

Llame al 311 (TTY: 212-504-4115) o visite NYC.gov/oem para obtener acceso a este folleto en español.

Pour obtenir une brochure en français, appelez le 311 (TTY : 212-504-4115) ou visitez notre site Web à l'adresse suivante : NYC.gov/oem.

Rele 311 (TTY: 212-504-4115) oswa vizite NYC.gov/oem pou jwenn tiliv sa a an Kreyòl.

Telefonować pod nr 311 (teletekst dla osób z upośledzeniem słuchu: 212-504-4115) lub wejść na stronę NYC.gov/oem, aby przeczytać broszurę w jęz. polskim.

Звоните 311 (TTY: 212-504-4115) или посетите NYC.gov/oem чтобы получить эту брошюру на русском языке.

한국어로 된 브로셔 입수를 원하시면 311 (TTY: 212-504-4115) 로 전화하시거나 또는 NYC.gov/oem 을 방문하십시오.

請致電 311 (TTY: 212-504-4115) , 或訪問 NYC.gov/oem , 查看中文版的手冊。

311 (TTY: 212-504-4115) پر کال کریں یا اردو میں اس کتابچہ تک رسائی کے لئے
NYC.gov/oem ملاحظہ فرمائیں۔

اطلب هاتف رقم 311 (TTY: 212-504-4115) أو قم بزيارة موقع الإنترنت NYC.gov/oem
لقراءة هذا الكتيب باللغة العربية.

বাংলায় তথ্যপুস্তিকাটি পেতে হলে 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে টেলিফোন করুন অথবা
NYC.gov/oem ওয়েবসাইটে আসুন।

LISTO NUEVA YORK

CÓMO PREPARARSE PARA EMERGENCIAS EN LA CIUDAD DE NUEVA YORK

OEM

Oficina para el Manejo de Emergencias
de la Ciudad de Nueva York

Michael R. Bloomberg, Alcalde
Joseph F. Bruno, Comisionado



ÍNDICE

ELEMENTOS BÁSICOS PARA LA PREPARACIÓN 4

Lista de verificación del Plan contra desastres	4
Lista de verificación de la Bolsa de Viaje o “Go Bag”	5
Lista de verificación del equipo de artículos de emergencia	5

EVACUACIÓN Y REFUGIO DURANTE EMERGENCIAS 6

Evacuación	6
Búsqueda de refugio durante desastres	7
Refugiarse donde está	7

CONOZCA LOS PELIGROS DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK 8

Clima de invierno	8
Clima extremo	9
Tormentas costeras y huracanes	10
Calor intenso	11
Interrupción de los servicios públicos	12
Derrumbes de edificios y explosiones	13
Terremotos	13
Fuego	14
Monóxido de carbono	15
Materias peligrosas, derrames de sustancias químicas y exposición a la radioactividad	16
Epidemias de enfermedades y acontecimientos biológicos	17
Terrorismo	17

CONSIDERACIONES ESPECIALES 18

Personas de la tercera edad y gente con discapacidades	18
Salud mental	19
Preparación en los trenes subterráneos	19
Dueños de animales domésticos	20

PARTICIPE 21

MÁS RECURSOS 22

CÓMO PONERSE EN CONTACTO CON EL AYUNTAMIENTO 22

TARJETA DE REFERENCIA PARA EMERGENCIAS 23

Prepararse para una emergencia es sencillo: sólo hay que planificar con anticipación. Asegúrese de que todos los miembros de su hogar trabajen juntos para crear un plan, reunir artículos de emergencia y entender los peligros con los que podrían enfrentarse. Aprenda cómo los miembros de su hogar pueden asumir el control durante una emergencia.

Créditos de las fotos

Cubierta: Mark Clampet, Oficina para el Manejo de Emergencias

Página 10: Jonathan Gaska, Queens CB 14

Página 11: Spencer T. Tucker

Páginas 12-13: Mark Clampet, OEM

Página 14: Departamento de Bomberos de Nueva York

ELEMENTOS BÁSICOS PARA LA PREPARACIÓN

LISTA DE VERIFICACIÓN DEL PLAN CONTRA DESASTRES



Elabore y practique un plan contra desastres junto con los miembros de su hogar con el fin de prepararse para saber qué hacer, cómo encontrarse los unos a los otros y cómo comunicarse en caso de una emergencia.

- Decida dónde se reunirán los miembros de su hogar después de un desastre. Identifique dos lugares de reunión: Uno cerca de su hogar y otro afuera de su vecindario inmediato, como una biblioteca, un centro comunitario o la casa de un amigo.
- Practique el uso de todas las posibles rutas de salida de su hogar y vecindario.
- Designe a un amigo o pariente que viva fuera del estado al que los miembros del hogar puedan llamar si se ven separados después de un desastre. Si los circuitos telefónicos de la Ciudad de Nueva York están ocupados, puede ser más fácil realizar llamadas de larga distancia. Este contacto de fuera del estado puede ayudarle a comunicarse con otras personas.
- Tenga en cuenta las necesidades de todos, especialmente de personas de la tercera edad, gente con discapacidades y personas que no hablen inglés.
- Compre el seguro adecuado. Si usted renta su casa, un seguro para inquilinos asegurará los artículos de dentro de su apartamento. Si usted es propietario de su casa, asegúrese de que ésta está adecuadamente asegurada (los daños por inundaciones y el viento no están cubiertos en una póliza básica de propietarios).
- Familiarícese con los planes de emergencia de los edificios que visite a menudo, como su lugar de trabajo y la escuela o centro de cuidado de su hijo/a.

