



# TODOS LISTOS

NUEVA JERSEY



**NJDSPTF**

New Jersey Domestic Security  
Preparedness Task Force



## UN FRENTE UNIDO

El Departamento de Salud y Servicios a Envejecientes de Nueva Jersey ha convertido en prioridad el resfuerzo de la infraestructura sanitaria de nuestro estado para estar preparados contra cualquier emergencia que afecte la salud pública, ya sea debida a un acto de terrorismo, a un desastre natural o al brote de una enfermedad infecciosa. Hemos progresado muchísimo.

Hemos asegurado que Nueva Jersey esté preparado con suministros médicos y camas de hospital para atender a un gran número de pacientes en caso de que ocurra una emergencia médica grave. Hemos creado sistemas de comunicación para emergencias médicas y situaciones de riesgo que funcionarían incluso si la electricidad y las líneas telefónicas se cortan, y hemos reunido equipos de médicos expertos que podemos enviar a cualquier rincón del estado en todo momento. Estamos preparados para responder a cualquier llamada.

Usted puede participar en esta preparación. Podemos cooperar para satisfacer las necesidades de nuestro estado y de nuestras comunidades a través de planes de acción eficientes y efectivos frente a emergencias. Así como los hospitales, los departamentos de salud pública y las agencias de seguridad se están preparando para responder ante cualquier amenaza a la salud, todos los residentes de nuestro estado deben prepararse para protegerse a sí mismos y a sus familias. Hay medidas sencillas que todos podemos tomar para estar listos ante cualquier emergencia. Hemos creado esta guía con énfasis especial en la protección de la salud y como un complemento de otras dos publicaciones del estado: *A Family Preparedness Guide* [Guía para la Preparación Familiar] y *Plain Talk on Terrorism Preparedness* [Hablando Francamente sobre la Preparación Contra el Terrorismo].

La salud y la seguridad públicas son nuestras prioridades más altas. Con su ayuda podemos enfrentar los próximos desafíos y prepararnos para un futuro saludable.

# 1. PREPÁRESE

En esta guía usted encontrará las direcciones de los lugares a los cuales puede acudir para obtener información confiable sobre las emergencias sanitarias más probables que usted o los miembros de su familia podrían enfrentar. Al final de esta guía usted encontrará información para contactar a las agencias y organizaciones mencionados, así como espacios para registrar números telefónicos, recursos estatales y comunitarios e información médica importante de cada miembro de su familia. Por favor, guarde esta información en un lugar conveniente.

**LA SALUD DE SU FAMILIA PUEDE DEPENDER DE ELLA.**



## \* Comience con esto: Prepare un Equipo para Emergencias

En todo hogar del estado se debe preparar un equipo para emergencias. El equipo para emergencias le proporcionará lo básico e indispensable en caso de que usted se quede sin agua, electricidad, y otros servicios esenciales por algunos días. Para obtener listas más detalladas vea *Plain Talk on Terrorism Preparedness* [Hablando Francamente sobre la Preparación Contra el Terrorismo] en el sitio web [www.njhomelandsecurity.gov](http://www.njhomelandsecurity.gov) o visite el sitio de la Cruz Roja Estadounidense en [www.redcross.org](http://www.redcross.org) y el sitio web del Departamento de Salud y Servicios a Envejecientes de Nueva Jersey [NJDHSS] en [www.state.nj.us/health](http://www.state.nj.us/health).

- Provisión de agua para tres días: un galón por persona por día
- Comida enlatada lista para consumo, frutas secas y barras de granola

**CONSEJO:** ADAPTE LA LISTA PARA LOS NIÑOS O LAS PERSONAS QUE TIENEN DIETAS ESPECIALES, COMO LOS DIABÉTICOS. NO SE OLVIDE QUE SUS ANIMALES TAMBIÉN NECESITAN COMIDA Y AGUA.

