



Rhode Island Department of Health
 3 Capitol Hill, Room 103
 Providence, RI 02908

PRSRT STD
 US POSTAGE
 PAID
 PROVIDENCE, RI
 PERMIT 30

For a copy of the booklet in English, call the Rhode Island Department of Health's Family Health Information line at 1-800-942-7434.

Postal Customer

Para uma cópia deste livrete em Português chame para a Linha de Informação de Saúde Familiar 1-800-942-7434.



Emergencias de salud pública: Lo que Ud. puede hacer para prepararse.

MANTÉNGASE INFORMADO ARME UN PAQUETE DE EMERGENCIA HAGA UN PLAN
 ARME UN PAQUETE DE EMERGENCIA HAGA UN PLAN MANTÉNGASE INFORMADO
 HAGA UN PLAN MANTÉNGASE INFORMADO ARME UN PAQUETE DE EMERGENCIA
 MANTÉNGASE INFORMADO **ARME UN PAQUETE DE EMERGENCIA** HAGA UN PLAN
 ARME UN PAQUETE DE EMERGENCIA **HAGA UN PLAN** MANTÉNGASE INFORMADO
 HAGA UN PLAN **MANTÉNGASE INFORMADO** ARME UN PAQUETE DE EMERGENCIA
 MANTÉNGASE INFORMADO ARME UN PAQUETE DE EMERGENCIA HAGA UN PLAN
 ARME UN PAQUETE DE EMERGENCIA HAGA UN PLAN MANTÉNGASE INFORMADO
 HAGA UN PLAN MANTÉNGASE INFORMADO ARME UN PAQUETE DE EMERGENCIA
 MANTÉNGASE INFORMADO ARME UN PAQUETE DE EMERGENCIA HAGA UN PLAN
 ARME UN PAQUETE DE EMERGENCIA HAGA UN PLAN MANTÉNGASE INFORMADO
 HAGA UN PLAN MANTÉNGASE INFORMADO ARME UN PAQUETE DE EMERGENCIA

HAGA UN PLAN MANTÉNGASE INFORMADO ARME UN PAQUETE DE EMERGENCIA
 MANTÉNGASE INFORMADO ARME UN PAQUETE DE EMERGENCIA HAGA UN PLAN
 ARME UN PAQUETE DE EMERGENCIA HAGA UN PLAN MANTÉNGASE INFORMADO
 HAGA UN PLAN MANTÉNGASE INFORMADO ARME UN PAQUETE DE EMERGENCIA
 MANTÉNGASE INFORMADO ARME UN PAQUETE DE EMERGENCIA HAGA UN PLAN
 ARME UN PAQUETE DE EMERGENCIA HAGA UN PLAN MANTÉNGASE INFORMADO
 HAGA UN PLAN MANTÉNGASE INFORMADO ARME UN PAQUETE DE EMERGENCIA
 MANTÉNGASE INFORMADO ARME UN PAQUETE DE EMERGENCIA HAGA UN PLAN
 ARME UN PAQUETE DE EMERGENCIA HAGA UN PLAN MANTÉNGASE INFORMADO
 HAGA UN PLAN MANTÉNGASE INFORMADO ARME UN PAQUETE DE EMERGENCIA
 MANTÉNGASE INFORMADO ARME UN PAQUETE DE EMERGENCIA HAGA UN PLAN
 ARME UN PAQUETE DE EMERGENCIA HAGA UN PLAN MANTÉNGASE INFORMADO
 HAGA UN PLAN MANTÉNGASE INFORMADO ARME UN PAQUETE DE EMERGENCIA



Departamento de Salud de Rhode Island
 Spanish Version

ÍNDICE

Lo que el Departamento de Salud y sus asociados están haciendo para prepararse.....	2
Cómo puede usted prepararse	6
Arme un paquete de emergencia	7
Haga un plan	8
Manténgase informado	10
Información sobre emergencias por ataques terroristas	12
Ataque con armas biológicas	13
Ataque con armas químicas	18
Ataque con materiales radioactivos	20
Haciendo frente a las emergencias	23
Tarjeta de plan familiar para emergencias	29



Este folleto fue posible gracias al apoyo brindado por los Centros Nacionales para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) al Programa de Salud Pública de Rhode Island de Preparación y Respuesta ante el Bioterrorismo.

Septiembre, 2004

Estimado Residente de Rhode Island:

Hoy en día, el mundo parece menos predecible de lo que era hace unos años. Además de las amenazas naturales, como las tormentas y la gripe, hay conflictos armados en varias partes del mundo. Los terroristas amenazan con atacar tanto aquí como en el extranjero.

Rhode Island tiene una larga historia de responder bien ante amenazas y desastres, independientemente de sus causas. Ahora tenemos que recurrir a esa fortaleza y prepararnos, nuevamente, para lidiar con lo inesperado.