LISTA DE VERIFICACIÓN DE LA BOLSA DE VIAJE O "GO BAG"



Todo miembro de un hogar debe juntar una Bolsa de Viaje o "Go Bag" (un conjunto de artículos que puede utilizar en caso de evacuación). Cada Bolsa de Viaje debe ser resistente, ligera y portátil, como por ejemplo una mochila. Una Bolsa de Viaje debe estar en un lugar al que se pueda acceder fácilmente y lista para llevar en cualquier momento.

Los artículos que se sugieren son:

- Copias de sus documentos importantes en un contenedor portátil e impermeable (tarjetas de seguros, partidas de nacimiento, escrituras, identificaciones con fotografía, etc.)
- Juegos extra de llaves del automóvil y de la casa
- Copias de tarjetas de crédito y de cajero automático (ATM), así como dinero en efectivo
- Agua embotellada y alimentos no perecederos como barras energéticas y de granola
- Linterna
- Radio AM/FM que funcione con baterías o pilas y baterías o pilas de repuesto.
- Lista de medicamentos que tomen los miembros de su hogar y sus dosis, o copias de todas sus recetas, con los nombres y números de teléfono de los médicos
- Equipo de primeros auxilios
- Ropa impermeable ligera y una frazada de Mylar
- Información de contacto y lugar de reunión para los miembros de su hogar y un mapa pequeño de la región
- Artículos para el cuidado de los niños, animales domésticos u otros artículos de cuidado especial

LISTA DE VERIFICACIÓN DEL EQUIPO DE ARTÍCULOS DE EMERGENCIA



Guarde en su hogar suficientes artículos para sobrevivir durante por lo menos tres días. Guarde estos materiales en un contenedor de fácil acceso o un armario.

Los artículos que se sugieren son:

- Un galón de agua potable por persona y por día
- Alimentos no perecederos enlatados y listos para consumir y un abrelatas manual
- Equipo de primeros auxilios
- Linterna
- Radio AM/FM que funcione con baterías o pilas y baterías o pilas de repuesto.
- Silbato
- Pastillas de yodo o un cuarto de lejía sin olor (para desinfectar el agua SÓLO si se lo indican los funcionarios de la salud) y un cuentagotas (para añadir la lejía al agua)
- Un teléfono que no requiera electricidad
- Artículos para el cuidado de los niños, animales domésticos u otros artículos de cuidado especial

P: ¿Dónde puedo encontrar estos artículos?

R: Muchos artículos indicados se pueden obtener por Internet o en su tienda local de alimentos, farmacia o tienda de artículos del ejército. Revise el estado de estos artículos y repóngalos al menos dos veces al año, por ejemplo durante los cambios horarios de estación.

EVACUACIÓN Y BÚSQUEDA DE REFUGIO DURANTE EMERGENCIAS



EVACUACIÓN



En algunos casos, puede ser necesario salir de su hogar o de su vecindario. Los funcionarios del Ayuntamiento utilizarán avisos directos, la televisión y la radio para indicarle cuándo debe evacuar. Durante una evacuación obligatoria, el Ayuntamiento recomienda encarecidamente a los evacuados que se alojen con amigos o familiares fuera de las zonas evacuadas.

P: ¿Cuándo debo evacuar?

R: Evacue si se encuentra en peligro inminente.

R: Evacue cuando se lo indique un funcionario de equipos de emergencia.

Cuando evacue:

- Si tiene tiempo, cierre bien su casa. Cierre bien las ventanas y las puertas y desenchufe los electrodomésticos antes de salir.
- Póngase calzado resistente y ropa cómoda y protectora.
- Agarre su Bolsa de Viaje (Go Bag).
- NO utilice un elevador durante emergencias a menos que se lo indiquen los funcionarios de los equipos de emergencia.
- Recuerde que las rutas de evacuación cambian según la emergencia, por lo que debe sintonizar las noticias locales, visitar www.NYC.gov o llamar al 311 (equipo TTY para problemas auditivos: 212-504-4115) para obtener la información más reciente.
- Acuda al centro seguro o refugio más cercano.

BÚSQUEDA DE REFUGIO DURANTE DESASTRES



Para las personas que no tengan un lugar alternativo donde alojarse, se pondrán a su disposición refugios para desastres. Los lugares de refugio cambian según la emergencia, por lo que debe sintonizar las noticias locales, visitar www.NYC.gov o llamar al 311 (equipo TTY para problemas auditivos: 212-504-4115) para obtener la información más reciente. Llévase su Bolsa de Viaje al refugio.

Características básicas de los refugios:

- Los refugios para desastres se pueden establecer en escuelas, edificios municipales y centros religiosos.
- Si es posible, traiga ropa, ropa de cama y artículos para el aseo. Sólo se proporciona agua y alimentos básicos.
- No se permiten en los refugios para emergencias bebidas alcohólicas, armas de fuego y sustancias ilegales.

REFUGIARSE DONDE ESTÁ



En algunas emergencias, puede que se le pida que se quede donde está. Esto puede ser tan sencillo como permanecer en el interior mientras los funcionarios despejan los peligros de una zona cercana, o quizás se le pida que cierre las ventanas y desconecte los sistemas de ventilación para impedir que entre el aire contaminado. Cuando los funcionarios del Ayuntamiento le aconsejen que se refugie donde está, actúe con rapidez y siga las instrucciones.