- Abrelatas de mano
- Medicamentos recetados

**CONSEJO:** NO GUARDE MEDICAMENTOS "POR LAS DUDAS," COMO LOS ANTIBIÓTICOS, QUE SE PUEDEN VENCER.

- Una muda de ropa y calzado por persona
- Una frazada por persona
- Un juego de llaves extra, una tarjeta de crédito, y dinero en efectivo o cheques de viajero

**CONSEJO:** GUARDE EL DINERO EN EFECTIVO EN BILLETES DE BAJA DENOMINACIÓN

- Una linterna por persona
- Una radio de pilas
- Pilas de repuesto
- Artículos de papel
- Productos de higiene personal
- Documentos familiares importantes, tales como copias de los certificados de nacimiento, en un envase impermeable
- Un par de anteojos y/o lentes de contacto extra
- Una guía de teléfonos familiar, incluidos los números de la escuela, guardería, trabajo y teléfonos celulares

### BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS:

- Vendas adhesivas, varios tamaños
- Almohadillas de gasa, varios tamaños
- Toallitas antisépticas
- Ungüento antibacterial
- Pinza de depilar
- Tijeras
- Termómetro
- Jabón
- Calmantes del dolor, con y sin aspirina
- Antiácido
- Medicamentos antidiarréicos
- Laxante

**CONSEJOS:** GUARDE LOS SUMINISTROS EN UN ENVASE FÁCIL DE LLEVAR EN CASO DE EVACUACIÓN.

AGREGUE UN MANUAL DE PRIMEROS AUXILIOS A SU EQUIPO PARA EMERGENCIAS.

ADAPTE LOS EQUIPOS AL AUTOMÓVIL Y AL TRABAJO; ¡NO SE OLVIDE DE AGREGAR ZAPATOS CÓMODOS A SU EQUIPO PARA EL TRABAJO!

## \* Averigüe Adónde Ir y Qué Hacer

- Conozca las estaciones locales de radio y televisión que transmiten en casos de emergencia; sintonícelas para obtener información e instrucciones para emergencias. Las estaciones aparecen en una lista por condados en la página 6 de esta guía.
- Averigüe si su comunidad tiene un sistema de señales de alerta y qué debe hacer usted cuando las oiga.
- En ciertas emergencias el estado utilizará su sistema de notificación telefónica, conocido como 9-1-1 revertido, para llamar a los hogares y avisar a los residentes de una alerta determinada.
- Si usted tiene dudas acerca de determinadas emergencias sanitarias, contacte al departamento de salud local. Los agentes tendrán información actualizada sobre incidentes de enfermedades en su área. Usted puede encontrar una Guía de Departamentos de Salud Locales en el sitio web del NJDHSS en [www.state.nj.us/health](http://www.state.nj.us/health).

## \* Elabore un Plan de Acción Personal

Su plan de acción personal es su inversión en la seguridad familiar. Las líneas telefónicas pueden estar cortadas; los circuitos pueden estar ocupados. Planifique con anticipación.

- Designe lugares de encuentro para su familia, uno cerca de su hogar y otro fuera de su vecindario.
- Elija un amigo que viva fuera del estado y otro que viva cerca de usted como contactos para la familia.
- Prepare una lista de contactos para cada miembro de la familia, incluidos los números de teléfono del trabajo, la escuela y el celular.
- Entregue a sus contactos familiares la información sobre los contactos de la familia.
- Coloque en un lugar visible indicaciones claras de cómo llegar a su casa en caso de que tenga que llamar a un servicio de emergencia.
- Enseñe a cada miembro de su familia cómo cortar el agua y el gas, y desconectar la electricidad.
- Averigüe cómo manejarán las escuelas de sus hijos las situaciones de emergencia.
- Entregue a la escuela su información de contactos, incluidos los datos de sus dos amigos.
- Sepa adónde se llevarán a los estudiantes si son evacuados, cómo le dará aviso la escuela, y cómo va a hacer para encontrar a su hijo.

## \* **Elabore y Conozca su Plan de Evacuación**

- Mantenga su automóvil con no menos de medio tanque de combustible.
- Planifique múltiples rutas de salida de su zona.

**CONSEJO:** IMPRIMA LAS INDICACIONES DE [MAPQUEST.COM](http://MAPQUEST.COM) O DE [MAPS.YAHOO.COM](http://MAPS.YAHOO.COM).

- Esté atento: La Oficina para el Manejo de Emergencias [OEM] podría publicar determinadas rutas de evacuación.
- Lleve consigo su equipo para emergencias, incluidas las historias clínicas de los miembros de la familia.

## \* **Tenga en Cuenta los Miembros de la Familia con Necesidades Especiales**

- Designe a un vecino para que vaya a ver a su familiar en caso de que no haya nadie más en casa.
- Entregue a un vecino confiable:
  - Una llave de su casa
  - Su información de contactos
- Compre brazaletes de alerta médica para identificar la incapacidad o la enfermedad.
- Mantenga bien a la vista la información de cómo contactar a los vendedores de elementos para necesidades especiales, tales como proveedores de oxígeno.

## \* **Revise su Plan**

- Actualice su equipo cada seis meses para reemplazar las provisiones vencidas y la ropa que ya no le quede bien.
- Modifique su plan cuando se suma un nuevo miembro a la familia o si se muda de casa.

**CONSEJOS:** CONSIDERE LA POSIBILIDAD DE UNIRSE A UN EQUIPO COMUNITARIO DE RESPUESTA A EMERGENCIAS [CERT], UN PROGRAMA DE VECINOS QUE AYUDAN A VECINOS: 1-877-CERT-411.

LOS PRIMEROS AUXILIOS PUEDEN SALVAR VIDAS. CONTACTE AL HOSPITAL LOCAL O A LA SECCIÓN LOCAL DE LA CRUZ ROJA ESTADOUNIDENSE PARA PROGRAMAR UNA CLASE DE PRIMEROS AUXILIOS Y DE RESUCITACIÓN CARDIOPULMONAR.

- Planifique con anticipación el cuidado de sus mascotas y otros animales domésticos: visite el sitio [www.njhomelandsecurity.com/animals.html](http://www.njhomelandsecurity.com/animals.html).

# 2. RESPONDA

Es posible que usted tenga experiencia en responder a desastres naturales, tales como huracanes o tormentas de nieve, en los que suele haber previo aviso, pero también es importante estar alerta a los incidentes biológicos, químicos y radiológicos, que pueden suceder en cualquier momento sin advertencia. Durante este tipo de emergencias pueden liberarse materiales peligrosos en el medio ambiente. Ya se traten de accidentes o actos de terrorismo, sus acciones deben ser las mismas.

- Realice inmediatamente la acción recomendada por los servicios de emergencia, incluidas las instrucciones de permanecer en el lugar, evacuar o trasladarse a otro sitio.
- Llame al 9-1-1 para informar acerca de lesiones o situaciones de peligro para la vida.
- Para informar acerca de un incidente relacionado con materiales peligrosos, llame al 9-1-1.
- En caso de un brote de enfermedad (erupción, síntomas parecidos a la influenza), llame a su médico o procure ayuda médica.
- Sintonice la estación de radio o televisión local o ingrese al sitio web del NJDHSS para obtener información actualizada (vea la página 6).
- Mantenga la calma y trate de tranquilizar a los demás.

Según el incidente, las personas expuestas podrían tener reacciones inmediatas o, en el caso de ciertas bacterias o virus, podrían no sentir los efectos por varios días. NJDHSS ha establecido procedimientos para detectar enfermedades contagiosas y para distribuir medicamentos tales como antibióticos o vacunas en centros especiales en todo el estado. En una emergencia concreta usted debe contactar al departamento de salud local o escuchar las estaciones locales para obtener datos actualizados e instrucciones.

