Newsletter | Salud Pública en Emergencias y Desastres

Conocer sobre el tipo de desastres o emergencias que se pueden producir en Puerto Rico forma parte de nuestra preparación. **Septiembre es el mes pico de la temporada de huracanes**, sin embargo, el estar preparados puede ayudar a reducir el miedo, la ansiedad y las pérdidas que acompañan un desastre. Por eso **es necesario que tú y tu familia estén preparados y planifiquen qué hacer antes, durante y después de un evento.** Es importante, que al preparar tu plan de emergencia tomes en consideración las condiciones y situaciones particulares de salud de cada miembro de tu familia.

De igual modo, todos tenemos que seguir cumpliendo las medidas de protección para evitar la propagación del **COVID-19** mediante el uso de mascarilla, el distanciamiento físico, el lavado de manos y la desinfección de superficies.

KIT BÁSICO DE SUMINISTROS PARA EL HOGAR

Cada familia es única y puede tener necesidades particulares que no están incluidas en esta lista. Asegúrate que tengan suficientes suministros para al menos 10 días. Si tú o alguien de tu familia padece de condiciones de salud o alguna necesidad especial, deben prepararse con los suministros necesarios para atender los padecimientos de salud antes, durante y después de una emergencia o desastre.

Recuerda no bajar la guardia ante el **COVID-19** e incluir e incluir en tu kit básico de suministros de emergencia para el hogar, al menos 2 mascarillas por persona, jabón en barra o líquido, “hand sanitizer” con al menos 60% de alcohol y toallitas desinfectantes.

Un kit básico de suministros de emergencia para el hogar incluye:

- 1 galón de agua potable por persona por día
- Alimentos no perecederos para por lo menos 10 días por persona
- Abrelatas manual
- Medicamentos recetados y sin receta
- Kit de primeros auxilios y mascarillas (**COVID-19)**
- Dinero en efectivo
- Baterías
- Linternas o lámparas solares
- Radio de batería o de manivela
- Silbato
- Celular con cargador y batería externa
- Artículos de higiene personal y "hand sanitizer"
- Alimento para mascotas y agua adicional
- Copia de documentos importantes

CONDICIONES DE SALUD O NECESIDADES ESPECIALES

La población que padece de condiciones de salud o alguna necesidad especial debe prepararse con los suministros necesarios para atender sus padecimientos de salud antes, durante y después de una emergencia o desastre, en su hogar o ante la eventualidad de tener que trasladarse a un refugio.

- **Personas dependientes de oxígeno**: necesitarán una fuente eléctrica y/o reserva de cilindros de oxígeno. También, deben preguntar a su proveedor de salud cuál es su plan para reemplazar su suministro de oxígeno después de una emergencia que afecte el servicio.
- **Personas dependientes de insulina**: comúnmente utilizan una fuente eléctrica de reserva para mantener refrigerada la insulina. En caso de no contar con una fuente eléctrica, los frascos de insulina, abiertos o cerrados, pueden estar a temperatura ambiente (fuera de nevera) hasta por 28 días, siempre que estén protegidos de la luz y de temperaturas mayores de 86° F.
- **Personas dependientes de diálisis**: deben coordinar recibir su tratamiento de diálisis justo antes del paso de la emergencia. Además, deben consultar con su unidad o clínica de diálisis para establecer qué hacer luego del evento.
- **Mujeres embarazadas (de alto riesgo o de 36 semanas o más)**: deben consultar con su médico los elementos correspondientes a la continuidad de sus cuidados ante el paso de una tormenta o huracán.
- **Personas postradas en cama o con movilidad limitada**: deben contar con un familiar y/o cuidador que los asista en todo momento durante la emergencia para preservar la salud y evitar complicaciones.
- **Personas que utilicen medicamentos de rutina**: deben mantener por lo menos 2 semanas de medicamentos, copias de recetas y su tarjeta o información sobre el plan médico en un lugar seguro.
- **Personas con condiciones cardíacas**: deben tener el equipo para monitorear la presión arterial.
- **Personas que padecen asma**: deben mantener su inhalador (pompa) y cámara espaciadora con medicamentos de control y de rescate (cotejar fecha de expiración y dosis restantes). Usar una aerocámara le puede servir igual que un nebulizador en caso de que no haya luz. Conservar una foto de sus medicamentos y recetas. En caso de movilizarse a un refugio, tienen que llevar su máquina de terapia respiratoria y los suplidos para garantizar el tratamiento necesario.
- **Personas que reciben tratamiento para VIH**: deben mantener las recetas y repeticiones de medicamentos al día.
- **Las personas que se movilicen a un refugio**: deben notificar al personal del refugio si padecen de alguna enfermedad o presentan algún síntoma. Tienen que llevar medicamentos, equipo asistivo y artículos de primera necesidad. Además, incluir mascarillas y “hand sanitizer” para protegerte del **COVID-19**. Si se moviliza a un refugio con infantes y/o menores lleve la leche de fórmula para el/la niño(a).

MOCHILA DE EMERGENCIA

Si necesitas desalojar tu vivienda, ten a la mano una mochila de emergencia con artículos personales que necesites durante una emergencia. Cada integrante de la familia puede tener una mochila o pueden tener una por familia, que incluya suficientes suministros para suplir la necesidad familiar. Recuerda incluir en la mochila mascarillas de tela y "hand sanitizer" para protegerte a ti y a otras personas del COVID-19. Los menores de 2 años, las personas con dificultad para respirar y las personas que por algún motivo no puedan quitarse la mascarilla sin asistencia, NO deben usarla.

¡No te olvides de tu mascota!. Ella también necesita su propia mochila que incluya agua, comida, medicamentos, correa, identificación, entre otros artículos.

La mochila de emergencia debe adaptarse de acuerdo a las necesidades de cada persona. El peso y tamaño de la mochila debe estar de acuerdo a la fortaleza de cada individuo, pero tiene que ser de fácil manejo.

- **En el hogar**: guarda la mochila en un lugar de fácil acceso y asegúrate que todos los miembros de la familia
- **En el carro**: mantén un kit de emergencia.
- **En el trabajo**: mantén agua, comida y otras necesidades particulares como medicinas.

PLAN DE COMUNICACIÓN FAMILIAR

Es probable que tu familia no esté junta cuando ocurra una emergencia o desastre, de modo que deben planificar cómo se van a comunicar, cómo volverán a reunirse y decidir lo que harán en diferentes situaciones.

- Identifica un lugar de encuentro en caso de que no puedan regresar al hogar.
- Ten a la mano datos de cada miembro de tu familia como: nombre completo, número de seguro social, información médica importante y celular si lo tiene. Recuerda mantener la información actualizada.
- Es importante tener una tarjeta de información de salud actualizada para casos de emergencia. La misma debe incluir: información personal, nombre y teléfono del médico, condiciones médicas, alergias, listado de medicamentos e información de su plan médico.
- Cada miembro de la familia debe llevar consigo una copia de estos datos importantes.
- Identifica un contacto para facilitar la comunicación durante una emergencia, entre los miembros de la familia que estén separados. Avisa a tus familiares y amigos que los has incluido como contactos de emergencia.
- Identifica una persona fuera de Puerto Rico para que sirva de enlace en caso de emergencia.
- Identifica el refugio más cercano en caso de un desalojo e infórmale a tu familia de la ubicación.
- No olvides incluir a tus mascotas en tu plan familiar.
- Aquí puedes completar tu plan de comunicaciones familiar y el plan de comunicaciones para niños

RECURSOS

- Departamento de Salud de Puerto Rico - Preparación
- Departamento de Salud de Puerto Rico - Guía de Salud Pública
- Departamento de Salud de Puerto Rico - Alacena para Emergencias
- Departamento de Salud de Puerto Rico - Programa de Asma
- Línea de orientación y consulta sobre COVID-19: **(787) 999-6202**, disponible 24/7.
- El COVID-19 puede provocar miedo y ansiedad, pero juntos podemos afrontarlo y salir fortalecidos. Si en el camino necesitas ayuda, llama a la Línea PAS (**1-800-981-0023**, para personas sordas **1-888-672-7622**) o descarga la aplicación para que puedas chatear con nuestros profesionales. Disponible 24/7. Es gratis y confidencial.

Oficina de Preparación y Coordinación de Respuesta en Salud Pública
Te suscribiste a nuestro boletín a través de nuestro sitio web,
https://bioseguridad.salud.gov.pr

Manejar / Salir de esta lista

NOTA DE CONFIDENCIALIDAD: La información contenida en esta transmisión está destinada únicamente a las personas o entidades a la que se dirige. Puede contener información privilegiada y confidencial, incluida Información de Salud Protegida (PHI). Si usted no es el destinatario, se le notifica que cualquier revisión, difusión, distribución o duplicación de esta comunicación está estrictamente prohibida. Si recibe esta comunicación por error, notifique al remitente inmediatamente y destruya este mensaje.
CONFIDENTIALITY NOTE: The information contained in this transmission is intended only for the persons or entities to which it is addressed. It may contain privileged and confidential information, including Protected Health Information (PHI). If you are not the recipient, you are hereby notified that any revision, dissemination, distribution or duplication of this communication is strictly prohibited. If you receive this communication by error, notify the sender immediately and destroy this message.