P: ¿Cuánto tiempo debo refugiarme donde esté?

R: Es probable que se le pida que se quede donde está unas cuantas horas. Escuche las instrucciones de los funcionarios locales.

P: ¿Y si mis hijos están en la escuela?

R: No los recoja hasta que haya pasado el peligro y se hayan retirado las órdenes de refugiarse donde está. Los funcionarios de las escuelas tienen procedimientos para refugiarse en el lugar. Al salir de un área segura durante una emergencia, sólo conseguirá ponerse en peligro, a usted y a los demás.

Identifique una habitación con pocas puertas o ventanas para refugiarse donde está. Idealmente esa habitación debe permitir un espacio de al menos 10 pies cuadrados por persona.

Una vez dentro:

- Si tiene tiempo, cierre los reguladores de tiro de las chimeneas, las ventanas y las puertas.
- Cuando se lo indiquen los funcionarios de emergencia, desconecte todos los sistemas de ventilación y selle las puertas.
- Utilice su Equipo de Artículos de Emergencia y Bolsa de Viaje ("Go Bag").
- Sintonice las estaciones locales de radio y televisión para recibir las últimas noticias.

CONOZCA LOS PELIGROS DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK



CLIMA DE INVIERNO



Los inviernos de la Ciudad de Nueva York, que a menudo traen un frío extremo, grandes tormentas de nieve, hielo, granizo y lluvia helada, pueden conllevar graves peligros.

Quando esté en el exterior:

- Abrígue bien con capas de ropa y permanezca seco. Póngase gorros, bufandas y abrigos impermeables.
- Cúbrase la boca para protegerse los pulmones del aire sumamente frío.
- Estírese antes de realizar una actividad fatigante y beba abundante agua. Evite fatigarse en exceso al quitar nieve con una pala.

Calefacción segura en el hogar:

- Llame al 311 (equipo para problemas auditivos, TTY: 212 504 4115) para solicitar una inspección de incendios si no está seguro de si su fuente de calor es segura.
- Utilice sólo equipo de calefacción portátil aprobado para uso en interiores.
- No utilice su estufa u horno para calentar una habitación.
- Mantenga los materiales combustibles, como muebles, cortinas y alfombras, a por lo menos tres pies de distancia de la fuente de calor. NUNCA coloque ropa sobre un calentador portátil para que se seque.
- Vigile siempre los aparatos calentadores. No deje jamás a un niño solo en una habitación con un calentador portátil en funcionamiento. Apáguelo si no puede supervisararlo de cerca.
- No sobrecargue los circuitos eléctricos

P: ¿Y si pierdo calor?

R: Si no tiene calefacción, póngase en contacto con el administrador o superintendente de su edificio. Si no vuelve la calefacción, póngase en contacto con el Departamento de la Ciudad de Nueva York para la Preservación y el Desarrollo de la Vivienda (New York City Department of Housing Preservation and Development) llamando al 311 (equipo TTY: 212-504-4115).

CLIMA EXTREMO



Durante el clima extremo, como tormentas eléctricas, inundaciones repentinas y tornados, manténgase informado de las últimas noticias mirando la televisión o escuchando la radio. El Servicio Meteorológico Nacional (National Weather Service) ofrece pronósticos, avisos y otra información climática las 24 horas del día.

Consejos para resistir el clima extremo:

- Tape las ventanas con persianas o tablonces de madera antes de una tormenta grande.
- Amarre los objetos en exteriores, como muebles de jardín o cubos de basura, que podrían salir volando y causar daños o lesiones.
- Antes de tormentas que podrían ser grandes, considere cerrar las llaves de la electricidad y el gas para evitar que se dañen sus electrodomésticos.
- Si es usted propietario y su vivienda es vulnerable a sufrir inundaciones en la lluvia intensa, considere instalar una bomba de sumidero.

Tormentas eléctricas:

- Evite tocar metal, equipo eléctrico y teléfonos. No utilice plumas/grifos de agua ni ningún agua conectada a un sistema de plomería. Los rayos pueden verse atraídos a cables y cañerías.
- Si hay una tormenta eléctrica grave, refúgiase inmediatamente en un edificio. Si le sorprende afuera, agáchese cerca de la tierra y hágase lo más pequeño posible, para atraer los rayos lo menos posible. No se acueste horizontal sobre la tierra. No se refugie debajo de árboles.
- Aléjese de los postes eléctricos derribados.

Inundaciones repentinas:

- Si ve u oye agua en una crecida rápida, acuda al terreno más elevado.
- No intente jamás manejar su vehículo por agua acumulada. No cruce agua en movimiento que podría tener una profundidad mayor que el nivel de las rodillas.

Tornados:

- Vaya a su sótano o al punto más bajo de su hogar, o a una pared interior alejada de ventanas. Si no encuentra refugio, cúbrase en una zanja o en una zona metida en un hueco.

CALOR INTENSO



Durante los meses de verano, los neoyorquinos son vulnerables a las enfermedades relacionadas con el calor, como calambres, postración por el calor e insolación. Asegúrese de comprobar el estado de vecinos que puedan necesitar ayuda durante las olas de calor, como niños, personas de la tercera edad y personas con enfermedades crónicas o necesidades especiales.