Este folleto describe lo que el Departamento de Salud (HEALTH) de Rhode Island y sus asociados están haciendo para prepararse ante posibles emergencias de salud pública. También contiene información sobre:

- Cómo armar un paquete de emergencia de emergencia para su hogar;
- Cómo hacer un plan para mantenerse en contacto con su familia en una emergencia;
- Tres tipos de ataques terroristas y qué hay que hacer si alguno ocurre; y
- Las reacciones emocionales a eventos traumáticos y cómo lidiar con ellas.

Prepararse para un tipo de emergencia también nos ayuda a estar listos para otros tipos de emergencias. Le sugerimos que lea este folleto, siga sus recomendaciones y lo mantenga al alcance, por si acaso.

Proteger nuestra salud es la prioridad número uno de todos. Con la información en este folleto y un poco de preparación podemos contribuir a garantizar un futuro seguro y sano.

Patricia A. Nolan, MD, MPH

Patricia A. Nolan, MD, MPH

Directora, Departamento de Salud de RI

LO QUE EL DEPARTAMENTO DE SALUD Y SUS ASOCIADOS ESTÁN HACIENDO PARA PREPARARSE

Se están realizando esfuerzos para garantizar la salud y seguridad de los residentes de Rhode Island en la eventualidad de una emergencia de salud pública de gran magnitud, como lo sería un ataque con armas biológicas o químicas, o con materiales radioactivos. Aunque no esperamos ser atacados, Rhode Island se está preparando para responder con rapidez, a fin de:

- Proteger la salud y seguridad de aquellos que sean afectados,
- Limitar la propagación de enfermedades contagiosas y
- Mantener al público informado.

Muchos de estos esfuerzos nos preparan mejor para otros acontecimientos, tales como brotes de enfermedades como la gripe o síndrome respiratorio agudo severo (SARS), así como para enfrentar accidentes industriales, como un derrame de sustancias químicas.



◀ Bodega con suministros simulados durante un simulacro de distribución de medicamentos por emergencia en Rhode Island.

El Departamento de Salud está colaborando con varios asociados, entre los cuales se incluyen la Agencia de Manejo de Emergencias de Rhode Island; los departamentos de policía estatal y locales, así como otras entidades de respuesta a emergencias; funcionarios locales; y hospitales, con el fin de prepararse para responder a emergencias de salud pública de gran magnitud. En una emergencia de gran magnitud, las entidades de respuesta a emergencias estarán disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

He aquí un resumen de algunas de las cosas que el Departamento de Salud y sus asociados están haciendo:

Entrenando a médicos y entidades de respuesta a emergencias

- El número de equipos regionales para el Manejo de Materiales Peligrosos (HazMat) y de Respuesta al Terrorismo ha sido aumentado.
- Los médicos y otros proveedores de atención médica están siendo entrenados para reconocer y reportar los primeros indicios de enfermedades inusuales.
- Se están proporcionando fondos federales y estatales para financiar lo más avanzado en equipo y entrenamiento.

Preparándose para atender un gran número de personas enfermas

- Los hospitales están entrenando a su personal para evitar la propagación de enfermedades y están estableciendo áreas donde las personas puedan ser tratadas en caso de haber estado expuestas a bacterias, sustancias químicas o radiación.
- El Departamento de Salud ha vacunado contra la viruela a un grupo de proveedores de atención médica, para que estén protegidos y puedan vacunar a otros, si fuera necesario.
- Las ciudades y pueblos están planeando cómo distribuir vacunas y medicamentos a personas en sus comunidades, si fuera necesario.



Creando planes de emergencia para la comunidad y creando redes de comunicación

- Se están actualizando y/o desarrollando planes de emergencia en ciudades y pueblos, escuelas y guarderías, organismos estatales y otras instituciones tales como universidades.
- Se están creando redes de comunicación para que las autoridades de cada ciudad y otras personas puedan comunicarse rápidamente en una emergencia.
- Los hospitales están realizando reuniones mensuales para coordinar planes para el manejo de gran número de pacientes.

Incrementando la seguridad alrededor de posibles blancos del terrorismo

- Los blancos potenciales más probables del terrorismo están siendo identificados para evaluar dónde se requiere mayor seguridad.
- Se está incrementando la seguridad alrededor de depósitos para reservas de agua, fuentes de abastecimiento de alimentos, para evitar que terroristas contaminen los alimentos y el agua.

El equipo HazMat de Cranston (RI) conduciendo un ejercicio de entrenamiento. ►



¿CÓMO PUEDE USTED PREPARARSE?

Hay tres cosas sencillas que usted puede hacer ahora para prepararse y preparar a su familia para una emergencia inesperada, incluyendo un ataque terrorista.

1. Arme un Paquete de Emergencia

2. Haga un Plan

3. Manténgase Informado

Dedique unas cuantas horas para repasar estos pasos, arme su paquete de emergencia y escriba su plan de comunicación.

Tómese el tiempo para prepararse. Su salud y la salud de los miembros de su familia es algo demasiado importante como para permitir que una emergencia de gran magnitud lo tome desprevenido.



