

Departamento de Salud del Condado de Monterey  
**Acta sobre medidas de precaución**

Volumen 2. Número 11

Diciembre 10, 2007

## Celebración con Preparación

Las fiestas están entre nosotros nuevamente. Mientras usted se reúne con familiares y amigos para disfrutar de las fiestas e intercambiar obsequios, tal vez la preparación no es una prioridad en su mente. No obstante, estas fiestas pueden ser el mejor momento para demostrarles a amigos y familiares cuánto los quiere regalándoles suministros de preparación. Después de todo, ¿realmente necesitan un muñeco de nieve cantor u otra caja de talco perfumado?



## Las cosas buenas vienen en envases pequeños...

Hay muchos elementos que usted puede desear tener en los botiquines de emergencia de sus familiares y amigos que son pequeños y serían excelentes o al menos interesantes regalos para las fiestas. Aunque sus amigos y familiares pueden no apreciar una barrita de reemplazo de comida envasada al vacío con una vida útil de tres años... podrán apreciar uno de los siguientes:

- Linterna
- Botiquín pequeño de primeros auxilios
- Alarmas de humo o monóxido de carbono
- Paquetitos divertidos de pañuelitos faciales y antiséptico de manos perfumado (es la estación de gripes y resfriados)
- Silbato
- Libreta de direcciones con teléfonos para emergencias
- Brazaletes o collar de alerta médica

## Para las personas mayores de su lista...

¿Qué regalarle a la abuela? ¿Realmente necesita otro calendario o una chuchería a la que tenga que quitarle el polvo? Considere un teléfono celular con números de teléfono para emergencias programados en el discado rápido. Le dará tranquilidad a su ser querido en momentos de emergencia. ¿Y por qué no un botiquín completo para catástrofes para el abuelo? Llame al Capítulo de los Condados de Monterey-San Benito de la Cruz Roja Americana, 424-4824 ó 375-5730 para consultar sobre botiquines disponibles listos para catástrofes. Cuando hable con ellos, pregunte acerca del “Historial de Vida” (“File of Life”), una forma conveniente de asegurarse de que usted y sus seres queridos tengan toda la información médica necesaria en el caso de una emergencia. Aprenda más acerca de la Cruz Roja Americana en su sitio Web: [www.montereyarc.org](http://www.montereyarc.org) e inscribbase en cursos de Primeros Auxilios y RCP o adquiera un vale de regalo y esté preparado para cualquier tipo de catástrofe.



## Para el amante de las mascotas o para sus propias mascotas...



Al igual que el resto de su familia, las mascotas necesitan un botiquín de catástrofes que incluya alimentos y agua que duren siete días. Un botiquín de primeros auxilios, collar y correas de repuesto y una fotografía del animal con su dueño son algunas de las cosas necesarias en un botiquín de emergencia para una familia con animales. Un obsequio de una nueva tarjeta de identificación reflectora o un vale de regalo por un implante de micro chip ayudarían a asegurar que su amigo peludo se reúna con sus seres queridos. Para más información acerca de preparación para catástrofes y mascotas, visite el sitio Web del SPCA del Condado de Monterey en [www.spcamc.org](http://www.spcamc.org)

## ¡Resuelva estar preparado!

Cada Fin de Año casi el 50% de los americanos toma al menos una resolución mientras miran hacia el nuevo año. Por qué no tomar la resolución que sea importante y a la vez fácil de mantener: decidirse a tomar medidas sencillas para prepararse usted y sus seres queridos para emergencias. Hable con su familia sobre cómo se comunicarán entre ustedes durante una crisis en el caso en que se vean separados. Saque copias de sus papeles importantes y colóquelos en un recipiente portátil impermeable, como una bolsita Ziploc. Resuelva tomarse cinco minutos por semana para tomar medidas sencillas para ayudar a su familia a estar mejor preparada para una emergencia.