Tome medidas de precaución para evitar enfermedades relacionadas con el calor:

- No se ponga al sol y utilice sombra o toldos. Cuando esté al sol, lleve protector solar que sea por lo menos SPF 15.
- Lleve ropa ligera de colores claros y suelta que cubra la mayor cantidad posible de piel, para evitar quemaduras.
- Evite la actividad fatigante.
- Beba agua en abundancia. Evite las bebidas alcohólicas y con cafeína.
- Si tiene una unidad de aire acondicionado, prográmela a una temperatura no más baja de 78 grados durante una ola de calor.
- No deje nunca a los niños, los animales domésticos o personas que requieran cuidados especiales en un automóvil aparcado durante intenso calor en el verano.
- Considere ir a piletas públicas y comercios con aire acondicionado.
- Cuando se pronostica que el índice de calor será peligrosamente elevado, la Ciudad de Nueva York abre centros para refrescarse (“Cooling Centres”) en instalaciones públicas con aire acondicionado, para ofrecer alivio del calor. Llame al 311 (Equipo para problemas auditivos, TTY: 212-504-4115) o visite www.NYC.gov/oem durante una emergencia provocada por el calor, para localizar un centro de refresco o una pileta cercanos.

Para recibir una copia de Listo Nueva York: Venza el calor, llame al 311 (equipo TTY: 212-504-4115) o visite www.NYC.gov/oem.



TORMENTAS COSTERAS Y HURACANES



Debido a la geografía, población y densidad estructural de la Ciudad de Nueva York, las tormentas costeras pueden causar graves daños y circunstancias peligrosas, especialmente en las zonas más bajas, donde es más probable que tengan lugar inundaciones.

- Antes de que tenga lugar un huracán, averigüe si vive en una zona de evacuación ante huracanes. Acceda al Servicio Buscador de Zonas de Evacuación ante Huracanes de la Oficina para el Manejo de Emergencias (Hurricane Evacuation Zone Finder), visitando www.NYC.gov/hurricanezones, o llamando al 311 (equipo TTY: 212-504-4115).
- Preste atención a los pronósticos locales del tiempo y a los boletines del Servicio Meteorológico Nacional en las estaciones de radio y televisión locales.
- En caso de una tormenta, amarre los objetos de exteriores, cierre las persianas de ventanas y coloque los objetos valiosos en contenedores impermeables.
- Ayude a los vecinos y amigos que tengan necesidades especiales a prepararse para una tormenta.

Para recibir una copia de Listo Nueva York: Los huracanes y la Ciudad de Nueva York, llame al 311 (equipo TTY: 212-504-4115) o descargue la guía en www.NYC.gov/readyny.



INTERRUPCIÓN DE LOS SERVICIOS PÚBLICOS



Sepa qué hacer cuando pierda el funcionamiento de los servicios públicos fundamentales en su hogar.

En caso de un apagón:

- Llame inmediatamente a su proveedor de electricidad para avisar del apagón. Línea telefónica directa de ConEdison disponible las 24 horas: 800-752-6633 (equipo TTY: 800-642-2308); Línea telefónica directa de KeySpan disponible las 24 horas: 718-643-4050 (equipo TTY: 718-237-2857)
- Apague todos los electrodomésticos que se encenderán automáticamente cuando vuelva la electricidad.
- Durante un apagón, puede que pierda el servicio telefónico de Internet y de teléfonos inalámbricos. Tenga a la mano un teléfono que no requiera de electricidad.
- Para evitar que se arruinen los alimentos, mantenga las puertas de la heladera y el congelador cerradas lo más posible.
- Trate siempre a los cables eléctricos derrumbados y colgantes como algo peligroso.
- No quemé carbón en interiores.
- No utilice su estufa u horno para calentar una habitación.
- No utilice generadores en interiores. Pueden crear niveles peligrosos de monóxido de carbono.

Durante la interrupción del servicio telefónico:

- Llame a su proveedor desde un teléfono móvil para reportar la interrupción.
- Recuerde que los teléfonos inalámbricos quizás no funcionen durante los apagones.

Durante los escapes de gas:

- Evacue inmediatamente. Luego llame al 911.
- NO fume o prenda prendedores o cerillos.
- Si el olor es muy fuerte, no utilice su teléfono u opere ningún interruptor de la luz o dispositivo eléctrico (cualquier chispa podría provocar un incendio).

Para los problemas relacionados con el agua y el alcantarillado:

- Si usted ve agua que sale de la tierra o el firme, o si sospecha una ruptura de una cañería principal de agua, llame al 311 (equipo TTY: 212-504-4115) para contactar con el Departamento de Protección Medioambiental (DEP, por sus siglas en inglés).
- Si no tiene agua o si la presión del agua es muy baja, llame al DEP mediante el 311 (equipo TTY: 212-504-4115).
- Si existe alguna preocupación acerca de la calidad del agua potable, las autoridades explicarán qué acciones tomar, como hervir o tratar el agua.
- Si hay una sequía, las autoridades le aconsejarán que conserve agua. Si la sequía empeora, es posible que se impongan restricciones obligatorias debido a la sequía.

DERRUMBES DE EDIFICIOS Y EXPLOSIONES



Los derrumbes y explosiones de edificios pueden ser producidos por daños estructurales, un escape de gas o sabotaje.

Si usted se encuentra en un derrumbe de edificio o explosión:

- Salga con tanta rapidez y calma como sea posible.
- Si no puede salir del edificio, métase debajo de un mueble resistente.

Si se ve atrapado por los escombros:

- Cúbrase la nariz y la boca con una tela o ropa seca.
- Muévase lo menos posible para evitar levantar el polvo, que es dañino si se inhala.
- Si es posible, utilice una linterna para poder ver a su alrededor.
- Dé golpecitos en una cañería o una pared para que los rescatadores puedan oír dónde está. Utilice un silbato si tiene uno disponible. Grite sólo como último recurso.