Arme un Paquete de Emergencia

Prepare un paquete de emergencia. Su paquete de emergencia debe incluir todo lo que usted y los miembros de su casa podrían necesitar por lo menos para 3 días. Si usted se ve obligado a salir de su casa o no puede salir de ella, su paquete de emergencia cubrirá las necesidades esenciales para ayudar a proteger su salud y la de su familia.

- Alimentos para cada persona (no perecederos y que no requieran cocción)
- Agua para cada persona (1 galón por persona por día)
- Leche de fórmula, si usted tiene un bebé
- Una muda de ropa para cada persona
- Cobijas o bolsas de dormir para cada persona
- Botiquín (que incluya cinta adhesiva, ungüento antiséptico, vendas/curitas de diferentes tamaños, compresas frías, gasa en rollo, tijeras y pinzas)
- Radio operado por batería
- Linterna de mano
- Baterías para el radio y la linterna
- Herramientas pequeñas [por ejemplo, un cuchillo utilitario, alicates (tenazas), un abridor de latas]
- Copias de documentos importantes (tales como certificados de nacimiento, documentos de naturalización, licencias, pasaportes) dentro de un recipiente impermeable
- Una lista de las enfermedades, recetas médicas y alergias de todos los miembros de su casa que tengan necesidades de atención médica especiales, y suficiente cantidad de todos sus medicamentos para 3 días como mínimo
- Suministros y equipos para los miembros de su casa que tengan necesidades especiales
- Suministros para sus mascotas (incluyendo alimentos y agua, correas, registros de vacunas y bolsos o jaulas para transportar las mascotas)

Si Ud. tiene que ser evacuado:

- Siga las instrucciones de las autoridades.
- Lleve con usted su paquete de emergencia.

Si le ordenan evacuar su casa, sugerimos que lleve consigo su paquete de emergencia. Hasta donde sea posible, tenga listo todo lo necesario para su paquete de emergencia dentro de un bolso grande, fácil de llevar. Asegúrese de tener en casa el resto de los artículos y de poder reunirlos con facilidad y

rapidez. Recuerde revisar su paquete de emergencia regularmente y reemplazar cualesquiera artículos que se estropeen con el tiempo, como alimentos y baterías.

Haga un Plan

1. Haga un plan para mantenerse en contacto con su familia.

- Elija un contacto fuera del Estado, como por ejemplo un pariente o amigo. En una emergencia, las líneas telefónicas locales pueden estar muy ocupadas. Posiblemente sea más fácil hacer llamadas de larga distancia que llamadas locales. Su contacto fuera del Estado puede ayudarle a tener comunicación con miembros de su familia que usted no pueda contactar de otra forma en una emergencia.
- Asegúrese de que cada miembro de su familia sepa el número telefónico de su contacto fuera del Estado. Tengan una manera de hacer llamadas telefónicas de larga distancia en cualquier momento (por ejemplo, una tarjeta telefónica prepagada o teléfono celular).

2. Elija un lugar de reunión por si usted no está con su familia cuando sucede una emergencia.

- Si los miembros de su familia no están juntos al suceder una emergencia, vea la televisión o escuche la radio para averiguar si usted debe ir a casa, ser evacuado o permanecer donde está (“refúgiense donde está”).
- Escoja con anticipación un lugar de reunión que esté lejos de su casa y vecindario, en caso de que no sea seguro reunirse ahí.

Si usted necesita**“refugiarse donde está”:**

- Permanezca donde está (en su casa, oficina, en una escuela u otro sitio).
- Siga las instrucciones de las autoridades al frente de la emergencia.

- Elija otro lugar de reunión, por si no fuera posible ir al primer lugar que eligió.
- Si ocurre una emergencia cuando sus niños están en la escuela o guardería, es posible que sea más seguro para ellos permanecer ahí temporalmente.
- Al desarrollar su plan, tome en cuenta a los miembros de su familia con necesidades especiales (tales como personas con impedimentos físicos o mentales).
- Incluya sus mascotas en su plan. Pregunte a sus amigos o parientes que vivan fuera de su área si pueden acoger a sus mascotas en caso de una emergencia, o llame a hoteles y moteles para indagar cuáles son sus reglas relacionadas con la tenencia de mascotas.

3. Conozca los planes de emergencia. Pregunte acerca de los planes de emergencia de:

- Las escuelas y proveedores de cuidado infantil de sus hijos.
- Su lugar de trabajo y lugares de trabajo de miembros de su casa.
- Su ciudad o pueblo.

Vea un modelo de plan familiar para emergencias en la parte interior de la contra portada de este folleto.



Manténgase Informado

- En caso de una emergencia, escuche la radio o vea la televisión para estar al tanto de las noticias y recibir instrucciones. Las autoridades indicarán lo que hay que hacer. El cuadro en la página 11 proporciona información sobre qué hacer en cualquier emergencia.
- Lea la siguiente sección de este folleto para aprender sobre las emergencias causadas por ataques terroristas, incluyendo:
 - » ¿Qué son?
 - » ¿Qué información hay que buscar?
 - » ¿Qué hay que hacer si ocurre un ataque?