Si usted tiene dudas sobre determinadas enfermedades o sobre agentes biológicos o químicos, puede encontrar hojas informativas en varios idiomas visitando el sitio web del NJDHSS en [www.state.nj.us/health/er](http://www.state.nj.us/health/er) o el sitio de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [CDC] en [www.bt.cdc.gov](http://www.bt.cdc.gov).

## \* Dónde Obtener Información

Esté atento a la información de emergencia de las estaciones locales de radio, televisión o cable, y use su radio de pilas para escuchar la información del Sistema de Alerta de Emergencias [EAS] de las estaciones de radio EAS de su zona. Abajo aparece una lista con algunas de las estaciones que prestan servicio EAS en Nueva Jersey, enumeradas por condado.

Atlantic . . . . .	WFPG	96.9 FM
Bergen . . . . .	WFME	94.7 FM
Burlington . . . . .	WKDN	106.9 FM
Camden . . . . .	WKDN	106.9 FM
Cape May . . . . .	WFPG	96.9 FM
Cumberland . . . . .	WIXM	97.3 FM
Essex . . . . .	WFME	94.7 FM
Gloucester . . . . .	WKDN	106.9 FM
Hudson . . . . .	WFME	94.7 FM
Hunterdon . . . . .	WNJT	88.1 FM
Mercer . . . . .	WNJT	88.1 FM
Middlesex . . . . .	WNJT	88.1 FM
Monmouth . . . . .	WRAT	95.9 FM
Morris . . . . .	WFME	94.7 FM
Ocean (Toms River y zona norte) . . . . .	WRAT	95.9 FM
Ocean (Toms River y zona sur) . . . . .	WFPG	96.9 FM
Passaic . . . . .	WFME	94.7 FM
Salem . . . . .	WIXM	97.3 FM
Somerset . . . . .	WNJT	88.1 FM
Sussex . . . . .	WNNJ	103.7 FM
Union . . . . .	WFME	94.7 FM
Warren . . . . .	WNNJ	103.7 FM

**CONSEJO:** PARA OBTENER INFORMACIÓN DE EMERGENCIA AUTORIZADA EN SU ZONA CONTACTE AL DEPARTAMENTO LOCAL DE POLICÍA O VISITE EL SITIO [www.njhomelandsecurity.gov](http://www.njhomelandsecurity.gov).

# 3. RECUPÉRESE

## \* Adónde Acudir para Obtener Ayuda

Nueva Jersey ha establecido amplios planes para asistir a sus residentes con refugio, comida, agua y antibióticos. También hay servicios de asesoramiento disponibles. En algunas partes del estado se ha instalado una nueva línea de ayuda con el número 2-1-1 para conectarlo a usted con organizaciones que brindan estos servicios. La sección local de la Cruz Roja también lo ayudará a localizar los servicios que usted necesita.

## \* Si Usted Desea Ayudar

- Forme parte del “equipo de salud pública” de su condado incorporándose al Cuerpo de Reserva Médica de Nueva Jersey. Se alienta a los profesionales de la salud y a otros miembros de la comunidad que estén interesados a ofrecerse como voluntarios. Contacte al departamento de salud local para obtener más información.
- Llame al hospital local o al centro de sangre regional para averiguar si las donaciones de sangre serán útiles.

**CONSEJO:** NO ESPERE HASTA QUE OCURRA UNA EMERGENCIA PARA DONAR SANGRE. CADA DONACIÓN PUEDE SALVAR HASTA TRES VIDAS.

## \* Estamos Todos Listos, Nueva Jersey

¡Felicitaciones! Al prepararse para una emergencia usted ha dado importantes pasos para salvaguardar su salud y la salud de sus seres queridos.