Si limpia escombros:

- Lleve guantes y calzado resistente.
- Separe los escombros por tipo (madera, electrodomésticos, etc.).
- No toque escombros que contengan alambres eléctricos.
- No mueva escombros que sean demasiado grandes o pesados. Pida ayuda a vecinos, amigos y trabajadores de los equipos de recuperación.

TERREMOTOS



Aunque los terremotos son poco frecuentes en la Ciudad de Nueva York, los neoyorquinos deben estar preparados para temblores ocasionales.

En caso de un terremoto:

- Tírese al piso y cúbrase la cabeza y el cuello con los brazos.
- Si es posible, busque refugio debajo de un mueble sólido o junto a una pared interior.
- Agárrese a un mueble resistente y esté preparado para moverse con el mismo. Quédese donde está hasta que se detenga el temblor.
- Esté preparado para sacudidas posteriores de tierra, que suelen suceder tras un terremoto.



FUEGO



Si su detector de humos suena o si ve fuego, permanezca en calma. No intente combatir un fuego grande.

Planifique con anticipación:

- Guarde un extintor portátil de incendios químico seco ABC en su hogar. Los extintores tipo K húmedos se recomiendan para incendios en estufas de cocina.
- Instale detectores de humos y de monóxido de carbono en la cocina y a una distancia de 15 pies o menos de la entrada de cada dormitorio.

En caso de incendio:

- Si se produce un incendio en su casa o apartamento, saque a todo el mundo lo más pronto posible y cierre (no con llave) la puerta al salir.
- Si su ropa prende fuego, **deténgase** donde está, **échese** al piso y **ruede** una y otra vez para apagar las llamas. Cúbrase la cara para protegerse los pulmones del humo.
- Si usted vive en un edificio alto de múltiples viviendas y el fuego no está en su apartamento, quédese dentro de su apartamento en vez de entrar en pasillos llenos de humo. Mantenga las ventanas cerradas, especialmente si el incendio está en el apartamento del piso de abajo.
- Si usted vive en un edificio que no está a prueba de incendios (generalmente de seis pisos o menos), y se produce un incendio en cualquier lugar del edificio, salga del mismo lo antes posible. Cierre todas las puertas al salir.
- Sienta las puertas con el reverso de la mano antes de abrirlas. Si se sienten calientes, encuentre otra salida, como una salida de incendios.
- Permanezca lo más cerca del piso posible: el humo y el calor se elevan y el aire está más limpio y más fresco cerca del piso.
- Llame al 911 desde un lugar seguro, como la casa de un vecino.
- Si no puede salir por cualquier motivo, quédese cerca de una ventana. Cierre la puerta e introduzca en las rendijas una tela húmeda para impedir que entre el humo.
- Si siente que está en peligro, haga señales pidiendo ayuda ondeando una tela o una sábana por la ventana.
- Si desea más información acerca de seguridad contra incendios, visite el sitio Web del Departamento de Bomberos de Nueva York, en www.NYC.gov/fdny, o llame al 311 (equipo TTY para problemas auditivos: 212-504-4115).

MONÓXIDO DE CARBONO



Se pueden producir niveles peligrosos de monóxido de carbono (CO), un gas incoloro y sin olor, en hornos mal ventilados, chimeneas de salida de humos, calentadores de agua, calentadores de aire, chimeneas, estufas y tubos de escape que estén atorados o agrietados. Los síntomas del envenenamiento por monóxido de carbono son similares a los de la gripe y pueden incluir dolor de cabeza, mareos, fatiga, dolor en el pecho, vómitos y posible muerte.

Si usted sospecha envenenamiento por monóxido de carbono:

- Abra las ventanas.
- Trasládese y traslade a otras víctimas a un lugar con aire limpio inmediatamente.
- Llame al 911.
- Llame a su proveedor local de servicios públicos.

Consejos de seguridad para el CO:

- Instale un detector de monóxido de carbono en su hogar y revíselo con periodicidad para asegurarse de que funciona la batería. La ley de la Ciudad de Nueva York exige a los propietarios que proporcionen e instalen por lo menos una alarma de monóxido de carbono aprobada a una distancia de al menos 15 pies de la entrada principal de cada dormitorio. También deben instalarse detectores de CO en áreas donde se esté quemando combustible.
- Asegúrese de que su sistema de calefacción se mantenga limpio y adecuadamente ventilado.
- Los calentadores de queroseno son peligrosos e ilegales en la Ciudad de Nueva York. No caliente su hogar con una estufa u horno de gas.
- No utilice jamás una parrilla de carbón o un Hibachi (parrilla portátil) en interiores.
- Los gases de escape de los vehículos contienen monóxido de carbono. Abra la puerta de su garaje antes de arrancar su automóvil y no deje el motor en marcha en un recinto cerrado. Después de una nevada, limpie los tubos de escape antes de poner en marcha un automóvil o camión.

MATERIAS PELIGROSAS, DERRAMES DE SUSTANCIAS QUÍMICAS Y EXPOSICIÓN A LA RADIOACTIVIDAD



En nuestros hogares y trabajos utilizamos materias peligrosas todos los días. Es importante almacenarlas, utilizarlas y desecharlas de forma segura. Si alguien en su hogar ingiere una sustancia venenosa, consulte con la **línea telefónica directa para el Control de Venenos llamando al 212-POISONS (764-7667), www.NYC.gov o llame al 311 (equipo TTY: 212-504-4115).**

En caso de un derrame grande de sustancias químicas o de niveles de radioactividad no seguros en la Ciudad de Nueva York, los funcionarios aconsejarán a los neoyorquinos acerca de qué mejores medidas adoptar. Siga siempre las instrucciones de los funcionarios de emergencias.