Si usted tiene alguna pregunta acerca de cómo hacer un plan para prepararse ante posibles emergencias de salud, por favor llame a la Línea de Información de Salud Familiar del Departamento de Salud de Rhode Island, al 1-800-942-7434.



Qué hay que hacer en cualquier emergencia

- Mantenga la calma.
- Manténgase informado. Escuche la radio o vea la televisión para estar al tanto de las noticias y recibir instrucciones.
- Siga las instrucciones de las autoridades de manejo de emergencias.
- Si ocurre una emergencia cerca de donde usted vive y las autoridades le permiten ir a su casa, revise su casa y propiedad para ver si hay daños. Utilice una linterna de mano si es necesario.
- Si usted tiene suministro de gas en su casa, revise si hay fugas. Comience por el calentador de agua. **No** encienda fósforos (cerillos) ni velas, ni interruptores eléctricos. Si usted huele gas o sospecha que hay una fuga, saque a todos de la casa rápidamente (incluyendo las mascotas) y llévelos a un lugar seguro. Deje todas las puertas y ventanas abiertas.
- Llame a su contacto fuera del Estado para decirle dónde van a estar ustedes. No use nuevamente el teléfono a menos que se presente una emergencia que ponga en peligro sus vidas. Las autoridades de manejo de emergencias necesitan las líneas telefónicas.
- Cerciórese de que sus vecinos están bien, especialmente los ancianos o personas con incapacidades.
- Mantenga sus mascotas en un lugar seguro.

INFORMACIÓN SOBRE EMERGENCIAS CAUSADAS POR ATAQUES TERRORISTAS

Armado un paquete de emergencia y hacer un plan son pasos que le ayudarán a lidiar tanto con emergencias naturales como intencionales. Aunque ambos tipos de emergencias pueden ocasionar destrucción, el propósito de las emergencias intencionales, como lo son los provocados por terroristas, es producir miedo y angustia general en la comunidad.

Los terroristas pueden usar armas biológicas o químicas, o materiales radioactivos en sus ataques. En las siguientes páginas de este folleto, usted aprenderá las diferencias entre estos tipos de ataques y sus efectos potenciales en la salud, incluyendo:

- Definiciones de sustancias biológicas y químicas, y de materiales radioactivos,
- Indicios de que un ataque con armas biológicas o químicas, o con materiales radioactivos pudo haber ocurrido, y
- Qué hay que hacer si ocurre un ataque.



Ataque con Armas Biológicas

Un ataque terrorista con armas biológicas, también conocido como bioterrorismo, es la liberación intencional de gérmenes u otras sustancias biológicas que pueden causar enfermedades.

- La viruela y la peste son ejemplos de enfermedades que los terroristas podrían emplear para enfermar a un gran número de personas. Estas enfermedades pueden propagarse de una persona a otra.
- Las sustancias biológicas vienen en muchas formas, incluyendo en polvo (como el ántrax) y en aerosol (como el botulismo).
- Las sustancias biológicas pueden penetrar en el cuerpo de diferentes maneras: algunas por inhalación, otras a través de una herida o pueden ser ingeridas..

Entre los ejemplos de sustancias biológicas se incluyen:

- | | | |
|-------------|------------|-------------|
| ▪ Ántrax | ▪ La Peste | ▪ Tularemia |
| ▪ Botulismo | ▪ Ricina | ▪ Viruela |

¿Cómo podré saber si ha ocurrido una ataque terrorista con armas biológicas?

- A diferencia de una explosión, un ataque con armas biológicas puede pasar inadvertido por horas o días después de haber ocurrido.
- Los trabajadores de la salud locales pueden detectar un ataque de este tipo cuando observan un patrón de enfermedad inusual o cuando un gran número de personas enfermas con los mismos síntomas buscan atención médica de emergencia.
- El Departamento de Salud y otras entidades utilizarán la radio y televisión para advertir si ha habido un ataque terrorista con armas biológicas.

¿Qué debo hacer si ocurre un ataque con armas biológicas?

- Vea la televisión, escuche la radio o busque noticias oficiales en Internet para saber si ha habido un ataque con armas biológicas y averiguar, por ejemplo:
 - » Dónde ocurrió el ataque.
 - » Cuáles son los indicios y síntomas, y cómo se transmite la enfermedad.
 - » Dónde buscar atención médica de emergencia, si usted desarrollara los síntomas.
 - » Dónde y cuándo distribuirán medicamentos y vacunas para tratar a los afectados, si fuera necesario.
- Si usted o un miembro de su familia ha estado expuesto a ese peligro y sus síntomas coinciden con los descritos por las autoridades, siga las instrucciones de las autoridades.
- Si usted nota una sustancia sospechosa:
 - » Aléjese tan rápido como pueda de la sustancia.
 - » No toque ni huela la sustancia. Si usted lo hace, lave con agua y jabón las partes de su cuerpo que estuvieron expuestas a la sustancia.
 - » Protéjase. Cubra su boca y nariz con dos o tres capas de tela que filtre el aire, como una camiseta, pañuelo o toalla.
 - » Llame al 911 si usted cree que las autoridades de manejo de emergencias aún no han sido notificadas.

