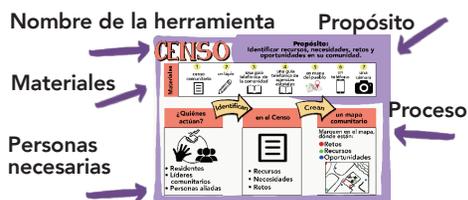


Recomendaciones Generales ANTES de la emergencia



Esta guía no pretende ser un modelo único, sino una herramienta para promover la prevención, participación, organización y una recuperación justa. En el sobre plástico, encontrarán tarjetas vinculadas a este tiempo que sugieren materiales, personas a cargo y procesos sobre cómo ponerlas en práctica.



La etapa **ANTES** debe trabajarse de forma permanente en la comunidad durante todo el año. Requerirá disposición al diálogo y trabajo en equipo para establecer acuerdos, planes en beneficio de la comunidad y oportunidades de formación para residentes y aliados/as. Conocer a la comunidad es fundamental para lograr respuestas efectivas; sus fortalezas, recursos, amenazas y necesidades.



Hora de prevenir

En esta etapa la comunidad se prepara con anticipación para prevenir posibles escenarios, dialogar, organizarse y prepararse con un plan colectivo, que ayudará a reducir los efectos de cualquier emergencia.

Históricamente, las mujeres han jugado un rol protagónico en las tareas de sobrevivencia y cuidado de familias y comunidades. No nos sorprendió que las mujeres volvieron a protagonizar y desempeñar la función de sostener la vida aun cuando todas las instituciones y servicios colapsaron. Vivimos en una sociedad con profundas desigualdades que sistemáticamente ponen a las mujeres en desventaja para acceder a la educación, el empleo, los servicios de salud y su participación plena en igualdad con los hombres en las diferentes áreas de la vida. A través de esta Guía de Protección Comunitaria recomendamos y abogamos por la participación de mujeres en todos los comités sugeridos. A su vez, recomendamos que las mujeres sean parte de la toma de decisiones a nivel comunitario y nacional.

“La Salud de un pueblo comienza por la salud de sus mujeres.”

Taller Salud es una organización feminista y de base comunitaria fundada en 1979, con sede en Loiza desde el 1998. Está dedicada a mejorar el acceso de las mujeres a la salud, reducir la violencia en entornos comunitarios y fomentar el desarrollo económico a través de la educación y el activismo. Nuestra visión es forjar una sociedad inclusiva, con comunidades activas y libres de violencia, que aboguen por su derecho a una salud integral y que impulsen su desarrollo solidario. Creemos que la salud es un derecho humano no negociable.

Reafirmamos nuestro compromiso como aliadas, reconociendo que en las emergencias se agudiza la falta de acceso a servicios básicos y las situaciones que requieren de atenciones rápidas y eficaces. Estamos convencidas de que estar preparados/as nos permite responder a situaciones futuras de peligro con mayor fortaleza. En la medida que organizamos nuestra preparación, respuesta y recuperación colectiva, podemos reducir daños a la vida humana, riesgos a la salud, pérdidas materiales y muertes.



Para conceptualizar, diseñar e ilustrar esta guía, contamos con el acompañamiento de:



¿Por qué existe esta guía?

Nuestra localización geográfica, el cambio climático y la situación social-política de Puerto Rico jugaron un rol determinante en lo que ha sido el proceso de Respuesta, Recuperación y Reconstrucción luego de los huracanes Irma y María en septiembre de 2017.

Durante la respuesta, fue evidente la falta de garantías a la vida por parte del gobierno local y el de Estados Unidos, por lo cual las comunidades asumieron el reto de la supervivencia colectiva en áreas como: alimentación, salud, agua, vivienda, entre otras.

Objetivo

Esta guía es producto de nuestra experiencia, la de líderes y organizaciones comunitarias durante la etapa de respuesta. Su objetivo es proveer un modelo para atender situaciones de emergencia. Está dividida en tres tiempos de acción con sus colores distintivos.



Utilice este tríptico **ANTES** de la emergencia.

ANTES

Se realizan actividades y gestiones de forma colectiva, entre personas del vecindario, aliadas y familiares. A continuación se encuentran las **recomendaciones generales**. Cada sección se organiza por palabras claves que resumen la naturaleza de las acciones sugeridas, a saber: **conseguir, limpiar, crear, prepararse e identificar**.



Conseguir



a Alimentos y artículos de primera necesidad para sustentarse durante y después de la emergencia.

Tarjeta #1

b La lista de refugios disponibles en la zona regional de manejo de emergencias que se encuentra tu comunidad.

Limpiar



a Realizar **limpieza de alcantarillados**.

b Realizar **limpieza de espacios comunes**, espacios abandonados y/o solares baldíos que se encuentren en tu comunidad.

c Identificar y **recoger escombros** que puedan ser una amenaza para la vida o la propiedad.

Crear



a **Censo comunitario** e identificar recursos, necesidades, amenazas y fortalezas.

Tarjeta #2

b **Lista de contactos de emergencia** y mantenerla accesible.

c **Botiquín comunitario, accesible**, con productos para primeros auxilios, medicamentos y remedios naturales.

Prepararse



a Convocar **reunión de seguimiento** sobre Censo comunitario para analizar datos y diseñar Plan de manejo de emergencias.

b **Evitar el alarmismo o ignorar el impacto de un evento**, ambas actitudes afectan la capacidad de respuesta.

c Mantenerse **alerta a boletines** de fuentes confiables.

d **Dialogar con la niñez sobre información relevante** al evento para promover su bienestar emocional.

Tarjeta #3

e Preparación de **animales**

Tarjeta #4

Identificar



a **Lugares seguros** dentro y fuera de la comunidad.

b **Vecinos/as en riesgo** de pasar la emergencia en su vivienda, que necesiten relocalización o refugio.

c **Espacios comunes para disponer y facilitar el recogido de desperdicios** luego de la emergencia.

d **Espacios que sirvan como centros de apoyo y acopio** para distribución de ayudas a la comunidad.

e **Áreas sobre las que priorizar el acceso a servicios básicos** (salud, alimentos, envejecientes, diversidad funcional, desempleo, mujeres embarazadas).

f **Rutas de desalojo**, promover el uso de mapas de carreteras para propiciar la organización por sectores.

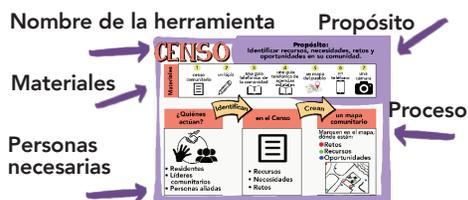
g **Vecinos/as con destrezas, habilidades y recursos** que aportan para atender necesidades comunitarias. Crear grupos y comités facilita la organización. **Recomendamos que los grupos sean:**

Comité mediador	Brigadas de limpieza	Comedores comunitarios	Estación de agua	Estación de fregar
Tarjeta #5	Tarjeta #6	Tarjeta #7	Tarjeta #8	Tarjeta #9
Estación de comunicaciones y energía	Distribución de suministros	Control de ratas	Control de mosquitos	
Tarjeta #10	Tarjeta #11	Tarjeta #12	Tarjeta #13	

Recomendaciones Generales DURANTE de la emergencia



Esta guía no pretende ser un modelo único, sino una herramienta para promover la prevención, participación, organización y una recuperación justa. En el sobre plástico, encontrarán tarjetas vinculadas a este tiempo que sugieren materiales, personas a cargo y procesos sobre cómo ponerlas en práctica.



En la etapa **DURANTE** la emergencia es importante que podamos mantener la calma y una sensación de alerta. Es vital mantenerse en un lugar seguro a lo largo del paso del evento, ya sea en su vivienda o en algún refugio.

Hora de cuidarnos



Es importante mantenerse alerta, brindando apoyo a personas que se sientan afectadas física o emocionalmente por el evento. Mantener algún canal de comunicación alterna con vecinos que permita responder a situaciones imprevistas o de riesgo para la vida o la propiedad.

Históricamente, las mujeres han jugado un rol protagónico en las tareas de sobrevivencia y cuidado de familias y comunidades. No nos sorprendió que las mujeres volvieron a protagonizar y desempeñar la función de sostener la vida aun cuando todas las instituciones y servicios colapsaron. Vivimos en una sociedad con profundas desigualdades que sistemáticamente ponen a las mujeres en desventaja para acceder a la educación, el empleo, los servicios de salud y su participación plena en igualdad con los hombres en las diferentes áreas de la vida. A través de esta Guía de Protección Comunitaria recomendamos y abogamos por la participación de mujeres en todos los comités sugeridos. A su vez, recomendamos que las mujeres sean parte de la toma de decisiones a nivel comunitario y nacional.