## SERVICIOS DE SALUD PÚBLICA

### **Cruz Roja Estadounidense:**

[www.redcross.org](http://www.redcross.org); para la sección local, vaya a las páginas blancas de su guía telefónica

### **Departamento de salud local:**

Vaya a las páginas azules de la guía telefónica local o vaya al sitio [www.state.nj.us/health/lh/directory/lhdselectcounty.htm](http://www.state.nj.us/health/lh/directory/lhdselectcounty.htm) para ingresar a la guía de departamentos de salud locales

### **Hospitales:**

Vaya a las páginas amarillas de su guía telefónica local

### **Departamento de Salud y Servicios a las Envejecientes de Nueva Jersey:**

(609) 292-7837, [www.state.nj.us/health](http://www.state.nj.us/health)

### **Servicio para Enfermedades Transmisibles del NJDHSS:**

(609) 826-5964, [www.state.nj.us/health/cd](http://www.state.nj.us/health/cd)

### **Servicios de Emergencias Médicas de Nueva Jersey:**

(609) 633-7777, [www.state.nj.us/health/ems](http://www.state.nj.us/health/ems)

### **Centro de Control de Venenos de Nueva Jersey:**

1-800-222-1222

### **Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. – Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:**

1-888-246-2675 (inglés)

1-888-246-2857 (español)

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

## OTROS SERVICIOS

### **Seguridad Interna de Nueva Jersey:**

[www.njhomelandsecurity.gov](http://www.njhomelandsecurity.gov)

### **Departamento de Seguridad Nacional de EE.UU.:**

[www.ready.gov](http://www.ready.gov)

### **Equipo Comunitario de Respuesta ante Emergencias:**

1-877-237-8411, [www.state.nj.us/njoem/cert](http://www.state.nj.us/njoem/cert)

### **Agencia Federal para el Manejo de Emergencias:**

1-800-480-2520, [www.fema.gov](http://www.fema.gov)

### **Oficina para el Manejo de Emergencias de Nueva Jersey, Cuartel General de División de la Policía Estatal:**

(609) 882-2000, [www.state.nj.us/njoem](http://www.state.nj.us/njoem)

## Datos de Contacto

- Lista de los miembros de la familia (teléfono del trabajo y celular, correo electrónico):

---

---

---

---

- Contacto local (teléfono y correo electrónico):

---

---

- Contacto fuera del estado (teléfono y correo electrónico):

---

- Vecinos (teléfono):

---

---

- Escuelas/guarderías de los hijos (teléfono):

---

---

---

Hospital local (nombre, dirección y teléfono):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Policía local: 9-1-1

Departamento local de bomberos: 9-1-1

Médicos de la familia (dirección y teléfono):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Farmacia de la familia (dirección y teléfono):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Departamento de salud local:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sección local de la Cruz Roja Estadounidense:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Antecedentes Médicos de Cada Miembro de la Familia

Nombre \_\_\_\_\_

Alergias \_\_\_\_\_

Medicamentos \_\_\_\_\_

Vacunas \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

Alergias \_\_\_\_\_

Medicamentos \_\_\_\_\_

Vacunas \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

Alergias \_\_\_\_\_

Medicamentos \_\_\_\_\_

Vacunas \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

Alergias \_\_\_\_\_

Medicamentos \_\_\_\_\_

Vacunas \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_  
Alergias \_\_\_\_\_  
Medicamentos \_\_\_\_\_  
Vacunas \_\_\_\_\_

**Comunicación con los Miembros de la Familia**

Lugares de encuentro designados:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Instrucciones de Evacuación**

Indicaciones para salir de la ciudad (carreteras y caminos secundarios):  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Planes de Evacuación de las Escuelas/Guarderías de sus Hijos**

Escuela: \_\_\_\_\_  
Ubicación: \_\_\_\_\_  
  
 Escuela: \_\_\_\_\_  
Ubicación: \_\_\_\_\_  
  
 Escuela: \_\_\_\_\_  
Ubicación: \_\_\_\_\_

**Notas Adicionales**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# TODOS LISTOS

NUEVA JERSEY



**NJDSPTF**

New Jersey Domestic Security  
Preparedness Task Force

[www.njhomelandsecurity.gov](http://www.njhomelandsecurity.gov)