Obteniendo medicamentos especiales en una emergencia

- Es posible que el Departamento de Salud distribuya medicamentos especiales, tales como antibióticos y/o vacunas, si fuera necesario en una situación de emergencia.
- Las autoridades utilizarán la radio y televisión para dar instrucciones sobre dónde obtener los medicamentos especiales.
- Lleve su lista de las alergias que requieran atención médica, padecimientos y recetas médicas de su familia cuando visite el sitio donde distribuyan los medicamentos.



Un médico de Rhode Island analiza una muestra en el laboratorio del Centro de Biodefensa y Patógenos Emergentes del Hospital Memorial, Pawtucket, RI.

Ejemplo de Sustancia Biológica: La Viruela

¿Qué es la viruela?

- La viruela es una grave enfermedad causada por un virus. El último caso de paciente con viruela se registró en 1977. Sin embargo, existe la preocupación de que el virus de la viruela conservado para investigaciones en laboratorio pueda ser obtenido y utilizado por terroristas.

¿Cómo se propaga la viruela?

- La viruela se propaga por medio de la tos y estornudos, por contacto directo de la piel con una herida abierta o llagas infectadas, y mediante ropa de cama o de vestir contaminada.
- Es más probable que las personas con viruela contagien a otros durante la primera semana de la enfermedad.

Síntomas

- Entre los 7 y 17 días después de exponerse al virus, la persona infectada usualmente presenta fiebre alta, fatiga, dolor de cabeza y de espalda.
- Usualmente aparece una exantema (erupción cutánea) en la boca, cara y antebrazos, que luego se extiende al pecho y vientre.

Prevención y Tratamiento

- Vacunar inmediatamente a las personas que han estado expuestas a la viruela puede prevenir la enfermedad o reducir su gravedad.
- Actualmente, no se conoce ninguna cura para la viruela.
- Los medicamentos pueden ayudar a controlar la fiebre y dolor. Los antibióticos usualmente sólo evitan enfermedades bacterianas, no virales.
- Los pacientes son apartados del resto de las personas mientras reciben el tratamiento, para evitar la propagación de la viruela. Esto se conoce como **aislamiento**.
- Las personas que han estado expuestas a la viruela pero que aún no están enfermas, también pueden ser apartadas de los demás para evitar la propagación de la enfermedad. Esto se conoce como **cuarentena**.

La Viruela (continuación)

- En la mayoría de los casos, el aislamiento y cuarentena son voluntarios. Sin embargo, los gobiernos federales, estatales y locales tienen la autoridad para aislar y poner en cuarentena a personas, con el fin de proteger al público.

Vacunación

- Actualmente no se recomienda la vacunación de rutina contra la viruela para individuos que no son militares.
- Estudios sugieren que si se aplica la vacuna dentro de los 4 a 7 días después de la exposición a la viruela, la vacuna puede disminuir la gravedad de la enfermedad o incluso evitar que se desarrolle.
- Rhode Island cuenta con un suministro de vacunas contra la viruela por si ocurriera un brote de esta enfermedad.



Ataque con Armas Químicas

Un ataque terrorista con armas químicas es la liberación intencional de gases, líquidos o sólidos tóxicos que pueden envenenar a las personas y medio ambiente.

Entre los ejemplos de sustancias químicas se incluyen:

- Sulfuro de dicloroetilo o gas mostaza
- Agentes químicos que atacan el sistema nervioso, tales como el sarín, somán, estricnina, tabún y agente químico VX

¿Cómo podré saber si ha habido un ataque con armas químicas?

- Las formas de ataques terroristas con armas químicas pueden ser mediante polvo (como la estricnina), aerosol (como el sarín), gas odorífero (como el sulfuro de dicloroetilo) o líquido (como el tabún).
- La presencia de muchas aves, peces o animales pequeños enfermos o muertos puede ser indicio de un ataque con armas químicas.
- Los síntomas de la exposición a sustancias químicas incluyen ojos llorosos, espasmos musculares, asfixia, dificultad para respirar o pérdida de la coordinación motora.

¿Qué debo hacer si ocurre un ataque con armas químicas?

- Aléjese inmediatamente de esa área y vaya donde pueda respirar aire limpio.
- Si es posible, no pase por el área contaminada.
- Si usted está en un edificio y no puede salir de él, aléjese tanto como pueda del área contaminada y permanezca ahí.
- Llame al 911 si usted cree que las autoridades de manejo de emergencias aún no han sido notificadas.

Si usted cree que ha estado expuesto a una sustancia química:

- Quítese inmediatamente su ropa exterior porque las sustancias químicas pueden adherirse a la ropa. Si es posible, meta esa ropa en una bolsa plástica y selle la bolsa. Solicite la ayuda de autoridades competentes para deshacerse de esa ropa.
- Busque una manguera o cualquier fuente de agua y lávese (con jabón, si es posible).
- Busque atención médica de emergencia.