Recuerde:

- Si se produce un derrame de una materia peligrosa, aléjese de la zona en dirección opuesta al viento que viene desde la materia. Si tiene que pasar por el área contaminada, cúbrase la boca y la nariz con una tela seca.
- Si tiene lugar un incidente químico o de radioactividad en un interior, salga del edificio sin pasar por el área contaminada.
- Si el suceso tiene lugar en el exterior, muévase tan lejos del mismo como sea posible y refúgiense en un lugar. Desconecte cualquier tipo de ventilación.
- Si estuviera cerca del suceso, salga del área contaminada, quítese la capa externa de ropa y lávese con agua y jabón.
- En algunas circunstancias, después de estar expuesto a materias peligrosas, quizás sea necesario que personal entrenado para emergencias lo descontamine.
- Si se siente enfermo, busque atención médica lo antes posible.

Tres principios ayudarán a minimizar la exposición a la radioactividad:

Tiempo: Las materias radioactivas pierden radioactividad con el paso del tiempo. Quédese dentro hasta que los funcionarios locales anuncien que pasó el peligro.

Distancia: Cuanto mayor sea la distancia entre usted y la fuente de radioactividad, más seguro estará. Los funcionarios locales podrían ordenar la evacuación de gente de las áreas cercanas al escape.

Escudo de protección: Coloque tantos materiales densos y pesados entre usted y la fuente de radioactividad como sea posible. Por este motivo, es posible que las autoridades le aconsejen que permanezca en un interior o bajo tierra. Cierre y selle sus ventanas y desconecte cualquier sistema de ventilación. Si tiene que pasar por el área contaminada, cúbrase la nariz y la boca con una tela seca.



EPIDEMIAS DE ENFERMEDADES Y ACONTECIMIENTOS BIOLÓGICOS



La ciudad de Nueva York monitoriza periódicamente y responde a las epidemias de enfermedades y acontecimientos biológicos.

- Para mejorar una detección temprana de epidemias de enfermedades y atentados bioterroristas, el Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad (DoHMH, por sus siglas en inglés), utiliza un sistema de vigilancia de síndromes que monitoriza las visitas a las salas de emergencia, viajes de ambulancias y ventas en farmacias.
- En una emergencia relacionada con la salud, el ayuntamiento podría abrir Puntos de Dispensación o POD (por sus siglas en inglés), que son clínicas especiales para distribuir antibióticos o vacunas. Si se activan los Puntos de Dispensación, usted puede ubicar el más cercano escuchando los medios locales, llamando al 311 (equipo TTY: 212-504-4115), o visitando www.NYC.gov.

Gripe pandémica

El Departamento de Salud rastrea los síntomas y signos que podrían indicar una gripe pandémica. Las epidemias de gripe se previenen mediante el fomento de una higiene buena y regular y vacunas contra la gripe para las personas cuyos sistemas inmunológicos estén más débiles. Para ver más información, visite: www.pandemicflu.gov.

Durante una gripe pandémica, los neoyorquinos deben:

- Cubrirse la boca al toser y estornudar.
- Quedarse en casa si sienten tos o fiebre.
- Lavarse frecuentemente las manos con jabón o un limpiador que contenga alcohol.
- Sintonizar la televisión o la radio locales para escuchar los anuncios de funcionarios de la salud.

TERRORISMO



El objetivo de un terrorista es provocar miedo. Con información precisa y un conocimiento de las técnicas básicas de preparación para emergencias, usted puede combatirlo. El terrorismo puede adoptar la forma de numerosos peligros, de manera que al prepararse para los peligros enumerados en esta guía, usted también estará más preparado para los ataques terroristas.

Es especialmente importante estar consciente de su entorno y reportar cualquier comportamiento sospechoso o potenciales amenazas. Si usted tiene información acerca de un posible ataque terrorista, llame al 311 (equipo TTY: 212-504-4115) o al 888-NYCSAFE (692-7233).

Conozca los hechos y sea responsable:

- Confirme los reportes utilizando fuentes de información confiables, como el gobierno o los medios de comunicación. No crea en rumores.
- No acepte paquetes o equipaje de desconocidos y no deje bolsas solas en áreas públicas.
- Si recibe un paquete o sobre sospechoso, no lo toque. Llame al 911 y alerte a los funcionarios municipales. Si ha tocado el paquete, lávese las manos con agua y jabón inmediatamente.
- Si ve un comportamiento sospechoso, como gente entrando en áreas de acceso restringido, gente que lleve ropa que no tenga sentido para el clima o gente que pase mucho tiempo en zonas de transporte o de servicios públicos, repórtelo a funcionarios municipales.

CONSIDERACIONES ESPECIALES



PERSONAS DE LA TERCERA EDAD Y GENTE CON DISCAPACIDADES



Las emergencias pueden presentar retos adicionales para las personas de la tercera edad y personas con discapacidades.

