que ha ido al baño
 - alimentos que no estén cocidos (carne cruda, huevos crudos o verduras sin lavar)
 - animales o excrementos de animales
 - basura
 - una persona enferma
- de ir al baño
- de sonarse la nariz, toser o estornudar
- de dar la mano



Utilice los alimentos de manera segura

- Lávese las manos y limpie las tablas de cortar, las superficies para cocinar, los cuchillos y demás utensilios después de que hayan estado en contacto con alimentos no cocidos.
- Lave bien las frutas y verduras antes de comerlas.
- Cocine la carne hasta que esté bien cocida.
- Los jugos de la carne deben salir claros y la carne no debe estar roja en el interior.
- No coma huevos crudos o poco cocidos.
- No consuma leche cruda o sin pasteurizar ni sus derivados (quesos).
- Asegúrese de que estos alimentos indiquen en la etiqueta que han sido “pasteurizados”



Vacúnese

- Las vacunas son la forma más segura y eficaz de protegerse y proteger a su familia contra 16 enfermedades prevenibles.

Más información en: <https://bit.ly/3KTO8wa>

Mis notas