Ejemplo de Sustancia Química: El Sarín

¿Qué es el sarín?

El sarín es un agente químico manufacturado que ataca el sistema nervioso. Fue desarrollado originalmente en 1938 como un pesticida. Es un líquido transparente, incoloro, insípido e inodoro. El sarín puede convertirse en vapor (gas) y esparcirse por el aire.

¿Cómo pueden exponerse las personas al sarín?

- Por contacto con la piel u ojos, o por inhalación de aire contaminado con sarín.
- Por beber o tocar agua contaminada con sarín, o por comer alimentos contaminados con sarín.
- Por tocar ropa u otras superficies que hayan estado expuestas al sarín.
- Las personas pueden no darse cuenta de que estuvieron expuestas al sarín porque es una sustancia inodora.

Síntomas

- La exposición al sarín puede provocar síntomas inmediatos, tales como exceso de secreción nasal, ojos llorosos y visión borrosa, así como cambios en el ritmo cardíaco y presión sanguínea.
- Inclusive una pequeña gota de sarín sobre la piel puede provocar sudoración y espasmos musculares en esa parte del cuerpo.
- La exposición a altas dosis de sarín puede ocasionar pérdida del conocimiento, convulsiones, parálisis e insuficiencia respiratoria, que posiblemente produzcan la muerte.

Prevención y Tratamiento

- Las personas que han estado expuestas al sarín deben quitarse la ropa exterior, lavarse inmediatamente todo el cuerpo con agua y jabón, y obtener atención médica tan pronto como sea posible.
- Es posible recuperarse de la exposición al sarín si se obtiene atención médica rápidamente.
- El tratamiento consiste en eliminar el sarín del cuerpo tan pronto como sea posible y administrar medicamentos para contrarrestar los síntomas.



El equipo HazMat de Cranston (RI) conduciendo un ejercicio de entrenamiento.

Ataque con Materiales Radioactivos

Estos ataques terroristas consisten en utilizar explosivos comunes o armas para esparcir materiales radioactivos sobre un área seleccionada.

Entre los ejemplos de ataques con materiales radioactivos se incluyen:

- Bombas sucias
- Bombas atómicas
- Ataques a plantas nucleares generadoras de energía

¿Cómo podré saber si ha habido un ataque con materiales radioactivos?

- Si utilizan una bomba sucia, pueda que usted sienta y/o escuche el estallido. La contaminación radioactiva resultante estaría limitada a un área pequeña, circundante al lugar de la explosión.
- Si utilizan una bomba atómica, la explosión afectaría un área extensa, dañando los edificios, y contaminaría con materiales radioactivos un área todavía más extensa.
- Si atacan una planta nuclear generadora de energía en un estado vecino, la radiación podría esparcirse por el aire hacia Rhode Island. Un accidente u otra emergencia en una planta de energía nuclear podría producir el mismo resultado.
- La radiación no es visible al ojo humano. Personal entrenado y provisto de equipos especiales puede detectar si hay radiación.

¿Qué debo hacer si ocurre un ataque con materiales radioactivos?

- Determine rápidamente si usted puede salir del área o si le conviene entrar a un edificio para reducir su exposición a la radiación.
- Si usted está dentro de un edificio o vivienda, cierre las ventanas y puertas. Apague los acondicionadores de aire, calefactores y otros sistemas de ventilación.
- Refúgiase bajo el nivel del suelo tanto como sea posible (como en un sótano) o detrás de una pared gruesa u otra barrera para que usted se escude. Cubra su nariz y boca con varias capas de tela.
- Vea la televisión, escuche la radio y busque noticias oficiales en Internet tan pronto estén disponibles para mantenerse informado.

Si usted cree que ha estado expuesto a radiación:

- Quítese inmediatamente la ropa exterior y lave todo su cuerpo. Los materiales radioactivos pueden adherirse a la ropa y piel. Si es posible, meta esa ropa dentro de una bolsa plástica y selle la bolsa. Solicite la ayuda de autoridades competentes para deshacerse de esa ropa.

Ejemplo de Material Radioactivo: La Bomba Sucia

¿Qué es una bomba sucia?

Una bomba sucia combina un explosivo convencional, como la dinamita, con un material radioactivo que se esparcirá alrededor del área donde estalle la bomba. Una bomba sucia no es lo mismo que una bomba atómica. Las bombas sucias usualmente esparcen material radioactivo sobre un área limitada. Típicamente, el peligro de la explosión de la bomba sucia es mayor que el peligro del material radioactivo.

¿Cómo pueden exponerse las personas a la radiación?

- El cuerpo absorbe la radiación del aire contaminado.
- Los médicos no pueden determinar con certeza si una persona ha sido contaminada sin antes revisar su piel con dispositivos de detección, sensibles a la radiación.