Si usted o alguien de su hogar tiene necesidades especiales:

- Haga un plan ante desastres para cada lugar donde usted pase tiempo (en casa, en la escuela y en la comunidad).
- Establezca una red personal de apoyo con familiares, amigos, vecinos y compañeros de trabajo y determine cómo se ayudarán los unos a los otros durante una emergencia.
- Documente información importante médica y que podría salvar la vida, incluyendo medicamentos y las dosis, alergias, equipo especial, seguros médicos, proveedores médicos y números de contacto de emergencia. Entregue copias de este documento a todas las personas de su grupo de apoyo.
- Evalúe sus capacidades, limitaciones, necesidades y entorno para determinar cómo podrían cambiar durante una emergencia.
- Si usted recibe atención en su hogar, incluya a las personas que se la proporcionan en su proceso de planificación.
- Si usted depende de equipo médico que requiere electricidad, póngase en contacto con su compañía proveedora de suministros médicos y su compañía eléctrica para obtener información acerca de la fuente alternativa de energía de respaldo y las listas de clientes de equipos médicos vitales.
- Si usted depende de comidas entregadas a domicilio o tiene necesidades dietéticas especiales, almacene alimentos no perecederos por si acaso se suspendan las entregas de comidas.
- Si tiene usted un animal doméstico o un animal de servicio, planifique para sus necesidades.

Para recibir una copia de Listo Nueva York para Personas de la Tercera Edad y Gente con Discapacidades, llame al 311 (equipo TTY: 212-504-4115) o visite www.NYC.gov/oem.



SALUD MENTAL



La mayoría de las personas que se ven expuestas a un desastre sufren de una o varias reacciones normales de estrés, que varían según la persona. Entre las reacciones más comunes están: enojo, fatiga, insomnio, pesadillas, depresión, imposibilidad de concentrarse o mayor consumo de alcohol o drogas.

Los niños son especialmente vulnerables al estrés emocional después de un desastre y puede que muestren un miedo excesivo a la oscuridad o a estar solos. Sus reacciones de estrés varían dependiendo de la edad. Anímelos a hablar acerca de sus miedos, escuche sin emitir juicios y enfatice que no son responsables de lo que sucedió.

Para aliviar el estrés emocional, los expertos en salud mental sugieren que usted:

- Hable acerca de sus sentimientos con familiares, amigos y vecinos. Compartir las experiencias comunes puede ayudar a la gente a superar la ansiedad y sentimientos de impotencia.
- Regrese a las rutinas diarias tan pronto como pueda, intente mantener una dieta saludable y duerma suficiente.
- Haga ejercicio diariamente.
- Si usted siente que sus reacciones duran demasiado o que empeoran en vez de mejorar, considere visitar a un profesional de la salud mental.
- Si desea más información, una referencia o si necesita hablar con alguien, llame a la línea telefónica confidencial para la Salud Mental en la Ciudad de Nueva York, "LifeNet", a su disposición las 24 horas.
 - Inglés: 800-LifeNet (543-3638)
 - Español: 877-Ayudese (298-3373)
 - Idiomas asiáticos: 877-990-8585
 - Equipo TTY: 212-982-5284

PREPARACIÓN EN LOS TRENES SUBTERRÁNEOS



Si cualquier tipo de emergencia le sorprende en el subterráneo, siga las siguientes directrices:

- Escuche las instrucciones atentamente.
- No salga del subterráneo a menos que se le indique. El lugar más seguro es normalmente el vagón del tren subterráneo.
 - Si el personal de respuesta de emergencia le acompaña para salir a las vías, tenga cuidado para evitar la tercera vía más grande, que lleva una corriente eléctrica peligrosa.
- El Centro de Control de Subterráneos está en constante comunicación con el personal de los trenes. En el caso de que hubiera algún problema con el sistema de anuncios públicos, el personal del tren caminará a lo largo del tren para indicar a los pasajeros los procedimientos de evacuación de emergencia.
- Sólo debe tirar del cordón de emergencia si alguien está atrapado entre las puertas cerradas del tren y está siendo arrastrado. Si el tren está entre estaciones y alguien tira del cordón, el tren se detendrá, impidiendo que llegue al tren cualquier tipo de ayuda médica o de otro tipo.
 - Si tiene lugar una emergencia cuando está entre dos estaciones, en vez de tirar del cordón, notifíquelo a un conductor o a otro funcionario de transporte que pueda llamar a la policía o a servicios médicos para que acudan a la próxima estación.

DUEÑOS DE ANIMALES DOMÉSTICOS



Para muchas personas, los animales domésticos son parte de su familia. Deben incluirse en sus planes para emergencias.

Consejos para la planificación ante emergencias con animales domésticos:

- Organice el refugio de usted y su animal doméstico con amigos o familiares en caso de una emergencia.
- Identifique a un amigo, vecino o cuidador de animales de confianza para que cuide de su animal doméstico en caso de que un desastre le impida regresar a casa.
- Pregunte a su veterinario, residencia de animales o instalación para el cuidado de animales si ofrecen refugio para animales durante una emergencia.
- Los perros y los gatos deben llevar collares, correas, etiquetas de rabia e identificación en todo momento.
- Conozca los lugares donde se esconden sus animales domésticos, para poder encontrarlos fácilmente en caso de una emergencia.
- Cuando viaje, los animales más pequeños deben ser transportados en contenedores seguros.
- Junte una Bolsa de Viaje de animal doméstico y añada artículos para sus animales en su Equipo de Artículos de Emergencia. Incluya una fotografía en color actual de usted y su animal juntos, copias de las fichas médicas con fechas de vacunas, prueba de propiedad e identificación, una jaula plegable, un bozal y una correa.