“La Salud de un pueblo comienza por la salud de sus mujeres.”

Taller Salud es una organización feminista y de base comunitaria fundada en 1979, con sede en Loíza desde el 1998. Está dedicada a mejorar el acceso de las mujeres a la salud, reducir la violencia en entornos comunitarios y fomentar el desarrollo económico a través de la educación y el activismo. Nuestra visión es forjar una sociedad inclusiva, con comunidades activas y libres de violencia, que aboguen por su derecho a una salud integral y que impulsen su desarrollo solidario. Creemos que la salud es un derecho humano no negociable.

Reafirmamos nuestro compromiso como aliadas, reconociendo que en las emergencias se agudiza la falta de acceso a servicios básicos y las situaciones que requieren de atenciones rápidas y eficaces. Estamos convencidas de que estar preparados/as nos permite responder a situaciones futuras de peligro con mayor fortaleza. En la medida que organizamos nuestra preparación, respuesta y recuperación colectiva, podemos reducir daños a la vida humana, riesgos a la salud, pérdidas materiales y muertes.



Para conceptualizar, diseñar e ilustrar esta guía, contamos con el acompañamiento de: **Pueblo Crítico**



¿Por qué existe esta guía?

Nuestra localización geográfica, el cambio climático y la situación social-política de Puerto Rico jugaron un rol determinante en lo que ha sido el proceso de Respuesta, Recuperación y Reconstrucción luego de los huracanes Irma y María en septiembre de 2017.

Durante la respuesta, fue evidente la falta de garantías a la vida por parte del gobierno local y el de Estados Unidos, por lo cual las comunidades asumieron el reto de la supervivencia colectiva en áreas como: alimentación, salud, agua, vivienda, entre otras.

Objetivo

Esta guía es producto de nuestra experiencia, la de líderes y organizaciones comunitarias durante la etapa de respuesta. Su objetivo es proveer un modelo para atender situaciones de emergencia. Está dividida en tres tiempos de acción con sus colores distintivos.



Utilice este tríptico **DURANTE** de la emergencia.

DURANTE

No recomendamos que ponga en riesgo su vida o la de personas allegadas. La mayoría de la respuesta en esta etapa se da de manera familiar y/o al interior de las estructuras que han sido consideradas seguras, por lo que es importante poder contar con las herramientas para manejar emociones o situaciones de salud que puedan suscitarse en este proceso.



A continuación las **recomendaciones generales**. Cada sección se organiza por palabras claves que resumen la naturaleza de las acciones sugeridas, a saber: **asegurar, tener, recordar, mantener y activar**.

Asegurar



- a** De tener **personas encamadas o embarazadas** en la vivienda, **asegurar el cuidado** que evite **complicaciones mayores** en situaciones de emergencia.

Tarjeta #15

Tarjeta #16

Tarjeta #23

Tener



- a** Los **planes de emergencia familiar y comunitario activados**.
- b** **Directorio de emergencia accesible**.
- c** **Contar con herramientas para el manejo de emociones durante la emergencia**.

Tarjeta #28
#29
#30

Tarjeta #14



Recordar

- a** **Evitar el alarmismo o ignorar el impacto de un evento**, ambas actitudes afectan la capacidad de respuesta.
- b** Mantenerse **alerta a boletines** de fuentes confiables.
- c** **Cuidar de la niñez con información relevante** a la emergencia para promover su bienestar emocional.
- d** Proteger a los **animales**

Mantener



- a** A su alcance el **Kit de artículos de primera necesidad**.
- b** Mantenerse en **lugares seguros durante el evento**.
- c** El **consumo de agua y de alimentos**.
- d** **Alerta por contratiempos en la vivienda que atenten contra la seguridad**

Tarjeta #1



Activar

- a** **A personas del comité de rescate y mantenerlas comunicadas con Walkie Talkies** de largo alcance.

Tarjeta #10

Recomendaciones Generales DESPUÉS de la emergencia



Esta guía no pretende ser un modelo único, sino una herramienta para promover la prevención, participación, organización y una recuperación justa. En el sobre plástico, encontrarán tarjetas vinculadas a este tiempo que sugieren materiales, personas a cargo y procesos sobre cómo ponerlas en práctica.



La etapa **DESPUÉS** de la emergencia puede resultar impactante al enfrentar los cambios que la situación ha dejado sobre viviendas, infraestructura, el paisaje natural y estados de ánimo. Recomendamos mantener la calma y hacer ejercicios que nos preparen y fortalezcan física y emocionalmente para salir a dar inicio a los trabajos de respuesta.

Hora de trabajar

La organización comunitaria planificada **ANES** contribuirá a la primera respuesta. **Luego:**

- 1) Contactar a familiares y personas de comités comunitarios
- 2) Abrir los caminos de acceso físico a la comunidad.
- 3) Evaluar los daños
- 4) Hacer inventario de necesidades
- 5) Canalizar el apoyo que se reciba



Históricamente, las mujeres han jugado un rol protagónico en las tareas de sobrevivencia y cuidado de familias y comunidades. No nos sorprendió que las mujeres volvieron a protagonizar y desempeñar la función de sostener la vida aun cuando todas las instituciones y servicios colapsaron. Vivimos en una sociedad con profundas desigualdades que sistemáticamente ponen a las mujeres en desventaja para acceder a la educación, el empleo, los servicios de salud y su participación plena en igualdad con los hombres en las diferentes áreas de la vida. A través de esta Guía de Protección Comunitaria recomendamos y abogamos por la participación de mujeres en todos los comités sugeridos. A su vez, recomendamos que las mujeres sean parte de la toma de decisiones a nivel comunitario y nacional.

“La Salud de un pueblo comienza por la salud de sus mujeres.”

Taller Salud es una organización feminista y de base comunitaria fundada en 1979, con sede en Loiza desde el 1998. Está dedicada a mejorar el acceso de las mujeres a la salud, reducir la violencia en entornos comunitarios y fomentar el desarrollo económico a través de la educación y el activismo. Nuestra visión es forjar una sociedad inclusiva, con comunidades activas y libres de violencia, que aboguen por su derecho a una salud integral y que impulsen su desarrollo solidario. Creemos que la salud es un derecho humano no negociable.

Reafirmamos nuestro compromiso como aliadas, reconociendo que en las emergencias se agudiza la falta de acceso a servicios básicos y las situaciones que requieren de atenciones rápidas y eficaces. Estamos convencidas de que estar preparados/as nos permite responder a situaciones futuras de peligro con mayor fortaleza. En la medida que organizamos nuestra preparación, respuesta y recuperación colectiva, podemos reducir daños a la vida humana, riesgos a la salud, pérdidas materiales y muertes.



Para conceptualizar, diseñar e ilustrar esta guía, contamos con el acompañamiento de:



¿Por qué existe esta guía?

Nuestra localización geográfica, el cambio climático y la situación social-política de Puerto Rico jugaron un rol determinante en lo que ha sido el proceso de Respuesta, Recuperación y Reconstrucción luego de los huracanes Irma y María en septiembre de 2017.

Durante la respuesta, fue evidente la falta de garantías a la vida por parte del gobierno local y el de Estados Unidos, por lo cual las comunidades asumieron el reto de la supervivencia colectiva en áreas como: alimentación, salud, agua, vivienda, entre otras.

Objetivo

Esta guía es producto de nuestra experiencia, la de líderes y organizaciones comunitarias durante la etapa de respuesta. Su objetivo es proveer un modelo para atender situaciones de emergencia. Está dividida en tres tiempos de acción con sus colores distintivos.



Utilice este tríptico **DESPUÉS** de la emergencia.

DESPUÉS

Antes de salir, es muy importante que se tomen todas las medidas de seguridad para proteger la vida ante la posibilidad de encontrar estructuras debilitadas o destruidas, escombros, aguas contaminadas y materiales cortantes. Los servicios básicos como electricidad, flujo de agua potable, servicios médico-hospitalarios y las comunicaciones pueden verse interrumpidos.



A continuación se encuentran las **recomendaciones generales** con actividades de solidaridad, apoyo mutuo, diálogo continuo, autocuidado, rotación y empatía para sostener un trabajo colectivo organizado y evitar agotamiento físico-emocional. Cada sección se organiza por palabras claves que resumen la naturaleza de las acciones sugeridas, a saber: **limpiar, mantener, realizar e identificar.**

Limpiar



- a** Realizar **limpieza de alcantarillados.** Tarjeta #6
- b** **Caminos** para garantizar el **acceso a la comunidad y la distribución de ayudas.**
- c** **Recoger escombros** que puedan ser una amenaza la vida o la propiedad.
- d** **Asegurar el saneamiento de las aguas** contaminadas. Tarjeta #8

Mantener



- a** **Botiquín comunitario, accesible,** con productos para primeros auxilios, medicamentos y remedios naturales. Tarjeta #17
- b** **Atención a boletines de fuentes confiables.**
- c** **Calma; evitar alarmismo o ignorar el impacto** de un evento.

Realizar



- a** **Activar al Comité de comunicaciones** Tarjeta #10
- b** **Evaluar daños** siguiendo el Mapa comunitario y **demarcando áreas de necesidad y prioridad.** Tarjeta #2
- d** **Abordar a la niñez con información relevante** a la emergencia para promover su bienestar emocional Tarjeta #3
- e** **Cuidar a las mascotas** para asegurar su **bienestar** Tarjeta #4

Activar



- a** **Personas de la comunidad que sirvan a la seguridad e interrupción** de conflictos Tarjeta #5
- b** **Lugares con facilidades básicas** para montar **Comedores comunitarios.** Tarjeta #7
- c** **Espacios que sirvan como centros de apoyo y acopio** para distribución de ayudas a la comunidad.
- d** **Áreas sobre las que priorizar el acceso a servicios básicos** (salud, alimentos, envejecientes, diversidad funcional, desempleo, mujeres embarazadas).
- e** **Rutas de desalojo,** promover el uso de mapas de carreteras para propiciar la organización por sectores.
- f** **Vecinos/as con destrezas, habilidades y recursos** que aportar para atender necesidades comunitarias. Crear grupos y comités facilita la organización. **Recomendamos que los grupos sean:**

Comité mediador ↓ Tarjeta #5	Brigadas de limpieza ↓ Tarjeta #6	Comedores comunitarios ↓ Tarjeta #7	Estación de agua ↓ Tarjeta #8	Estación de fregar ↓ Tarjeta #9
Estación de comunicaciones y energía ↓ Tarjeta #10	Distribución de suministros ↓ Tarjeta #11	Control de ratas ↓ Tarjeta #12	Control de mosquitos ↓ Tarjeta #13	

1 Kit de artículos de primera necesidad

Propósito:
Organizar un kit de artículos de primera necesidad que incluyen alimentos, ropa, documentos, medicamentos y otros para afrontar una emergencia.

Materiales:	a	b	c	d	e	f	g	h	i
	Mochila resistente 	Llaves de casa y trabajo 	Alimentos no perecederos y agua 	Kit de primeros auxilios 	Radio de baterías 	Plato, vaso y cubiertos 	Dinero en efectivo 	Silbato y linterna 	Cobija o manta 
	j	k	l	m	n	o	p	q	r
	Muda de ropa completa 	Documentos importantes 	Capa de lluvia impermeable 	Baterías 	Artículos de aseo 	Cinta adhesiva 	Cuchilla 	Soga 	Bolsas plásticas 



Kit de artículos de primera necesidad



Esta herramienta explica cómo armar un **kit de artículos de primera necesidad** que asegure que todas las personas cuenten con lo más necesario **para afrontar una emergencia**. Cada persona debe tener un **kit individual y ajustado a sus necesidades**.

Una persona encargada debe monitorear que los kits estén completos, tomando en cuenta la fecha de vencimiento de los artículos y actualizándolos una vez al año. Los kits de artículos de primera necesidad deben estar **ubicados en un lugar de fácil acceso en la residencia y ser fáciles de cargar**.

2 Censo comunitario

Propósito:
Identificar recursos, necesidades, retos y oportunidades en su comunidad.

Materiales:



¿Quiénes actúan?



- Residentes
- Líderes comunitarios
- Personas aliadas

Identifican en el Censo Comunitario



1. Recursos
2. Necesidades
3. Retos
4. Oportunidades

Marque en el mapa comunitario

Coloreen los lugares donde están:

- Retos
- Recursos
- Oportunidades



Censo Comunitario



El censo es una herramienta que sirve para identificar **recursos, necesidades, retos y oportunidades que hay en una comunidad**. La idea es recopilar toda la información necesaria para poder producir **un mapa de la comunidad**. Las personas involucradas en esta tarea, residentes y personas aliadas, determinarán cómo realizar el proceso. Lo importante es que se tenga información precisa de la realidad comunitaria, como si fuera un **"retrato para la historia"**.

El censo reflejará el estado de la comunidad y las gestiones necesarias para lograr **cambios justos que promuevan la dignidad**.

Para lograrlo, se busca saber: **cuántos somos, con quiénes contamos, qué tenemos, qué necesitamos y dónde se requiere del esfuerzo y colaboración de más personas**. Esta herramienta se enriquece cuando se incluyen fotos, videos y cualquier explicación o testimonio. A partir de ahí, pueden establecerse objetivos de trabajo y estrategias de comunicación comunitarias.

3 Acompañamiento a la niñez previo a la emergencia

Propósito:
Conocer estrategias preventivas para la preparación emocional de niños, niñas y familia.

Materiales:

a
Kit de artículos de primera necesidad



b
Materiales para hablar del evento atmosférico



c
Habilidad para escuchar



¿Quiénes actúan?



- Madres
- Padres
- Cuidadores/as
- Encargados/as
- Vecinos/as

Hablan con niñas y niños

1. Tener un diálogo familiar sobre qué hacer en caso de una emergencia.
2. Responder clara y calmadamente a preguntas de las niñas y niños.
3. Definir un punto de encuentro en caso de separarse en la emergencia.
4. Identificar familiares y personas de confianza a quienes puedan acudir.
5. Enseñarles a que, en caso de emergencia, deben llamar al 9-1-1.

Les brindan apoyo y seguridad

- Asegurarse de que entendieron las instrucciones.
- Enfatizar que no se van a quedar solos/os durante el evento.
- Verificar el kit de artículos de primera necesidad
- Tener a mano números de emergencias.

Acompañamiento a la niñez previo a la emergencia



Esta herramienta asegurará nuestro **bienestar emocional** al ayudarnos a prepararnos con anticipación. Las familias deben conversar con niños y niñas sobre qué es una tormenta y un huracán, y explicarles cuáles serán los posibles daños que estos fenómenos atmosféricos pueden causar, como pérdida de luz y agua, daños a la vivienda, inundaciones y cambios en la rutina diaria -ir a la escuela, actividades recreativas o tener que albergarse en un refugio, entre otros.

Las **personas encargadas de niñas y niños**, como madres, padres y otras, deben involucrarles en los preparativos. Además, se debe **identificar en la comunidad a personas a las que les guste trabajar con la niñez y juventud**, así como tener una lista de recursos de salud mental para brindar apoyo a quien lo necesite.

4 Manejo de mascotas

Propósito:
Ofrecer información básica acerca de qué cosas son importantes para la protección de nuestras mascotas.

Materiales:

a Correa o arnés 	b Collar con ID 	c Bozal (de ser necesario) 	d Alimentos no perecederos 	e Abrelatas 	f Agua 	g Caja de arena o pad absorbente 	h Bulto o jaula 
i Bolsas desechables 	j Recipiente de comida 	k Toallas desinfectantes 	l Documentos de vacunas 	m Frisa y toalla 	n Medicamentos 	o Juguete favorito 	p Foto de su mascota 

¿Quiénes actúan? <ul style="list-style-type: none">● Dueñas/os de Mascotas● Familiares● Personas de la comunidad	Les cuidan <ul style="list-style-type: none">✓ Prepare el kit de artículos de primera necesidad de su mascota✓ Tenga a mano el número de su veterinario✓ Lleve al animal a un lugar seguro✓ Manténgalo en jaula o bulto para evitar que se escape✓ Dele comida y agua✓ Protéjalo del evento atmosférico	Vigilan que estén seguros <ul style="list-style-type: none">✓ Al salir, lleve a su mascota con correa✓ Protéjalo de escombros, cuerpos de agua y otros animales✓ Llame a su veterinario si nota cambios de conducta o enfermedad
---	---	--

Manejo de mascotas



Esta herramienta nos ofrece la oportunidad de realizar un plan de emergencia que contemple a nuestras mascotas, que al igual que cualquier miembro de nuestra familia **merecen cuidado y protección.**

Los planes para desastres no solo son esenciales para la seguridad de su mascota, sino que le pueden ayudar a usted a salvar vidas. Como con las personas, **las mascotas también necesitan un kit de artículos de primera necesidad.**

5 Seguridad y mediación

Propósito:

Atender situaciones y/o conflictos que puedan surgir en el escenario comunitario con el fin de buscar soluciones o acuerdos saludablemente.

Materiales:

a
Camisa de color que identifique



b
Identificación



c
Libreta



¿Quiénes actúan?



- Líderes mediadores/as identificados
- Personas implicadas en algún conflicto
- Comunidad

Identifican posibles situaciones de violencia



Reconocen si hay una diferencia entre personas que puede escalar a intercambios violentos.

Detienen



Toman acción para interrumpir la violencia

Mediar



Escuchar y llegar a acuerdos

Interrupción de violencia: Detener la continuidad de un conflicto que perjudica a nivel personal, familiar o comunitario.

Seguridad y mediación



El comité de Seguridad y Mediación Comunitaria en emergencias será **formado por una o más personas al interior de la comunidad**; pueden elegirse también varias personas por sector.

La persona que participe del comité debe estar orientada a las soluciones, ser una persona pacificadora por naturaleza y con buen uso de la palabra. Además, debe ser pausada y asertiva.

El diálogo será central para esta gestión. Este comité tendrá que **observar y estar disponible** en el escenario comunitario para poder buscar soluciones y posibles acuerdos en situaciones de conflicto que se identifiquen. El comité o la persona mediadora **no debe proponer soluciones sin antes escuchar**. Debe tener la capacidad de identificarlas en el diálogo ya que la solución saldrá de las personas implicadas. Estarán **guiados por los valores de justicia y equidad**.

La pregunta clave es **"¿qué tú necesitas?"**. La misma permitirá abrir al diálogo, y para bajar los ánimos del conflicto.

6 Kit de limpieza comunitaria

Propósito:
Explicar lo necesario para mantener un ambiente saludable luego de una emergencia.

Equipo de Seguridad:	a Casco, gorra o sombrero 	b Gafas protectoras 	c Botas resistentes 	d Guantes o guantes impermeables 	e Hand sanitizer 	f Kit de primeros auxilios 	g Termos 			
Materiales:	a Cubo 	b Bolsas de basura 	c Zafacones grandes 	d Escoba y Rastrillo 	e Pala 	f Carretilla 	g Machete 	h Soga 	i Trimmer 	k Gasolina 
	l Tijera de podar 	m Hacha y serrucho 	n Motosierra 	o Guaguas pick-up 	p Taladro 	q Destornillador 	r Llaves 	s Martillo y marrón 		
¿Quiénes?	Antes de empezar				Trabajan en equipo					
Toda la comunidad, excepto la niñez	<ul style="list-style-type: none"> ● Evitan zonas peligrosas ● Alertan autoridades/profesionales ● Identifican áreas que sí puedan trabajar ● Identifican materiales y herramientas ● Preparan Plan de Trabajo ● Activan suficientes personas para evitar el agotamiento 				<ul style="list-style-type: none"> ● En horas frescas del día ● Con equipo de seguridad ● Coma e hidrátense adecuadamente ● Levante y cargue junto a otros/as ● Evite caídas, golpes y cortaduras ● Trabaje por turnos y descanse 					

Kit de limpieza comunitaria



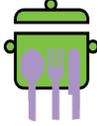
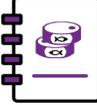
La limpieza comunitaria es una **acción clave para preservar la salud** de todas las personas luego de una emergencia. La limpieza de caminos **garantiza el acceso de entrada y salida a la comunidad y facilita atender situaciones de salud, buscar provisiones y para permitir la entrada de ayudas, así como la evaluación de daños.**

Luego de una emergencia hay que considerar que podemos encontrar aguas contaminadas, sustancias químicas tóxicas, objetos cortantes, estructuras debilitadas con potencial de desplomarse, deslizamientos de terrenos, y otros. **La seguridad es lo primero.** La limpieza nos apoya en los esfuerzos para controlar la población de ratas, ratones, mosquitos, moscas y cucarachas, que transmiten enfermedades peligrosas para la salud humana.

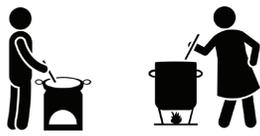
No recomendamos que niñas y niños sean incluidos en estas tareas.

7 Comedor comunitario

Propósito:
Establecer una estrategia para facilitar la alimentación de grupos grandes de personas.

Materiales:	a Utensilios de cocina 	b Espacio higiénico donde habilitar la cocina 	c Alimentos de todo tipo: Frescos, enlatados y/o conserva 	d Inventario de alimentos enlatados o en conserva 	e Lista de Ingredientes necesarios y cantidades 	f Filtros para limpiar agua de cocinar 	g Listas de personas, agencias, grupos comunitarios o redes de apoyo que brindarán alimentos 
--------------------	---	--	--	--	---	---	---

¿Quiénes actúan?



1. Personas capaces de cocinar para grupos grandes
2. Comunidad

Establecen un plan

1. Decidir cuántos grupos de personas se necesitan para:
 - cocinar ● servir ● fregar ● filtrar agua
 - llevar inventario ● entregar comida
2. Dividir a las personas en grupos y rotarlas por turnos.
3. Decidir la fecha en que se activará el Comedor Comunitario
4. Comunicar en qué horario estará en funcionamiento
5. Establecer la Estación de Fregar (Ver Tarjeta #9)
6. **IMPORTANTE:** Apartar alimentos para personas encamadas, quienes les cuidan y personas incomunicadas.

Comedor Comunitario



El comedor comunitario busca brindar la posibilidad de **alimentación caliente y balanceada a la población** cuando las condiciones de vida lo hacen difícil individualmente. Ante situaciones de emergencia resulta muy efectiva, no solo para la alimentación sino para también **canalizar otros servicios y recursos.**

Además, brinda un espacio de conversación, reflexión y unidad en momentos en los que más necesitamos apoyo.

8 Saneamiento y consumo de agua

Propósito:

Explicar los pasos para reconocer qué tipo de agua puede ser tratada para consumo humano y cómo prepararla de forma sanitaria y eficiente.

Materiales:

a

Envases para almacenar agua



b

Olla profunda con tapa



c

Filtro de tela o papel



d

Estufa de gas



e

Cloro o yodo



¿Quiénes actúan?



Comunidad

Prepare el envase

1. Tenga listo envase de 1 galón por día por persona.
2. Lave envase por dentro con un 1/4 galón de agua y 1 cucharada de cloro.
3. Enjuague con agua limpia y guarde lejos del sol.

Prepare el agua

1. Verifique que el agua no esté turbia.
2. Vierta agua a la olla a través de filtro de tela o papel. También puede usar papel toalla.
3. Hierva agua por 5 min. Deje enfriar.
4. Añadir cloro. Ver tabla
5. Esperar 30 minutos.
- Si el agua no huele ligeramente a cloro, no la use.

Tabla

Volumen de agua	Cloro al 6%	Cloro al 8%
1/4 litro	2 gotas	2 gotas
1 galón	8 gotas	6 gotas
2 galones	1/4 cdta	1/8 cdta
4 galones	1/3 cdta	1/4 cdta
8 galones	2/3 cdta	1/2 cdta

Cloro: Al comprar el cloro, verifique que tenga entre 6% y 8% de sodium hypochlorite. Si no hay cloro, use 20 gotas de yodo al 2% por galón.
Fuente: Estuario de la Bahía de San Juan

Saneamiento y consumo de agua



En una situación de emergencia, la disponibilidad de agua es limitada y **podría no ser apta para consumo**. Se recomienda anticipar la situación, preparando un **suministro de agua para emergencias y adiestrarse en los procesos de tratamiento para aguas contaminadas**. Las siguientes recomendaciones ayudarán a desinfectar el agua removiendo microorganismos que pueden amenazar la salud humana. Sin embargo, **no removerán contaminantes como metales, químicos, y otros**.

Antes de comenzar, **vea si el agua está turbia o tiene algún color**. Filtre el agua utilizando algún pedazo de tela, papel toalla o filtro de café. También puede **dejarla reposar hasta que el sedimento se acumule en el fondo** y remover el agua superficial o proceder con la filtración.

9 Estación para fregar

Propósito:
Proveer un espacio para limpiar y desinfectar los trastos del comedor comunitario y aquellos utilizados individualmente por las personas de la comunidad.

Materiales:	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j
	3 baldes	Recipiente para sobrantes	Zafacón con bolsas	Contenedores de Reciclaje	Esponja	Paños para secar	Mesa	Jabón de fregar	Vinagre	1 Set de trastos por persona



Estación para fregar



La salud es prioridad. Cuando hemos enfrentado una situación de emergencia en las cuales los servicios de salud se vuelven difíciles de acceder, los servicios de recogidos de desperdicios se han interrumpido, tenemos poca agua para usar o simplemente queremos aportar a la salud del medio ambiente podemos usar esta técnica. Antes de comenzar, **recomendamos preguntar en la comunidad si alguien cría cerdos.** Podríamos hacer un acuerdo de colaboración con esa persona para recoger los sobrantes de alimentos y donárselos. Los cerditos lo agradecerán y lograremos reducir la acumulación de desperdicios que atraen ratas, moscas y cucarachas. Todos estos animales e insectos transmiten enfermedades peligrosas para la salud humana.

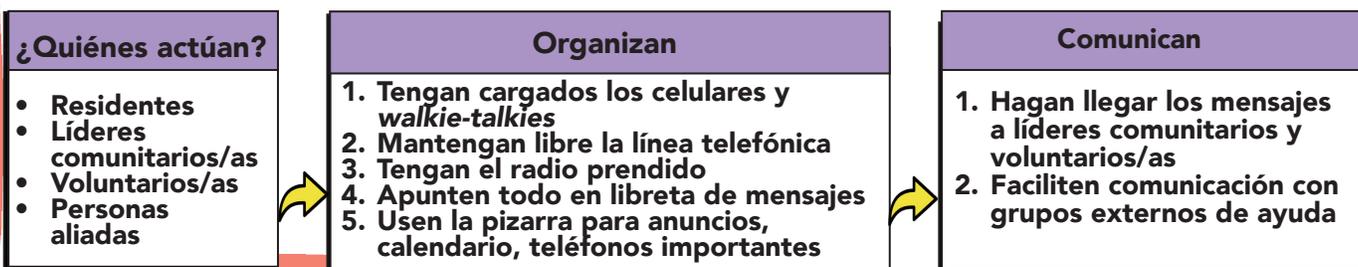
En esta tarjeta encontrarán los materiales necesarios para comenzar. Notarán que recomendamos el **uso de jabón de fregar biodegradable** o ecológico, de manera que luego esa agua pueda derramarse en la tierra sin temor de contaminar nuestra comunidad. También, incluye el **vinagre** pues su uso permite desinfectar los platos, cubiertos y vasos como toque final de la limpieza. Finalmente, lo ideal sería que **cada persona use sus propios trastos**, para no generar basura. Para esto, será necesario usar una mesa o estación para escurrirlos y secarlos. Si la situación no permite que cada persona traiga sus propios trastos, se utilizan desechables, preferiblemente compostables, o los que estén disponibles. Estos últimos deben ser desechados sin residuos y desinfectados.

10 Estación de comunicaciones y energía

Propósito:
 Habilitar un espacio que facilite la comunicación efectiva y sirva como banco de energía ante la ausencia de señal y electricidad.

Materiales:

- a
Papelería
- b
Lápices
- c
Teléfono de línea
- d
Radio de baterías o solar
- e
Megáfono
- f
Pizarra
- g
Marcadores
- h
Cinta adhesiva
- i
Tijera
- j
Extensión eléctrica
- k
Cargador solar
- l
Baterías de todo tipo
- m
Libreta para mensajes
- n
Baterías recargables
- o
Walkie-talkies de larga distancia



Estación de comunicaciones y energía



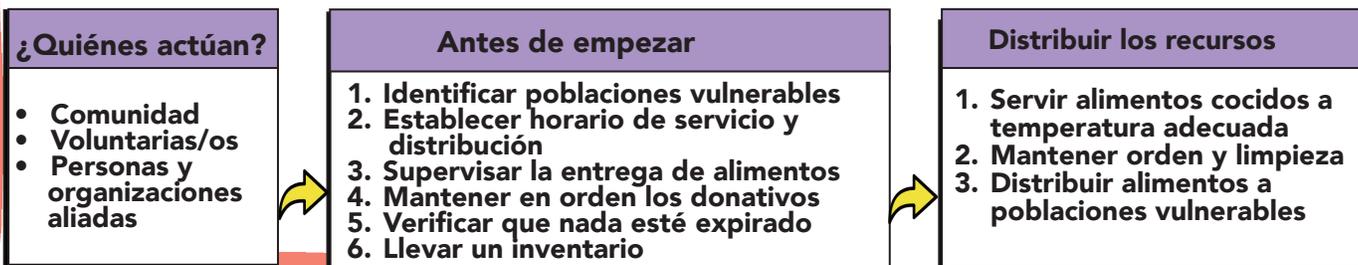
La estación de comunicaciones y energía es una **estrategia que permitirá abordar los nuevos retos de la comunicación en tiempo de emergencias**. La comunicación habitual cambia; los celulares, teléfonos, internet y otras redes dejan de funcionar por el impacto a la infraestructura de comunicaciones. Esto representa uno de los mayores retos ya que tendremos que buscar **alternativas para poder comunicarnos con nuestros familiares y personas cercanas luego de un evento**, resolver situaciones apremiantes o de salud, mantener los trabajos de respuesta de manera coordinada y sostener el estado de alerta sobre la situación de la emergencia.

Esta tarjeta recomienda la creación de una estación que permita a residentes y vecinos/as encontrarse para **solucionar algunos de estos retos de manera colectiva**.

11 Distribución saludable de alimentos

Propósito:
Establecer un lugar donde se puedan consumir alimentos crudos o cocidos, y distribuir a toda la comunidad.

Materiales:	a	b	c	d	e	f	g	h	i
	Agua	Arroz	Barras alimenticias	Atún	Pasta	Jamonilla	Café	Azúcar	Salchicha
	j	k	l	m	n				
	Frutas frescas	Corned beef	Sopas enlatadas	Habichuelas enlatadas	Letreros para identificar alimentos				



Distribución saludable de alimentos



La distribución saludable de alimentos es importante para todas/os y el sistema debe estar definido previo a la emergencia. Se puede identificar un lugar seguro en la comunidad en el que pueda servir de centro de acopio y de distribución de alimentos. **Debe haber suficiente alimento para un mínimo de tres días para toda la comunidad,** y guardarse en un lugar seguro y a temperatura adecuada.

Al recibir donaciones, hay que **verificar que siempre los alimentos estén cerrados, inalterados o con la envoltura intacta.** Recomendamos el uso de comedores comunitarios para utilizar los alimentos que están a pocos días de expirar y ser más efectivos al distribuir la ayuda. En el proceso, hay que **identificar a las personas que no puedan llegar al centro de acopio y distribución (poblaciones vulnerables)** como envejecientes, encamados/as y personas con diversidad funcional.

12 Control de ratas y ratones

Propósito:
Proveer estrategias para manejar el crecimiento de la población de ratas y ratones.

Materiales:

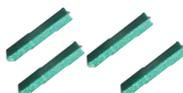
a
Set de guantes



b
Trampas de ratón



c
Barras de veneno



¿Quiénes actúan?



Residentes

Enfatizan el uso de guantes

Si no se usan guantes ni las trampas ni el veneno funcionarán.



Instalan trampas

1. Usan los guantes.
2. Instalan las barras de veneno dentro de las trampas.
3. Colocan trampas fuera de la casa.
4. Mantienen a los niños/niñas alejados de las trampas.
5. Recogen y desechan a los animales muertos.

Control de ratas y ratones



Tras el paso de un fenómeno natural, el medio ambiente se estremece y con ello la población de ratas y ratones. **Esta realidad pone en peligro la salud humana.**

Esta tarjeta les presenta recomendaciones para manejar la situación.

13 Control de mosquitos

Propósito:
Prevenir o minimizar la propagación de enfermedades transmitidas por picaduras de mosquitos.

Materiales:



¿Quiénes actúan?



Comunidad

Eviten criaderos

1. Vacíe, lave, voltee, tape, deseche o renueve recipientes que contengan agua.
2. Vigile y vacíe o limpie a diario piscinas, gomas, tiestos y baldes.
3. Mantenga las cisternas tapadas
4. Cambie a diario el agua de peceras, floreros y platos de mascotas.
5. Alerta a las autoridades en caso de empozamientos de agua.

Protéjense

1. Usen ropa de color claro.
2. Usen repelente con regularidad.
3. Al dormir, proteja camas y cunas con mosquiteros.

Control de mosquitos



Las picaduras de un mosquito hembra infectado (*Aedes aegypti* o *Aedes albopictus*) puede transmitir los **virus del dengue, zika o chikungunya**. Son los mosquitos hembras quienes ponen cientos de **huevo**s en las **paredes de los recipientes con agua**. Los huevos se adhieren fuertemente a los envases y si el agua no se cambia o elimina, **nacen las larvas** que, en una semana, son adultos, repitiéndose el ciclo. **Unos pocos mosquitos pueden causar epidemias en una comunidad.**

14 Salud emocional en la familia

Propósito:

Mantener la calma durante el paso del evento atmosférico, para garantizar el balance físico y emocional de todos y todas.

Acciones

a

Escuchar



b

Explicar



c

Dialogar



¿Quiénes actúan?



- Madres
- Padres
- Familiares
- Cuidadores
- Vecinos



Brinden apoyo

1. Validen que es normal sentir miedo o preocupación.
2. Intenten relajarse durante la tormenta o huracán.
3. Compartan actividades divertidas para distraerse.
4. Si surge una emergencia, expliquen claramente qué está pasando.
5. Sean honestas/os y respondan a preguntas y preocupaciones de acuerdo con la edad.

Salud emocional en la familia



Es normal que las emociones se alteren durante el paso de un evento atmosférico.

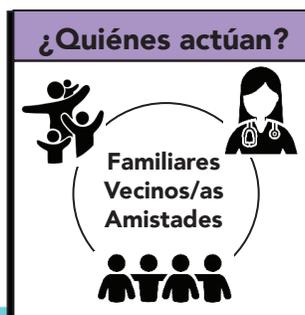
La **incertidumbre y el miedo pueden surgir durante el paso de un fenómeno natural**, por lo que es **vital que madres, padres y familiares acompañen** a las niñas y niños durante el evento, dejándoles saber que no están solas/os.

Hay que **seguir las instrucciones** que se establecieron para mantenerse seguras/os (por ejemplo, ir a un refugio de ser necesario). Es importante **proporcionar un ambiente lo más tranquilo posible y evitar conductas alarmistas**; usar palabras, gestos y miradas que transmitan seguridad y serenidad, hablando en tono suave y claro. Además, se deben **vigilar cambios de conducta**.

15 Cuidados básicos de la persona encamada

Propósito:
Garantizar el cuidado de personas encamadas e impedir la sobrecarga de quienes ofrecen el cuidado primario.

Materiales:	a	b	c	d	e	f
	Registro diario de la persona	Lápiz	Alimentos balanceados	Productos de aseo	Medidas de comodidad	Set de inmovilizadores
						



- Planifican cuidados básicos:**
- ✓ **Higiene:** Baños, cuidado dental, vestimenta, cuidado de las uñas, recorte de cabello y afeitado.
 - ✓ **Alimentación:** Hidratación, ingesta balanceada de alimentos (proteínas, grasas, fibra y carbohidratos)
 - ✓ **Comodidad:** Luz natural, limpieza de ropa, sábanas y entorno, ambiente fresco y limpio.
 - ✓ **Prevención de caídas:** Vigilancia constante a pérdida de balance, mareos, problemas de visión, poca luz y calzado inapropiado.

Cuidados básicos de la persona encamada



Esta tarjeta es una guía de cuidados básicos para personas encamadas y quienes cuidan de éstas. Tomando en cuenta la necesidad de **cuidado continuo y atención requerida**, se incluyen **recomendaciones sobre higiene, alimentación, comodidad y prevención de caídas, que ayudan a impedir complicaciones mayores.**

Aunque haya una persona a cargo del rol primario en el cuidado, será necesario el **trabajo en equipo** para evitar la sobrecarga. Este equipo lo componen familiares, personas del vecindario, amistades, quienes lideran la comunidad, profesionales de la salud y más. De forma colectiva, todas estas personas se **solidarizan** con quienes cuidan y promueven la **dignidad de las personas encamadas.**

17 Kit de cuidados básicos de la salud

Propósito:
Explicar qué artículos básicos debe tener un kit para estar preparados para la temporada de huracanes.

Artículos importantes:	a	b	c	d	e	f	g	
	Agua 1 galón por persona diario 	Alimentos enlatados 	Abrelatas 	Suministros para bebés: leche, fórmula, pañales y biberones 	Documentos importantes: seguro social, certificado de nacimiento... 	Tarjeta de información médica 	Toallas sanitarias 	
Primeros auxilios:	h	i	j	k	l	m	n	
	Comida de mascota 	Artículos de aseo personal 	Linterna 	Dinero en efectivo 	Celular con cargador y batería externa 	Radio de batería 	Baterías 	
	a	b	c	d	e	f	g	h
	Gasas y vendajes 	Cinta adhesiva médica 	Triple antibiotico 	Medicamentos recetados para su condición 	Hand sanitizer 	Termómetro digital 	Tijera con punta de goma 	Guantes
	i	j						
	Acetaminofén 	Antihistamínicos 						

Fuente:
Escuela de Medicina de la Universidad de Puerto Rico

Kit de cuidados básicos de la salud



Un kit de cuidados básicos de salud **contiene materiales e información** que podrán orientar a parientes, vecinos/as y la comunidad, así como a proveedores de salud, sobre nuestras condiciones. Además, **contiene lo más básico para superar una emergencia durante los primeros días.**

Los materiales **contenidos en este kit pueden variar** según sus necesidades y condiciones de salud. El mismo debe ser actualizado **anualmente** antes de la temporada de huracanes, eliminando materiales expirados y manteniendo al día la información pertinente. **Coloque en un lugar visible los números de contacto de familiares y de su médico, y guarde una copia** en su billetera o cartera.

18 Manejo de la diabetes

Propósito:
Atender y prepararse antes y luego de una emergencia para reconocer sus síntomas y actuar eficazmente.

Materiales:

- | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|-------------------------------|
| a
Tarjeta informativa con:
Tipo de diabetes,
Condiciones médicas
Cirugías previas,
Alergias... | b
Lista de medicamentos:
Tipo de
medicamentos
Medidas
Horarios | c
Reserva de
medicamentos
y/o insulina | d
Medidor de
glucosa con
baterías extras | e
Dulces,
jugo, soda
y glucosa | f
Contenedores
de jeringas,
agujas y
lancetas | g
Hand
sanitizer |
|--|--|--|--|--|--|-------------------------------|

¿Quiénes actúan?



- Familiares
- Comunidad
- Profesionales de la salud

Monitorean la condición

1. Identificarse como diabética/o.
2. Mantener la insulina fría, sin congelarla.
3. Tomar líquidos en abundancia.
4. Alimentarse a la hora adecuada.
5. Tomar medicamentos según indicado.
6. Mantener la calma.
7. Cuidar los pies; evitar entrar en aguas contaminadas, usar zapatos, revisar si hay alguna lesión y procurar ayuda.
8. Pregunte al médico qué hacer si no tiene sus medicamentos al día antes de la emergencia.

Diabetes: Es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no la utiliza eficazmente. Fuente: OMS.

Manejo de la diabetes



La herramienta Manejo la Diabetes provee recomendaciones que están orientadas a fomentar en las personas acciones importantes a considerar para **prevenir complicaciones con la diabetes** luego de una emergencia.

Es necesario realizar previsiones que permitan reducir las complicaciones negativas inmediatas de estos eventos. Luego de una emergencia **se puede complicar la movilización para que un médico nos atienda**, mantener las **medicinas a temperaturas adecuadas entre otras**. Si nos preparamos, podremos manejar situaciones a tiempo.

19 Manejo de alta presión

Propósito:

Proveer educación y recomendaciones para que usted tenga a la mano elementos básicos y pueda prevenir complicaciones.

Materiales:

a
Máquina de presión arterial portátil



b
Kit de alimentos bajos en sal



c
Lista de medicamentos con dosis y frecuencia



d
Lista de teléfonos de su médico primario, cardiólogo, farmacia y contactos de emergencia



¿Quiénes actúan?



- Familiares
- Comunidad
- Profesionales de la salud



Ser proactivo/a

1. Limite el consumo de sal
2. Aliméntese con granos integrales, frutas, vegetales y productos lácteos bajos en grasa.
3. Tome suficiente agua diariamente.
4. Tenga medicamentos disponibles para al menos un mes.
5. Guarde sus medicamentos en una bolsa plástica a prueba de agua.
6. Tenga a mano la lista de todas sus condiciones médicas, alergias y necesidades especiales.
7. Si tiene que refugiarse, lleve medicinas y kit artículos de primera necesidad. (Tarjeta #1)
8. Mientras pueda y sea seguro, mantenga la actividad física.
9. Cuide su piel de heridas para evitar infecciones y complicaciones.
10. Evite fumar y tomar alcohol.

Manejar el estrés es indispensable ya que puede desencadenar un descontrol de la presión arterial. Respire profundamente, busque distraerse y dialogue con familiares y amistades.

Manejo de alta presión



Con esta guía aprenderás qué **materiales y recomendaciones generales deben seguir pacientes con alta presión ante cualquier emergencia.** Es esencial que las personas con alta presión mantengan un estilo de vida saludable para evitar complicaciones de salud tales como: **ataque al corazón, derrame cerebral, problemas renales, entre otros.** Asegurar una **buena alimentación, hidratación, manejo de estrés y el uso diario de sus medicamentos** recetados es vital para el control de la presión arterial. Es importante prepararse y dialogar con su médico primario para conocer qué hacer en casos de emergencias.

¡Saber qué hacer en una emergencia le puede salvar la vida!

20 Manejo de las personas que se dializan

Propósito:
Aconsejar sobre cuidados generales y prevención de complicaciones en personas con enfermedades renales.

Materiales:

a Medicamentos



b Lista de teléfonos de clínica de diálisis y otros



c Pulsera de identificación médica



d Dieta recomendada por su doctor



¿Quiénes actúan?



- Familiares
- Comunidad
- Profesionales de la salud

Monitorean su salud

1. Tenga medicamentos para, al menos, una semana.
2. Asegúrese de mantener los alimentos y medicinas frías.
3. Busque acceso a una planta eléctrica o nevera solar.
4. Aprenda el nombre y dosis de medicamentos.
5. Aprenda a cuidar de su acceso vascular.
6. Tenga a mano números de emergencia, clínica de diálisis, familiares y amistades.
7. Conozca el Plan de Emergencias de su clínica de diálisis.
8. Apréndase la dieta que debe llevar en caso de emergencia.
9. Escriba una lista con sus necesidades dietéticas.
10. Si tiene que refugiarse, lleve toda su información médica, medicamentos y lista de alimentos.

Manejo de las personas que se dializan



La herramienta de personas que se dializan es una **guía que le provee una lista de materiales básicos y recomendaciones generales** que atender ante una emergencia. Las personas que se dializan **dependen de la electricidad y agua para su tratamiento**. Es vital prepararse, dialogar con su médico primario y clínica de diálisis para conocer qué hacer.

¡Saber qué hacer en una emergencia le puede salvar la vida!

21 Manejo del asma

Propósito:
Estar preparado para evitar crisis de asma durante y luego de una emergencia.

Materiales:

a
Inhalador u otro medicamento



b
Refill de medicamentos



¿Quiénes actúan?



- Comunidad
- Madres y padres
- Vecinas/os
- Proveedores

Prepárese

1. Establezca un plan de emergencia junto a su médico.
2. Pida una evaluación pulmonar y actualice los medicamentos de ser necesario.
3. Procure opciones de tratamiento que no requieran electricidad.
4. Vacúnese contra la influenza.
5. Tenga alimentos por siete días, como mínimo.
6. Solicite *refills*.
7. No se exponga al polvo, hongo, humo o gases de plantas eléctricas.
8. Mantenga los generadores a al menos 20 pies de distancia.
9. De presentar agitación, confusión o cambios drásticos en su respiración, llame al Sistema de Emergencias 9-1-1.

Fuente:

Escuela de Medicina de la Universidad de Puerto Rico

Manejo del Asma



El asma es una condición respiratoria que provoca la inflamación del revestimiento de los bronquios, lo que a su vez desencadena **episodios de falta de aire, pobre respiración y agitación**. Esta enfermedad crónica se maneja con inhaladores u otros medicamentos y puede desencadenarse por diversas razones, **entre ellas las emociones fuertes como el estrés y el miedo**, tan prevalentes en situaciones de emergencia. Los contaminantes y cambios ambientales pueden desencadenar episodios. Aunque **el asma bien controlada no es letal, un mal manejo puede llevar a complicaciones graves que pueden desembocar en muerte**. Conocer bien sus síntomas y tratarlos a tiempo será la clave para evitar complicaciones de salud.

22 Plaga de leptospirosis

Propósito:
Explica cómo evitar el contagio de leptospirosis luego del paso de una tormenta o huracán.

Síntomas:

- | | | | | | | |
|----------------------|-----------------|----------------|-------------------------------------|---------------|----------|--------------------------|
| a | b | c | d | e | f | g |
| Fiebre y escalofríos | Dolor de cabeza | Dolor muscular | Dolor de estómago, vómitos, diarrea | Conjuntivitis | Tos | Piel y ojos amarillentos |

¿Quiénes actúan?



- Comunidad
- Proveedores de salud

Evitan el contagio

1. Entienda que toda agua de inundación o estancada puede estar contaminada con leptospirosis.
2. No camine, nade o se bañe en agua de inundación o que pueda estar contaminada
3. Siga el proceso para obtener agua limpia para beber, cocinar y asearse (Tarjeta #8)
4. Cubra cualquier herida (por pequeña que sea) con vendajes, curitas o cualquier material a prueba de agua.
5. No camine descalzo/a y use guantes y ropa protectora cerca de cuerpos de agua o tierra que puedan estar contaminadas.
6. Siga la guía de control de ratas y ratones (Tarjeta #12)

ALERTA

Si tiene síntomas, **busque tratamiento inmediato.**

Los antibióticos se usan para prevenir y tratar la enfermedad. Quienes se contagian pueden sufrir fallo renal o hepático, sangrado, dificultad para respirar o, en casos graves, perder la vida.

Leptospirosis: Es una enfermedad bacteriana que se transmite a través de agua contaminada.
Fuente: Departamento de Salud
Centro para la Prevención y Control de Enfermedades)

Plaga de leptospirosis



Tras el paso de tormentas o huracanes, las inundaciones y contaminaciones de terreno son comunes. **El ambiente húmedo, la proliferación de plagas y el libre acceso de animales realengos a las comunidades son el escenario perfecto para la leptospirosis, una enfermedad bacteriana que se contagia por el contacto con aguas o tierra contaminadas con la orina de animales infectados.**

La bacteria puede entrar al cuerpo humano a través de raspones o cortaduras, así como por las mucosas (ojos, nariz y boca). Esta herramienta da recomendaciones para mantenernos seguros/as y **evitar el contagio.**

23 Atención a mujeres embarazadas y posparto

Propósito:
Garantizar el cuidado físico y emocional de la persona gestante para minimizar las complicaciones y potenciar su salud.

Materiales:

a



Agua

b



Alimentos enlatados bajos en sodio

c



Nueces y almendras

d



Suplementos vitamínicos

e



Semillas

f



Frutos secos

g



Granos

¿Quiénes actúan?

- Líderes comunitarios/as
- Parteras
- Educadoras perinatales
- Doulas
- Familiares

Prepararse

1. Hagan un censo de las personas gestantes y recién paridas.
2. Contacten educadoras perinatales para ofrecer clases de parto y de lactancia.
3. Promover un ambiente de libertad para la toma de decisiones informadas.
4. Promover la lactancia como una opción efectiva y beneficiosa de alimentación ante un estado de emergencia.

Brinden Apoyo

1. Manejo de estrés
2. Creen grupos de apoyo con doulas para conversar sobre temores, dudas, alegrías y logros.
3. Apoyar a personas adiestradas, dulas y parteras a acceder lo necesario para proveer servicios.
4. Asegúrense de ofrecer comodidades a personas gestantes, recién paridas y bebés.

Atención a mujeres embarazadas y posparto



Durante el embarazo la persona gestante requiere de cuidado especial para garantizar el menor impacto a su salud y al desarrollo del bebé. Mediante este protocolo se recomienda garantizar el **acceso a educación, servicios de salud, hidratación y nutrición**. En la gestación es importante mantener una dieta basada en frutas, vegetales y proteínas, alimentos que son escasos en situaciones de emergencia.

La persona en estado de embarazo **pasa por cambios físicos y emocionales por lo que se beneficia de recibir diversos apoyos**. Además, necesita educación para tomar decisiones y reconocer los cambios en su cuerpo y los signos físicos ante una complicación de salud. Para las personas recién paridas, es **vital velar por su bienestar y el de su bebé, y prestar especial atención a sus necesidades**.

25 Recuperación de documentos

Propósito:
Orientar sobre cómo conseguir documentos perdidos o tramitarlos nuevamente.

Puede gestionar en:

Tarjeta: Conducir y/o Real ID	Departamento de Transportación y Obras Públicas en los Centros de Servicio al Conductor (CESCO) Costo aproximado entre \$5 y \$15.	Certificados de nacimiento, defunción o matrimonio	Oficina del Registro Demográfico. Se provee una copia gratuita anual; copias adicionales cuestan \$10 cada una. Se requiere identificación con foto y firma.
Tarjeta: Electoral	Junta de Inscripción Permanente (JIP)	Documentos de inmigración	Oficina de Ciudadanía y Servicios de Inmigración (USCIS, por sus siglas de inglés) Tel: 1-800-375-5283. http://www.uscis.gov Audio diversidad: 1-800-767-1833.
Tarjeta: Seguro Social	Tel: 1-800-772-1213 www.ssa.gov	Testamentos y otros documentos relacionados	Notario/a. Archivero/a notarial de distrito. Director/a de Oficina de Inspección de Notarías. Archivo General de Puerto Rico (para documentos con 60 años o más de antigüedad).
Plan médico, Medicaid y recetas	Llame a proveedor de seguros, su médico y/o farmacia	Declaraciones juradas o testimonios	No existen copias simples o certificadas. Hay que emitir un nuevo documento.
Pasaporte EE.UU.	Tel: 202-955-0430 y 1-877-487-2778 https://gobierno.usa.gov/	Sentencias del tribunal	Llenar "Solicitud de Copia de Documentos" en el tribunal donde se vio el caso. www.ramajudicial.pr/formularios (Buscar OAT-85) Costos fluctúan entre .50 ¢ y \$1 en sellos de Rentas Internas. Copias digitalizadas: Pedirlas al Archivo Central. Llenar formulario OAT-85 y enviarlo a: Oficina de Administración de Documentos, PO BOX 190917, San Juan, Puerto Rico 00919-0917.
Documentos financieros	Llamo a su banco o cooperativa. Si perdió bonos de ahorro de Estados Unidos, llame al Tesoro Federal al 1-800-722-2678 y 1-800-553-2663.		
Comprobantes IRS	Tel: 1-800-829-1040 http://www.irs.gov		
Copia de Planillas	Visite el Departamento de Hacienda o llame al (787) 622-0123		
Tarjetas de crédito	Si las perdió o se las robaron, llame a su banco inmediatamente para cancelarlas. Pida, además, un informe de crédito; puede obtener uno gratuito anualmente.		
Correo general (United States Postal Service o USPS)	Tel: 1-800-275-8777 http://es-faq.usps		
Récord de vacunas	Consulte con su proveedor médico.		

Recuperación de documentos



Idealmente, antes de una emergencia tenemos a la mano todos nuestros documentos importantes, pero **en ocasiones no da tiempo o la destrucción es tanta que todo se pierde**. Esta herramienta orienta sobre cómo conseguir los documentos perdidos o tramitarlos nuevamente, para poder **volver a la normalidad lo antes posible**. En cuanto a las acciones, se espera que contribuya la propia **comunidad, líderes y lideresas comunitarias y las agencias de gobierno**. Deben **tener a la mano números de teléfonos importantes, direcciones de páginas electrónicas y acceso a computadoras y o celular**.

26 Manejo responsable de desperdicios sólidos

Propósito:

Esta herramienta permite conocer cómo disponer responsablemente de los desperdicios sólidos para evitar contaminación.

Síntomas:



¿Quiénes actúan?



- Comunidad
- Municipio

Evitar el contagio

1. Reúse o recicle.
2. Si un material puede reutilizarse, hágalo. Lave bien el material y dele nueva vida.
3. No genere basura como sorbetos, removedores de café o encendedores.
4. No use agua embotellada. Procure preparar el agua para su consumo y guardarla en botellas de metal o plástico no desechable.
5. Lave todo lo que haya tenido contacto con comida para evitar la propagación de plagas.

Teléfonos importantes

Municipio de Loíza:
787-876-1040

Autoridad de
Desperdicios Sólidos:
787-765-7575

Departamento de Recursos
Naturales y Junta de
Calidad Ambiental:
787-999-2200

Fuente: Estuario de la Bahía de San Juan

Manejo responsable de desperdicios sólidos



Los desperdicios sólidos son materiales que han sido descartados, eliminados o han perdido utilidad. Dependiendo de la condición de los materiales, **puede reducirse su uso, reusarse o reciclarse**. Diariamente en Puerto Rico la basura se deposita en los vertederos; si **reusamos los materiales** contaremos con espacios más limpios, eliminando vectores (animales) que amenacen a la **salud pública**.

27 Manejo responsable de material vegetativo

Propósito:

Esta herramienta permite conocer cómo disponer responsablemente del material vegetativo para evitar contaminación.

Materiales:	a	b	c	c
	Tierra	Hojas	Ramas	Árboles caídos
				

¿Quiénes actúan?



- Comunidad
- Municipio

Clasifique el material

1. Separe el material vegetativo de la basura general.
2. Recoja lo más rápido posible el material para evitar que se convierta en albergue de sabandijas.
3. Recicle todo lo posible.
4. Gestione la disposición del material en fincas agrícolas. Evite la quema al aire libre, ya que genera contaminantes y puede provocar un incendio. De tener que hacerlo, use precaución.

Fuente: Estuario de la Bahía de San Juan

Manejo responsable de material vegetativo



Los materiales vegetativos son toda aquella materia que **se rescata, se elimina o se genera** luego de un fenómeno atmosférico, una tala de bosque y hasta un recorte de patio. Son los residuos de **grama, hojas, desechos** que tengan un origen **vegetal o natural**.

Muchos de estos materiales tienen la posibilidad de ser utilizados para **composta, fertilizante y relleno** en terrenos.

Materiales como éstos **no deben mezclarse** con la basura ni con los escombros de basura.

28 Directorio de emergencia I

Propósito:
Brindar teléfonos y direcciones importantes para conseguir ayuda en caso de necesidad.
Continúa en Tarjeta #29 y #30.

Puede llamar a:			
Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción	(787) 763-7575	Bomberos de Puerto Rico	(787) 343-2330 Zona Metro (787)722-1120 Aguadilla (787)891-0125 Arecibo (787)878-7970 Barceloneta (787)846-2330 Bayamón (787)785-3030 Caguas (787)746-4743 Carolina (787)762-3236 Guayama (787)864-3700 Humacao (787)852-2330 Mayagüez (787)832-2330 Ponce (787)842-5305 Río Piedras (787)763-1179 San Juan (787)723-2904
Administración de Servicios	(787) 777-3535		
Asociación Puertorriqueña de Diabetes	(787) 729-2210		
Autoridad de Acueductos y Alcantarillados	(787) 620-2277		
Autoridad de Carreteras y Transportación	(787) 721-8787		
Autoridad de Desperdicios Sólidos	(787) 765-7575		
Autoridad de Energía Eléctrica	San Juan (787) 521-3434 Isla 1-800-981-2434 Audio diversidad		
Ayuda Legal PR	Tel: (787) 957-3105	Cruz Roja Americana	(787) 758-8150
		Cuerpo de Emergencias Médicas	(787) 754-2550 / (787) 775-0345

Directorio de emergencia



Este directorio de emergencias contiene direcciones y números para **canalizar servicios, pedir ayuda para situaciones de salud** u orientaciones en agencias de gobierno.

29 Directorio de emergencia 2

Propósito:
 Brindar teléfonos y direcciones importantes para conseguir ayuda en caso de necesidad.
 Continúa en Tarjeta #30.

Puede llamar a:

DACO	Tel. 787-722-7555 www.daco.gobierno.pr	Agencia Estatal para el Manejo de Emergencias y Administración de Desastres	(787) 724-0124
Defensoría de las Personas con Impedimentos	(787) 725-2333		
FEMA	1-800-621-3362 / Audio diversidad 1-800-462-7585 https://www.disasterassistance.gov		
Instituto del Desarrollo de la Juventud	(787)728-3939	Proyecto Especial a Víctimas de Violencia Doméstica	(787) 764-0524
Servicios Legales de Puerto Rico	(787) 728-5070 / 1-800-981-5342	Servicios de emergencias	9-1-1
Servicio Nacional de Meteorología	(787) 253-4586	Línea PAS	1-800-981-0023

Directorio de emergencia



Este directorio de emergencias contiene direcciones y números para **canalizar servicios, pedir ayuda para situaciones de salud** u orientaciones en agencias de gobierno.

30 Directorio de emergencia 3

Propósito:
Brindar teléfonos y direcciones importantes para conseguir ayuda en caso de necesidad.

Puede llamar a:

Taller Salud	(787) 876-3440 / (787) 876-8704	www.tallersalud.com
Tribunales	Región Aguadilla (787) 891-5555 Región Bayamón (787) 785-3300 Región Carolina (787) 752-6900 Región Guayama (787) 686-2000 Región Mayagüez (787) 652-5555 Región San Juan (787) 641-6363	Región Aibonito (787) 735-8549 / (787) 735-9162 Región Arecibo (787) 878-7530 / (787) 878-3260 Región Caguas (787) 653-0070 Región Fajardo (787) 655-0620 Región Humacao (787) 656-0010 Región Ponce (787) 841-1510 Región Utuado (787) 894-4958
Red de Albergue. Instituciones y Centro para Menores de P.R.	(787) 510-6506 / (787) 532-8996 / (787) 966-3950	
Policía de Puerto Rico	Cuartel General (787) 343-2020/ (787) 793-1234 Arecibo (787) 878-2020 (787) 878-4000 / (787) 787-4000 Fajardo (787) 863-2020 (787) 863-2430 Mayagüez (787) 832-2020 (787) 832-9695 / (787) 832-9696 (787) 832-2048 Ponce (787) 843-2020 (787) 284-4040	

Directorio de emergencia



Este directorio de emergencias contiene direcciones y números para canalizar servicios, pedir ayuda para situaciones de salud u orientaciones en agencias de gobierno.