Síntomas

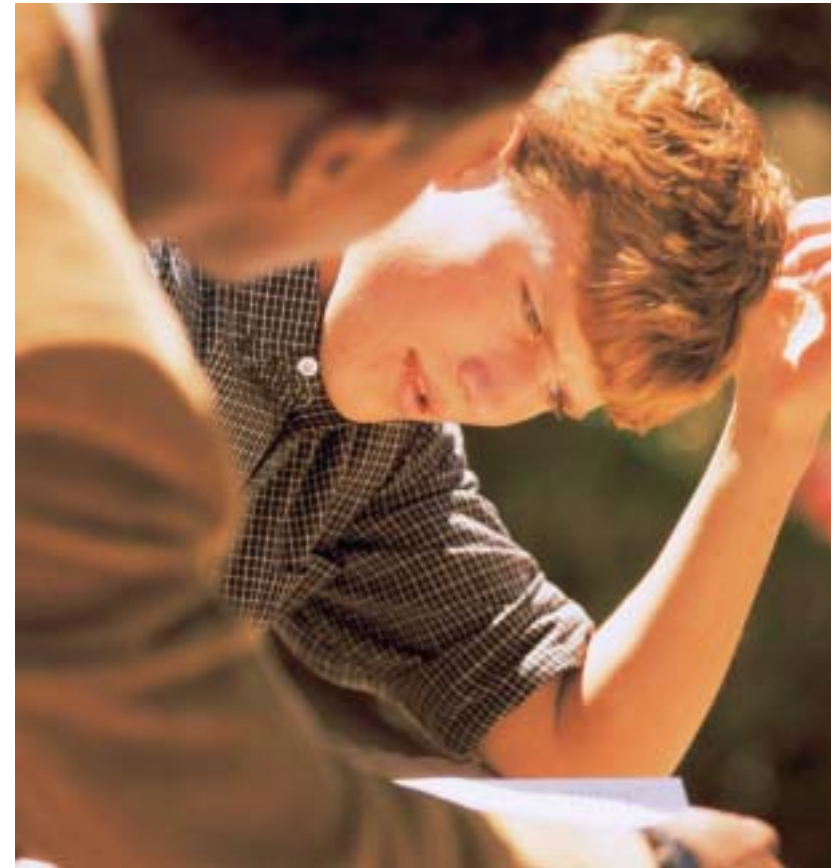
- Típicamente, la exposición a la radiación no produce síntomas inmediatos.
- La exposición a altos niveles, aunque es poco probable, puede causar malestar por la radiación (náusea, vómito y diarrea), lesiones oculares, defectos genéticos, algunos tipos de cáncer e inclusive la muerte.

Prevención y Tratamiento

- Cualquier persona que ha estado expuesta a la radiación debe quitarse toda la ropa y lavar todo su cuerpo. Esto reducirá la exposición total a la radiación.
- No existe un tratamiento específico contra la exposición a la radiación; aquellas personas con síntomas pronunciados serán tratadas en ambientes limpios, como la unidad para personas quemadas de un hospital.
- En raros casos, pueden necesitarse cuidados médicos adicionales, cuando órganos del cuerpo, como la médula ósea o sistema gastrointestinal, sufren daños.

HACIENDO FRENTE A LAS EMERGENCIAS

Usualmente se producen reacciones físicas y emocionales como resultado de emergencias naturales o eventos traumáticos como los ataques terroristas. Estas reacciones pueden surgir inmediatamente o surgir semanas o meses después de ocurrir el incidente. Cualquier persona, independientemente de su edad, puede experimentar tensión postraumática, que puede cambiar el comportamiento, pensamientos y salud física de una persona.



Los efectos físicos causados por un evento traumático pueden ser similares a los efectos físicos producidos por ansiedad aguda, incluyendo:

- Ritmo cardíaco acelerado,
- Ritmo respiratorio acelerado,
- Dificultad para respirar,
- Náusea,
- Dolores musculares y de las articulaciones,
- Temblores y
- Dolores de cabeza.

Busque atención médica si alguno de estos síntomas persiste.

Los pensamientos, comportamientos y emociones también pueden cambiar como resultado de un evento traumático. Estos cambios pueden incluir:

- Recuerdos súbitos o experimentar nuevamente el incidente como si volviera a ocurrir,
- Retraimiento en las relaciones sociales normales,
- Problemas de desempeño en el trabajo o escuela,
- Pérdida o aumento del apetito,
- Dificultad para dormir o pesadillas repetitivas,
- Sentirse abrumado, desesperado, entumecido,
- Sentirse agitado, irritable, malhumorado,
- Estar extremadamente ansioso, temeroso,
- Sentirse deprimido, triste,
- Sentirse confundido, incapaz de tomar decisiones, con dificultades para concentrarse,
- Estar demasiado en alerta, sobresaltarse con facilidad, estar demasiado sensible y
- Consumir o aumentar el consumo de bebidas alcohólicas, drogas ilícitas o medicamentos recetados o sin receta.