Para recibir una copia de **Listo Nueva York para Animales Domésticos**, llame al 311 (equipo TTY para problemas auditivos: 212-504-4115) o visite www.NYC.gov/oem.



PARTICIPE



Una vez que usted y su familia hayan tomado medidas para prepararse, ayude a otras personas a aprender a prepararse para las emergencias y a recuperarse de ellas.

Hágase voluntario:

Lo mejor es afiliarse a una organización reconocida de voluntarios para desastres antes de que tenga lugar un desastre.

- El Consejo de Cuerpos de Ciudadanos de la Ciudad de Nueva York (New York City's Citizen Corps Council) es una red de las más importantes organizaciones que desempeñan un papel en la preparación ante desastres, respuesta y recuperación después de los mismos. Para informarse más acerca de las oportunidades de voluntariado en el área de la Ciudad de Nueva York, visite el sitio Web de NYC Citizen Corps en www.NYC.gov/citizencorps o llame al 311 (equipo TTY: 212-504-4115).
- Los Equipos Comunitarios de Respuesta a Emergencias de la Ciudad de Nueva York (CERT, por sus siglas en inglés), que están compuestos por voluntarios especialmente entrenados, apoyan a sus comunidades locales ayudando a los organismos para emergencias a prepararse para los desastres y responder a los mismos. Para obtener más información acerca de los equipos CERT, visite el sitio Web de los CERT en www.NYC.gov/cert o llame al 311 (equipo TTY: 212-504-4115).
- Después de un desastre, no acuda directamente a ofrecerse voluntario en una organización de alivio, hospital o sitio para desastres. New York Cares publicará oportunidades para voluntarios para el desastre en su sitio Web, en www.nycares.org.

Haga una donación:

- Dar dinero a una agencia de voluntarios que participe en la ayuda para un desastre es a menudo el modo más eficaz de ayudar a la gente necesitada después de un desastre.
- Antes de donar artículos, como alimentos o ropa, espere recibir instrucciones de los funcionarios locales o consulte con una organización especial. Los artículos no necesitados pueden desbordar el esfuerzo de recuperación y pueden perderse.



MÁS RECURSOS



Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés): www.fema.gov

U.S. Department of Homeland Security (Departamento de Seguridad Nacional de los EE.UU.): 800-BE-READY (800-237-3239) o www.ready.gov

Servicio Nacional Meteorológico: www.weather.gov

Oficina para el Manejo de Emergencias del Estado de Nueva York: 518-292-2200 o www.semo.state.ny.us

Oficina de la Ciudad de Nueva York para el Manejo de Emergencias (OEM, por sus siglas en inglés): www.NYC.gov/oem

Centro de Voluntarios del Alcalde: www.NYC.gov/volunteer

Cruz Roja Americana en el estado de Nueva York (Greater New York): 877-733-2767 o www.nyredcross.org

Equipos Comunitarios de Respuesta a Emergencias (CERT, por sus siglas en inglés): www.NYC.gov/cert

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

Citizen Corps (Cuerpos de Ciudadanos): www.NYC.gov/citizencorps

El Ejército de Salvación en Nueva York: www.salvationarmy-newyork.org

New York Blood Center (Centro de Donación de Sangre de Nueva York): www.nybloodcenter.org

RECURSOS DE SEGUROS

FEMA: 888-379-9531 o www.Floodsmart.gov

Departamento de Seguros del Estado de Nueva York: 212-480-6400 o www.ins.state.ny.us

Servicios de Viviendas de Vecindarios de Nueva York (Neighborhood Housing Services of NYC): 212-519-2500 o www.nhsnyc.org

Instituto de Información de Seguros (Insurance Information Institute): www.iii.org

PARA PADRES Y NIÑOS

Listos Niños (del Departamento de Seguridad Nacional de los EE.UU.): www.ready.gov/kids

Escuelas de la Ciudad de Nueva York: www.NYC.gov/schools

CÓMO PONERSE EN CONTACTO CON EL AYUNTAMIENTO



911: Emergencias

Llame al 911 cuando esté en peligro inminente o cuando presencie un delito. Llame al 911 si tiene una herida grave o una afección médica que ponga en peligro su vida.

Consejos para llamar por teléfono a servicios de emergencia:

- Si llama al 911, especifique el tipo de emergencia (fuego, médica, policía) y esté preparado para contestar a preguntas.
- Durante emergencias, utilice el teléfono sólo cuando sea absolutamente necesario. Si tiene acceso a Internet de banda ancha, utilice www.NYC.gov

311: Información del Ayuntamiento

311 (Equipo para problemas auditivos, TTY: 212-504-4115) cuando necesite acceder a servicios que no sean de emergencia o información acerca de programas del gobierno municipal. No llame al 311 para emergencias. 311 fuera de la Ciudad de Nueva York es 212-NEW-YORK.

TARJETA DE REFERENCIA PARA EMERGENCIAS

SU INFORMACIÓN DE PLAN Y PERSONAS DE CONTACTO

Nombre(s):

Fecha(s) de nacimiento:

Trabajo/Escuela/Otra dirección y números de teléfono:

Negocio/Escuela/Otros lugares de evacuación:

Seguro de inquilino/propietario:

Lugar de reunión en el hogar:

Lugar de reunión en el vecindario:

Contacto de fuera del estado:

INFORMACIÓN MÉDICA

Seguro médico:

Número de póliza:

Nombres y números de médicos:

Farmacéutico y número:
