VOLUMEN 13, NÚMERO 3

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

N.º 100 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Manténgase saludable durante las emergencias: Planifique por anticipado

Health Bulletin #100: Stay Healthy in Emergencies: Plan Ahead (Spanish)

NYC Health

¿Ha pensado en sus necesidades de salud en caso de emergencia? Prepárese por anticipado: Haga un plan de salud y conéctese con sus vecinos.

Haga un plan de emergencia familiar.

- Elija dos puntos de reunión donde su familia pueda ir durante una emergencia: uno cerca de su casa y el otro más lejos, en caso de que su vecindario resulte afectado.
- Mantenga una lista de recetas médicas, números telefónicos de su médico y farmacia, y copias de las tarjetas del seguro médico en un bolso de viaje que pueda llevar con usted.
- Almacene suficientes suministros (como medicina, agua embotellada y alimentos no perecederos) para una semana.
- Si usted o un familiar tienen necesidades médicas especiales, hable con su proveedor de atención médica sobre qué suministros médicos diarios necesitará en una emergencia y cómo obtenerlos.

Conéctese con sus vecinos.

- Conozca a sus vecinos e intercambie información de contacto. La persona que puede ser más útil en caso de una emergencia puede vivir al lado de su casa o tener un negocio local.
- Hable con sus vecinos sobre:
  - Planes para ayudarse uno al otro.
  - Lugares de seguridad para obtener sus medicamentos o suministros médicos, en caso de que sus farmacias o tiendas regulares estén cerradas.
  - Ideas de aquellos que han vivido en la comunidad por largo tiempo y han experimentado otras emergencias.

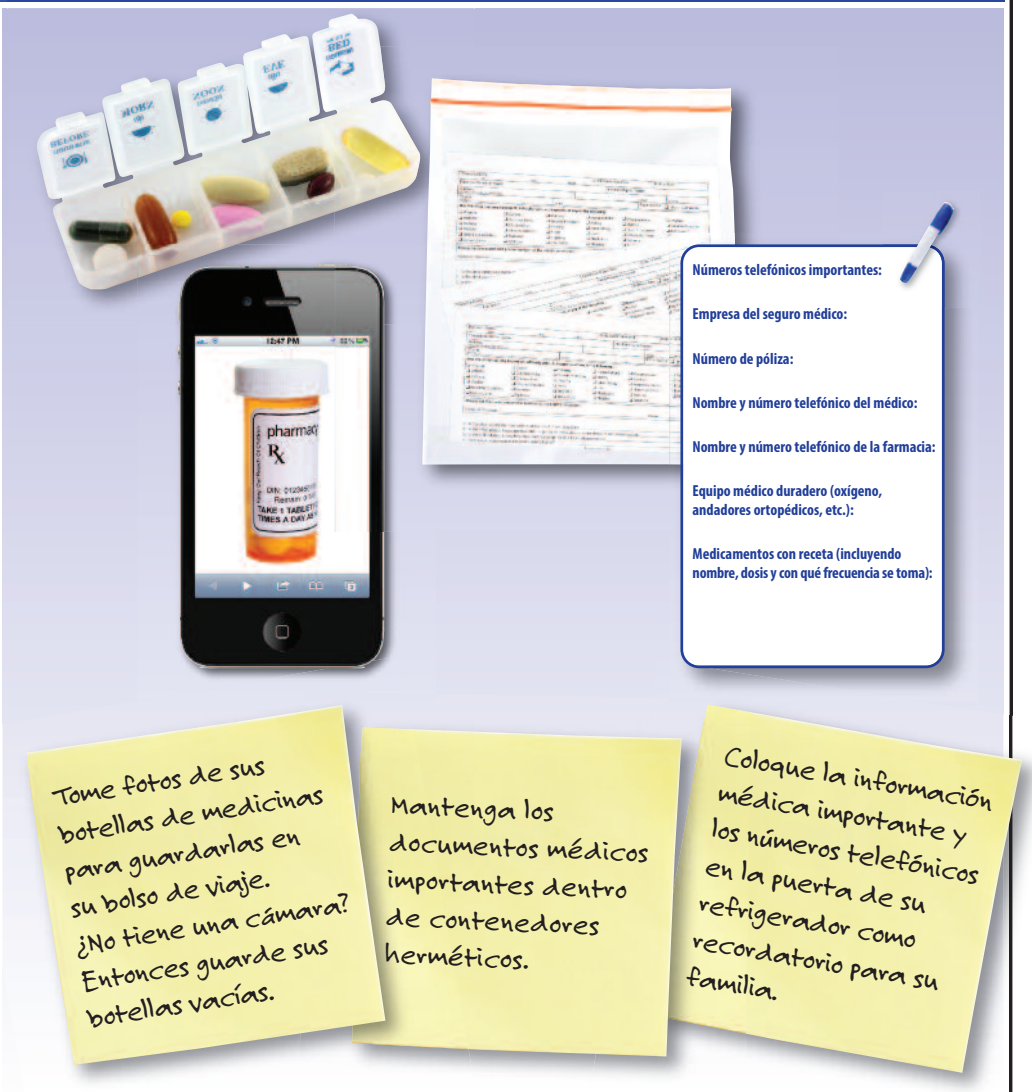
Hable con su familia sobre un plan de emergencia, incluyendo los puntos de reunión y necesidades médicas especiales.

LLAME AL 311

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Para todos los Boletines de Salud, visite **nyc.gov** y busque **Health Bulletins**.

Para una suscripción gratuita por correo electrónico, visite **nyc.gov/health/email**.



Manténgase seguro y cuide de otros durante una emergencia.

- Siga su plan de emergencia.
- Si es seguro hacerlo, pase a ver a personas que estén solas, especialmente los ancianos y aquellos con problemas médicos.
- Obtenga información de una fuente confiable (como nyc.gov o 311).
- Utilice un radio de baterías para escuchar los informes de noticias si el servicio eléctrico o de celular no funciona.

Es normal sentir miedo o estar abrumado debido a una emergencia. Si usted o alguien que conoce necesitan ayuda, llame a LifeNet (877-298-3373), una línea directa de llamadas gratuitas y confidenciales que está disponible 24 horas al día, los siete días de la semana.

Necesidades de salud: Lista de verificación para emergencias

Desprenda esta página y colóquela en el refrigerador.

Punto de reunión cerca de casa:

Punto de reunión lejos de casa:

Números telefónicos importantes:

Empresa del seguro médico:

Número de póliza:

Nombre y número telefónico del médico:

Nombre y número telefónico de la farmacia:

Equipo médico duradero (oxígeno, andadores ortopédicos, etc.):

Medicamentos con receta (incluyendo nombre, dosis y con qué frecuencia se toma):

Más información

Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York: **nyc.gov/health**

Oficina para el Manejo de Emergencias de la Ciudad de Nueva York: **nyc.gov/oem**

Ciudad de Nueva York: **@nycgov**
DOHMH NYC: **@nychealthy**
OEM NYC: **@nycoem**
Notifique a NYC (para las alertas): **@notifynyc**

VOLUMEN 13, NÚMERO 3

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

N.º 100 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York
New York City Department of Health and Mental Hygiene
Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134

Bill de Blasio, Alcalde
Mary T. Bassett, MD, MPH, Comisionada

Manténgase saludable durante las emergencias: Planifique por anticipado

LLAME AL 311 **Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no sean de emergencias**
Interpretación telefónica en más de 170 idiomas

Consulte para mayor información sobre
Manténgase saludable durante las emergencias:
Planifique por anticipado

EPR196701S - 9.14