He aquí algunas ideas sobre cómo lidiar con la tensión y ansiedad postraumáticas:

- No piense que usted está “loco”. La tensión postraumática es una reacción normal a un incidente fuera de lo común.
- Coma comidas balanceadas y duerma lo suficiente.
- Haga ejercicios regularmente.
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas y no use medicamentos, con o sin receta, con el pretexto de aliviar su tensión. Esto sólo atrasará o complicará su recuperación. Evite la cafeína, especialmente si usted está teniendo problemas para conciliar el sueño.
- No haga cambios radicales en su vida ni tome decisiones importantes.
- Comparta sus sentimientos con otras personas. Hable con personas en las que usted confía.
- Haga cosas que usted disfruta.
- Mantenga su rutina usual, pero tome un respiro de vez en cuando.

Cosas que debe tener presentes:

- Incluso las personas fuertes y saludables pueden experimentar tensión postraumática. Esta reacción no es indicio de debilidad.
- A la hora de explicarles eventos desagradables a los niños, proporcioneles información precisa. Los niños a menudo interpretan mal o tienen información errónea, que usted puede corregir. Los adolescentes usualmente fingen que las cosas no les molestan, por lo que es importante acercarse más a ellos para ayudarles.

Para más información sobre cómo lidiar con la tensión postraumática, visite estos sitios en Internet. La información de estos sitios de Internet es proporcionada en Inglés:

La Asociación Estadounidense de Psicología -
Haciendo Frente al Terrorismo
www.helping.apa.org/daily/terrorism.html

Instituto Nacional de Salud Mental -
Información de Cómo Hacer Frente a Eventos Traumáticos
www.nimh.nih.gov/outline/traumatic.cfm

Asociación Nacional de Salud Mental
www.nmha.org/reassurance/terrorism.cfm

Recursos para Niños:

La Academia Estadounidense de Pediatría -
Ayudando a los Niños a Enfrentarse con el
Problema del Terrorismo
www.aap.org/terrorism/index.html

Reacciones y Directrices para Niños Después de/
Haciendo Frente a un Desastre
<http://helping.apa.org/daily/ptguidelines.html>

Si usted no tiene acceso a Internet, puede usar una computadora de la biblioteca de su localidad, para visitar estos sitios en Internet.

Otros Recursos:

Línea para Remisiones de la
Asociación Estadounidense de Psicología800-964-2000
La Asociación Nacional de Salud Mental800-969-6642
La Campaña Nacional para tomar conciencia. . . .877-495-0009
Teléfono de la Oficina
para Víctimas de Crímenes800-331-0075

El Departamento de Salud de RI no respalda necesariamente el contenido proporcionado por estas organizaciones.

La información en este folleto fue adaptada de las siguientes fuentes. Para más información, sírvase visitar estos sitios en Internet. La información de estos sitios de Internet es proporcionada en Inglés:

Cruz Roja Estadounidense. Seguridad Animal.
www.redcross.org/services/disaster/0,1082,0_604_,00.html

Comisión de Salud Pública de Boston. 2002. Viva. Aprenda. Prepárese. Información sobre cómo lidiar con desastres y acerca de las nuevas amenazas que encaramos. www.bphc.org/bphc/pdfs/EPrep_Guide_Eng.pdf

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Los Estados Unidos-Centro para el Control y Prevención de Enfermedades. www.cdc.gov Consejo de Seguridad Nacional.

Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos.
www.ready.gov.

Agencia Federal de Administración de Emergencias, Cruz Roja Estadounidense. 1991. Plan Familiar en Caso de Desastre.
www.redcross.org/static/file_cont36_lang0_23.pdf

Comisión de Regulación Nuclear de los Estados Unidos. Documento Informativo Acerca de las Bombas Sucias.
www.nrc.gov/reading-rm/doc-collections/fact-sheets/dirty-bombs.html

Otros recursos útiles:

Departamento de Salud de Rhode Island: www.health.ri.gov
Agencia del Estado de Rhode Island para la Administración de Emergencias: www.riema.ri.gov
Departamento de Salud Mental, Retraso Mental y Hospitales de Rhode Island: www.mhrh.state.ri.us
Cruz Roja de Rhode Island: www.riredcross.org
Departamento de Administración Ambiental de Rhode Island: www.state.ri.us/dem

Tarjeta de Plan Familiar para Emergencias

Use esta tarjeta como una guía al desarrollar su plan familiar para emergencias y entréguele una fotocopia a cada miembro de su casa.

Información de Contacto de la Familia para Emergencias

Información de contacto por cada miembro de la familia.

Número(s) Telefónico(s) del Trabajo:

Número(s) Telefónico(s) de la Escuela:

Número(s) Telefónico(s) de Proveedor de Cuidado Infantil:

Número(s) de Teléfono(s) Celular(es):

Información del Contacto fuera del Estado para Emergencias

Tener un contacto fuera del Estado puede ayudarle a mantener comunicación con miembros de su familia que usted no pueda contactar de otra forma en una emergencia.

Nombre:

Primer No. Telefónico:

Segundo No. Telefónico:

Lugar(es) de Reunión para Emergencias

Elija un lugar fuera de su vecindario y uno fuera de Rhode Island.

Dirección No. 1:

Dirección No. 2: