

## Prepare un equipo de emergencia

Si alguno de sus familiares o amigos tienen necesidades específicas, prepárese por adelantado para cubrir esas necesidades. También prepare equipos de emergencia con los siguientes artículos:

- Alimentos no perecederos para dos semanas y un abrelatas manual.
- Suministro de agua para dos semanas (un galón de agua por persona, por día).
- Medicamento recetado.
- Equipo de primeros auxilios.
- Extintor de incendios.
- Radio o televisor portátil, operado a batería y baterías extras.
- Linterna con baterías extras.
- Fósforos en un recipiente a prueba de agua.
- Silbato; ropa extra y mantas.
- Herramientas y un mapa del área local.
- Artículos para bebés, como fórmula, pañales, biberones y chupetes.
- Artículos para limpieza e higiene (desinfectante de manos, toallas húmedas y papel higiénico).
- Copias de documentos importantes (Identificación, acta de nacimiento) tarjetas de crédito, dinero efectivo y monedas.
- Anteojos, lentes de contacto y soluciones para lentes de contacto.
- Prepare una lista detallada de contactos de emergencia que incluya a su familia, amigos y médicos.

### Consideraciones específicas para personas con discapacidades:

- Cree un plan/equipo de emergencia específico para sus necesidades
- Anteojos extras, baterías, audífono y auxiliares para movilidad en caso que se dañe el equipo.
- Prepare un lista de información importante que incluya el equipo especial que usa e instrucciones si tiene dificultad para comunicarse.
- Prepare una lista detallada de contactos de emergencia que incluya a su familia, amigos y médicos.

## Recursos

### OC Links

OC-Links o (855) 625-4657

Número de TDD : (714) 834-2332

[www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/](http://www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/)

Lunes - Viernes, 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

### El Equipo de Evaluación Centralizado

(Evaluación Psiquiátrica de Emergencia)

(866) 830-6011

7 días a la semana, 24 horas al día

### Línea de 24 horas para la Prevención de Suicidio

(877) 7 CRISIS or (877) 727-4747

[www.suicidepreventionlifeline.org/](http://www.suicidepreventionlifeline.org/)

### Línea Cálida de NAMI

Apoyo para situaciones que no sean de crisis

(877) 910 WARM o (877) 910-9276

[www.namio.org](http://www.namio.org)

Lunes - Viernes, 9:00 a.m. a 3:00 a.m.

Sábado- Domingo 10:00 a.m. a 3:00 a.m.

### Línea de información del Condado de Orange

Marcar al 211

[www.211OC.ORG](http://www.211OC.ORG)

### SAMHSA

Asistencia telefónica de 24 horas para para las personas que sufran de angustia por causa de un desastre

800-985-5990 o

Envíe mensaje de texto: TalkWithUs a 66746

[www.disasterdistress.samhsa.gov/](http://www.disasterdistress.samhsa.gov/)

### OC Agencia de Cuidados de Salud

Gestión del riesgo de desastres y salud

[www.healthdisasteroc.org/](http://www.healthdisasteroc.org/)

## Condado de Orange Agencia de Cuidados de Salud



Condado de Orange  
Agencia de Cuidados de Salud  
Servicios de Salud del Comportamiento  
Responder a Desastre

405 W. 5th Street. Suite 550  
Santa Ana, CA 92701  
<http://ochealthinfo.com/bhs>

## Condado de Orange Agencia de Cuidados de Salud



## Emergencias Químicas



Servicios de Salud del  
Comportamiento  
Responder a Desastre

405 W. 5th Street. Suite 550  
Santa Ana, CA 92701

<http://ochealthinfo.com/bhs>



Condado de Orange County

Servicios de Salud  
del Comportamiento

### Declaración de Misión

*Haciendo el Condado de Orange un lugar seguro, saludable y agradable para vivir, trabajar y jugar, hoy y por las generaciones por venir, proporcionando servicios excepcionales, públicos, regionales y económicos.*

### ¿Qué es una emergencia química?

Una emergencia química ocurre cuando un gas, líquido o sólido tóxico puede envenenar a las personas y al ambiente donde ha sido liberado. Algunos ejemplos de agentes químicos son el gas mostaza, el gas sarín y el arsénico.

La liberación de sustancias químicas puede no ser intencional, como en el caso de un accidente industrial, o puede ser intencional, como en el caso de un ataque terrorista.

### Información general

En algunos accidentes químicos, como en un ataque terrorista o derrame peligroso, "quedarse en el lugar" puede ser peligroso.

En tales casos, puede ser más seguro que evacue o deje el área inmediata. Es posible que tenga que ir a un refugio de emergencia.

### Síntomas

Puede sentir ardor en la piel, tener dificultad para respirar y pueden llorarle los ojos.

- Algunos agentes químicos trabajan rápidamente, envenenando a personas y animales inmediatamente. Otros hacen efecto durante horas y días.
- Usted puede estar expuesto a sustancias químicas, incluso si no ve ni huele nada.

### Exposición a sustancias químicas

#### Minimizar la exposición

- Si le dicen que evacue, hágalo. Entre más lejos se aleje de los químicos tóxicos, mejor para usted.
- Permanezca adentro. No salga de su casa o edificio hasta que le avisen que está seguro para salir.
- Si la sustancia química está adentro de un edificio, trate de salir del edificio sin pasar por el área contaminada.
- Si no puede salir del edificio, puede ser mejor que se aleje lo más posible y se refugie en el lugar.
- Qúitese la ropa inmediatamente, dese una ducha y lávese con jabón.
- Si no hay una ducha disponible, busque una manguera, una fuente o cualquier fuente de agua, y lávese sin frotar la sustancia química sobre su piel para que no la penetre.
- Si es posible, busque atención médica de emergencia.



### Reacciones Comunes

- Miedo de morir y de ser contaminado.
- Preocupación acerca de la seguridad del ambiente.
- Coraje hacia las personas responsables o el gobierno.
- Desesperanza y tristeza.
- Ansiedad
- Problemas para dormir.
- Aislamiento social.

#### Resistencia

La mayoría de las personas encuentran una forma de sobrellevar la situación. Esto por lo general se logra

- Identificar reacciones emocionales al miedo de ser contaminado.
- Manteniendo una rutina.
- Mantener contacto con amistades y familiares.
- Encontrando maneras para relajarse que no incluyan alcohol o consumo de drogas.
- Participando en actividades que disfruta.
- Reconociendo que no puede controlar todo.
- Concéntrese en sus puntos fuertes.
- Limite su exposición a los medios informativos
- Pida ayuda médica y emocional cuando sea necesaria.

#### Impacto de largo plazo

Si usted o un ser querido tienen dificultad para sobrellevar la situación durante este periodo de incertidumbre, considere buscar ayuda profesional.

### Consejos para sobrellevar la situación

#### Lo que puede hacer por sus hijos pequeños y adolescentes

- Sea honesto y déles explicaciones sobre el evento traumático que sean adecuadas para la edad.
- Ayude a sus hijos a que expresen lo que sienten y bríndeles una válvula de escape artística para expresar sus emociones, como dibujar.
- Escuche sus experiencias.
- Dé estructura a sus días y mantenga la rutina.
- Limite la exposición a los medios de difusión.

#### Estrategias para los adultos para hacer frente a la situación

- Recuerde que es normal tener reacciones físicas y emocionales a un desastre.
- Concéntrese en sus puntos fuertes.
- Hable sobre sus sentimientos.
- Participe en el proceso de recuperación del desastre; ayudar a otros puede ser beneficioso para su propia recuperación.
- Aceptar ayuda de familiares, amistades y compañeros de trabajo.
- Hacer tiempo para recreación y descanso.

### Manténgase informado

- Preste atención a las instrucciones que se dan por radio o televisión.
- Si se le instruye que se "refugie en el lugar," permanezca en la ubicación actual (su hogar, negocio, etc.) hasta que se le de la orden o permiso de salir.