

Hay medidas específicas que se deben de tomar antes, durante y después de una emergencia. Es importante identificar los peligros que existen en el área de Des Moines, el área donde pasa el mayor tiempo o trabaja.

Los desastres naturales tales como inundaciones, incendios, tornados, tormentas invernales pueden ocurrir en el área de Des Moines y afectar a miles de personas. Por eso es importante reconocer los peligros inminentes y saber qué hacer para protegerse usted y a su familia, tomando medidas eficaces para estar preparado de antemano y comenzar a recuperarse después de un evento le ayudara a atravesar una crisis.

Un plan de comunicación de emergencia familiar debe de contener nombre, información de contacto (dirección, teléfono, edad, etc.) de todos los miembros de la familia, el nombre y teléfono de contacto de una persona fuera del estado y el lugar donde se debe de ir en caso de que no puedan regresar a casa cuando posibles emergencias como desastres naturales y ataques terroristas pasan. Donde podría ser un buen lugar para reunirse fuera de su barrio? biblioteca, iglesia, tienda favorita. Es importante escoger un lugar familiar y seguro donde le puedan ayudar en caso de que lo necesite.

Todos deben de tener suministros básicos a mano para sobrevivir durante por lo menos tres días si se produce una emergencia. La siguiente es una lista de algunos elementos básicos que deben incluir en los equipos de suministros de emergencia.

Un galón de agua por persona al día, por lo menos por 3 días para beber e higiene personal	Provisión de alimentos no perecederos para por lo menos 3 días
Radio portátil con pilas extras	Linterna y pilas extras
Equipo de primeros auxilios	Silbato para alertar y pedir ayuda
Mascara contra el polvo para filtrar el aire contaminado, especialmente para personas con enfermedades respiratorias	Toallitas húmedas, bolsas de basura
Abrelatas para comida	Alicate en caso de que necesite cerrar los servicios públicos

Es importante que cada uno examine esta lista teniendo en cuenta el lugar donde vive y las necesidades específicas de cada familia y más importante de cada miembro de la familia por ejemplo un bebe, una mascota, un familiar con discapacidades o alguien que tenga que tomar medicamentos para alguna condición de salud. También es importante tener en cuenta la posibilidad de tener por lo menos dos equipos de suministros de emergencia, uno en la casa y uno en el lugar de trabajo o en el carro.

Como todos sabemos, emergencias pueden suceder en cualquier momento, rápidamente y sin ningún aviso. Estos eventos pueden ser traumáticos, especialmente en niños. Para ayudar a sus niños y su familia estar mejor preparados y aprender a estar seguros equipe a su familia con estos dos importantes elementos que pueden aliviar el trastorno para todos e inclusive podría salvar vidas.

Si necesita más información llame Ana Coppola al 323-5227 en el Departamento de Salud del Condado de Polk o visite <http://www.polkcountyiowa.gov/health>