

Información para ayudar a su familia a estar preparados para una emergencia

**Be Aware.
Get Prepared.
Take Action.**



cookcountypublichealth.org



Financiación proporcionada por el
Departamento de Salud Pública de
Illinois.



El Departamento de Salud Pública del condado de Cook

Prestando servicio a 125 municipalidades en los suburbios de Chicago, el Departamento de Salud Pública del condado de Cook (Cook County Department of Public Health CCDPH) vigila rutinariamente los patrones de enfermedades, los planes para la distribución de vacunas y antibióticos a las clínicas de la comunidad y proporciona información importante para los medios de comunicación y el público. Durante una emergencia, como el brote de una enfermedad, desastres relacionados con el clima o un ataque intencional, continuamos haciendo estas cosas pero a un ritmo más rápido, utilizando los recursos federales, estatales y locales disponibles.

En una emergencia, el CCDPH y sus socios trabajan juntos para garantizar una respuesta coordinada. Los socios incluyen: líderes municipales, socorristas (bomberos, policía, paramédicos, médicos y hospitales), escuelas, empresas, organizaciones enfocadas en la comunidad, el Departamento de Seguridad Nacional y Manejo de Emergencias del condado de Cook (Cook County Department of Homeland Security and Emergency Management), el Departamento de Salud Pública de Illinois y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Infórmese. Prepárese. Actúe.

1

Infórmese. Entérese de lo que puede pasar.

Consulte la lista a la derecha para conocer los tipos de emergencias probables o que pueden ocurrir en nuestra región. Consulte la página 3 para ver una lista de sitios web con información adicional.

2

Prepárese. Haga un plan de comunicación y un kit de suministros de emergencia.

Puede lograr un nivel básico de preparación para todos los riesgos comprometiéndose hoy a hacer las tres cosas siguientes, con la ayuda de esta guía:

- PRACTIQUE HÁBITOS SALUDABLES** en la página 4.
- COMPLETE EL PLAN DE COMUNICACIÓN FAMILIAR** en la página 6.
- PREPARE UN KIT DE SUMINISTROS DE EMERGENCIA** utilizando la lista de compras de la página 7.

3

Actúe. Participe como voluntario.

Conviértase en un voluntario de los Cuerpos médicos de reserva del condado de Cook (Cook County Medical Reserve Corps CCMRC) El CCMRC es un grupo organizado de profesionales médicos, no médicos y de salud pública dispuestos a ayudar al CCDPH durante las emergencias de salud pública. Para obtener más información consulte la página 5.



**Be Aware.
Get Prepared.
Take Action.**



Emergencias de salud pública en los suburbios del condado de Cook

La siguiente es una lista de los tipos de emergencias que pueden ocurrir en nuestra región:

Es probable que ocurra

- gripe estacional
- tos ferina (tos convulsiva)
- virus del Nilo occidental
- meningitis
- sarampión
- paperas
- varicela
- enfermedades transmitidas por alimentos
- ciclones
- tormentas de nieve + ventiscas
- lluvias fuertes + rayos
- olas de calor
- incendios en viviendas

Puede ocurrir

- gripe aviar
- influenza H1N1
- síndrome respiratorio agudo severo (SARS)
- explosión de bombas
- bioterrorismo
- descarrilamiento de tren
- derrame de productos químicos

¿Qué es una emergencia?

Una emergencia es cuando el tiempo y los recursos son escasos y se necesita más que una respuesta de rutina para salvar vidas y proteger la salud, la seguridad, la propiedad y el ambiente.

¿Qué es un desastre?

Un desastre es cuando hay un peligro grave en un área, los recursos no son suficientes y las pérdidas son grandes e interrumpen la estructura social o económica al extremo que la comunidad no puede funcionar normalmente.



Infórmese.

Entérese de lo que puede pasar



cookcountypublichealth.org

**Be Aware.
Get Prepared.
Take Action.**

RECURSOS EN INTERNET

Visite estos sitios web para obtener más información acerca de la preparación para emergencias:

Cruz Roja Americana

www.redcross.org

**Departamento de Salud Pública del Condado de Cook
(Cook County Department of Public Health)**

www.cookcountypublichealth.org

**Departamento de Seguridad Nacional y Manejo de Emergencias del condado de Cook
(Cook County Department of Homeland Security and Emergency Management)**

www.cookcountyhomeslandsecurity.org

Agencia Federal para el Manejo de Emergencias

www.fema.org

Departamento de Salud Pública de Illinois

www.idph.state.il.us

Agencia de Manejo de Emergencias de Illinois (Illinois Emergency Management Agency)

www.state.il.us/iema

Organización Nacional sobre Discapacidades (National Organization on Disability)

www.nod.org

Ready-FEMA y DHS

www.ready.gov

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

www.cdc.gov





Prepárese.

Practique hábitos saludables



cookcountypublichealth.org

**Be Aware.
Get Prepared.
Take Action.**



Prevenga la propagación de una enfermedad mediante la práctica de hábitos saludables

- Lávese las manos con agua tibia y jabón y durante 15 segundos antes de enjuagar. Cuando el jabón y el agua no están disponibles, use desinfectante de manos en gel a base de alcohol o toallitas para limpiarse las manos.
- Evite el contacto con personas que están enfermas.
- Cuando tosa o estornude, cúbrase la boca o la nariz con el brazo o con un pañuelo desechable.
- Quédese en casa si está enfermo. Deje que los niños se queden en casa cuando están enfermos.
- Siga los programas de vacunación recomendados para proteger a los bebés, niños pequeños, adolescentes y adultos.
- Asegúrese de recibir la vacuna contra la gripe estacional cada otoño para ayudar a prevenir o reducir los síntomas de la gripe estacional.
- Duerma lo suficiente, haga ejercicio regularmente, coma alimentos nutritivos, aprenda a manejar el estrés y beba suficientes líquidos.
- Cocine bien los alimentos. Refrigere o congele las sobras antes de que transcurran dos horas del momento en que las preparó.



Actúe.

Conviértase en voluntario MRC del
Condado Cook



cookcountypublichealth.org

**Be Aware.
Get Prepared.
Take Action.**

Únase a los Cuerpos médicos de reserva del condado de Cook

Los Cuerpos médicos de reserva del condado de Cook (Cook County Medical Reserve Corps, CCMRC), es un grupo organizado de profesionales médicos, no médicos y de salud pública, dispuestos a ayudar al Departamento de Salud Pública del condado de Cook (CCDPH, por sus siglas en inglés) durante las emergencias de salud pública. El CCDPH es la agencia del Departamento de Salud Pública certificada por el estado para el condado suburbano de Cook; con excepción de los municipios de Evanston, Skokie, Oak Park y Stickney Township. Actualmente estamos reclutando voluntarios para el programa de CCMRC.

En las épocas de desastres, debemos trabajar juntos para asegurarnos de que nuestros ciudadanos están protegidos. El trabajo voluntario es una excelente manera de retribuir a la comunidad y aprender nuevas destrezas. Apreciamos mucho su disposición para considerar ser voluntario de los CCMRC.

Para participar, siga estos pasos:

1. Regístrese en www.illinoishelps.com. Recibiremos notificación de que se ha registrado y ha elegido a CCDPH como su MRC principal. Realizaremos una investigación de antecedentes y (si usted es un profesional médico activo) verificaremos sus credenciales.
2. Diríjase a www.cookcountypublichealth.org/how-to-get-involved/volunteer para descargar el Acuerdo de los CCMRC y el Juramento de la agencia de administración de emergencias (Emergency Management Agency, EMA).
3. Complete, firme, legalice y envíe por correo los formularios a:
CCMRC Coordinator
Cook County Department of Public Health
Oak Forest Health Center
15900 S. Cicero Avenue, Bldg. E - 3rd Floor
Oak Forest, IL 60452
4. Si tiene alguna pregunta sobre el trabajo voluntario, la inscripción, capacitación, etc., envíe un correo electrónico a cookcountymrc@gmail.com.

Le enviaremos la información sobre las reuniones y capacitaciones de los voluntarios cuando se reciban los formularios.

**Be Aware.
Get Prepared.
Take Action.**

Haga un Plan de comunicación familiar

COPIE Y DISTRIBUYA A TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA. INCLUYA UNA COPIA EN EL KIT DE SUMINISTROS DE EMERGENCIA



cookcountypublichealth.org

Haga un plan de comunicación familiar para ayudarse a localizar e identificar a los demás en una emergencia. Incluya un contacto de emergencia fuera del estado para que todos llamen y digan que están seguros en caso de que las líneas locales se congestionen. Puede ser más fácil llamar fuera del estado que llamar dentro del estado.

CONTACTO DE EMERGENCIA FUERA DEL ESTADO

Nombre	Dirección
Teléfono de la casa	Ciudad, estado, código postal
Teléfono celular	Dirección de correo electrónico

INFORMACIÓN DE CONTACTO Y MÉDICA PARA CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA

Nombre	Fecha de nacimiento
Número de seguro social	Número de teléfono durante el día
Número de teléfono celular	Dirección de correo electrónico
Recetas médicas	Alergias
Nombre	Fecha de nacimiento
Número de seguro social	Número de teléfono durante el día
Número de teléfono celular	Dirección de correo electrónico
Recetas médicas	Alergias
Nombre	Fecha de nacimiento
Número de seguro social	Número de teléfono durante el día
Número de teléfono celular	Dirección de correo electrónico
Recetas médicas	Alergias
Nombre	Fecha de nacimiento
Número de seguro social	Número de teléfono durante el día
Número de teléfono celular	Dirección de correo electrónico
Recetas médicas	Alergias



LISTA DE COMPRAS

Reúna suministros por lo menos para una semana. Es difícil comprar todo al mismo tiempo. Compre algunos artículos por semana para preparar su kit. Rote la existencia cada seis meses para garantizar que la utilice antes de la fecha de vencimiento. Proteja los alimentos de la humedad, las plagas y los animales.

Suministros para almacenamiento/cocina

- recipiente plástico grande con tapadera
- bolsas plásticas de almacenaje con cierre (1 galón y 1 cuarto)
- platos de cartón, servilletas, utensilios plásticos, bolsas para basura
- abre latas (manual, no eléctrico)

Alimentos y bebidas

- mínimo 3 galones de agua por persona (suministro para 3 días)
- alimentos listos para comer que no requieren preparación (por ejemplo, frutas y verduras, comidas, alimento para bebé y bocadillos como frutas secas, nueces, barritas energéticas, galletas no perecederos/enlatados/en caja)
- jugos en caja, jugos en lata, leche en polvo

Farmacia/primeros auxilios

- papel higiénico, artículos femeninos, ropa adicional
- cepillos de dientes, pasta dental, desinfectante para manos en gel
- anteojos, lentes de contacto, solución para humectación y limpieza
- suministro para dos semanas de todas las recetas médicas
- kit de primeros auxilios para cuidado de heridas (vendajes, etc.)
- termómetro, ibuprofeno, guantes de látex, mascarillas, pinzas

Equipo

- radio que funcione con baterías o de manivela, baterías
- mantas, ropa de cama, colchones inflables, almohadas
- linterna, velas, fósforos a prueba de agua, señal de bengala, silbato

Otros

- pañales, toallitas húmedas, fórmula infantil, productos pediátricos para reemplazo de electrolitos, crema para el cambio de pañal
- juguetes, juegos, libros, libros para colorear, crayones
- equipo y suministros para miembros de la familia con necesidades funcionales
- comida, agua y caja de arena para mascotas
- dinero en efectivo
- copias de documentos importantes (tarjetas bancarias/de crédito, tarjetas del seguro social)