El objetivo de esta breve publicación es informar a los residentes del Condado de Monterey acerca de los temas relativos a medidas de precaución que abarcan desde las enfermedades contagiosas emergentes hasta las precauciones personales. En caso de existir algún tema en particular que le resulte de interés a usted o a su personal, por favor comuníquese con el Programa de Medidas de Precaución a [klahnk@co.monterey.ca.us](mailto:klahnk@co.monterey.ca.us).

## Seguridad contra incendios para las fiestas

Cada año los incendios producidos durante las fiestas lastiman a 2,600 personas y provocan daños por más de \$930 millones. A continuación detallamos algunos pasos simples que puede seguir para asegurar que su familia pase unas fiestas seguras y felices.

### Árbol navideño natural

- **Selección de un árbol navideño**

Las agujas de los árboles nuevos deberían ser verdes y difíciles de arrancar de las ramas, y las agujas no deberían romperse si el árbol está recién cortado. El tronco debería ser pegajoso al tacto. Para determinar si un árbol es viejo hay que hacer rebotar el tronco del árbol contra el suelo. Si se caen muchas agujas, significa que el árbol se cortó hace mucho tiempo, probablemente ya esté seco y representa un peligro de incendio.

- **Cuidado del árbol**

No coloque el árbol cerca de una fuente de calor, incluidas chimeneas o bocas de salidas de calor. El calor secará el árbol, haciéndolo más propenso a incendiarse por el calor, las llamas o las chispas. No arme el árbol natural con mucha anticipación ni lo deje armado más de dos semanas. Recuerde mantener la base del árbol con agua en todo momento.

- **Cómo deshacerse del árbol**

Jamás coloque las ramas o agujas de un árbol en la chimenea o estufa a leña. Cuando el árbol se seca, deshágase de él inmediatamente. La mejor forma de deshacerse de su árbol es llevarlo a un centro de reciclado o hacer que se lo lleve el servicio de recolección comunitario.



### Luces navideñas

- **Mantenimiento de las luces navideñas**

Inspeccione las luces navideñas todos los años para verificar que no haya cables deshilachados, zonas peladas, problemas con el aislamiento, enchufes rotos o partidos y que los cables no estén demasiado enrollados o gastados antes de colocar las luces. Utilice únicamente iluminación que tenga la aprobación de un laboratorio de prueba.

- **No sobrecargue las tomas de corriente**

No una más de tres tiras de luces, salvo que se indique que es seguro hacerlo. Conecte las tiras de luces a un alargador antes de enchufar el cable al tomacorriente. Recuerde controlar periódicamente los cables: al tocarlos no deberían estar calientes.

- **No deje las luces navideñas encendidas sin supervisión**



### Adornos navideños



- **Utilice únicamente adornos no inflamables**

Todos los adornos deberían ser no inflamables o ignífugos y colocarse lejos de las bocas de salida de calor.

- **Jamás coloque papel de envolver en la chimenea**

Podría emitir chispas peligrosas y producir una concentración química en la casa que podría ocasionar una explosión.

- **Árboles de navidad artificiales**

Si utiliza un árbol metálico o artificial, asegúrese de que sea ignífugo.

### Cuidado de las velas

- **Evite el uso de velas encendidas**

En caso de utilizarlas, asegúrese de que estén en portavelas estables y colóquelas en un lugar donde no puedan tumbarse fácilmente. Jamás deje velas encendidas cuando salga de la casa.

- **Jamás coloque una vela encendida en el árbol**

No se acerque a un árbol de navidad con una llama abierta: velas, encendedores o fósforos.

Como en cualquier época del año, coloque detectores de humo en todas las plantas de su casa, pruébelos todos los meses y manténgalos limpios y equipados con baterías nuevas en todo momento.



Esta edición del *Acta de medidas de precaución* le fue proporcionada por el Programa de Medidas de Precaución del Departamento de Salud del Condado de Monterey. Si desea más información, contacte a:

Linell McCray  
Coordinadora de Medidas: 755-4739

Karen Smith  
Funcionaria de Información Pública: 755-4639