



Alianza de Salud del Oeste de Sydney

Para comunidades saludables en Western Parkland City

Una iniciativa del Western Sydney City Deal



Manual para Desastres de Camden

Estar informado es estar preparado



20 25

Espera lo inesperado

A menudo, las emergencias van seguidas de otros riesgos, como cortes de energía y bloqueos de carreteras, que pueden provocar retrasos en la ayuda. Los servicios podrían interrumpirse hasta por 72 horas.

Sitios web, aplicaciones y alertas clave



Aplicaciones de emergencia del gobierno de NSW



Tablero del Municipio de Camden

Cómo prepararse emocionalmente para un desastre natural

Estar emocionalmente preparado para los desastres naturales puede aumentar su confianza y ayudarlo a sentirse más en control. Esto puede mejorar su planificación de emergencia y reducir el estrés, lo que también puede reducir el riesgo de problemas de salud mental a largo plazo causados por el trauma del desastre.

La Sociedad Australiana de Psicología describe 4 pasos para estar psicológicamente preparado, utilizando el acrónimo en inglés **'AIME' (por Anticipar. Identificar. Llevar a Cabo. Participar).**

Anticipar

A

Anticipe que se sentirá preocupado o ansioso y recuerde que estas son respuestas normales a una posible situación que amenace su vida.

Identificar

I

Identifique los sentimientos físicos exactos asociados con la ansiedad y si tiene algún pensamiento aterrador que se sume al temor.

Llevar a cabo

M

Maneje sus respuestas usando la respiración controlada y el diálogo interno para mantenerse lo más tranquilo posible y pueda concentrarse en las tareas prácticas que requieren su atención.

Participar

E

Comuníquese con al menos una persona en la que confíe para que le ayude a sentirse conectado, más apoyado y menos solo.



Cuide de su salud mental. Su bienestar mental puede verse afectado durante un desastre o una emergencia. Puede acceder a apoyo de salud mental en medicarementalhealth.gov.au/, o llamar al 1800 595 212 durante horario comercial. Lifeline tiene apoyo de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana llamando al 13 11 14.

Acceso a medicación

Si sale de casa sin sus recetas o medicamentos, o si se pierden:

Comuníquese con su médico	El médico puede enviar una receta a una farmacia cercana.
Hable con un farmacéutico	En una emergencia declarada, puede entregar un suministro de emergencia de 3 días de muchos medicamentos sin receta médica, o llame a su médico para pedir una receta verbal.
Lista de recetas activas	Pida programar esto con su farmacéutico para almacenar sus recetas electrónicamente. Su farmacéutico o médico de cabecera (GP), pueden acceder a estos medicamentos en caso de emergencia. Para obtener más información, www.digitalhealth.gov.au .
Pida un eScript	Su médico puede enviar una receta electrónica hasta por 7 días.
Use la telemedicina	Si no puede visitar a su médico, busque un proveedor de telesalud utilizando el buscador de servicios de healthdirect .
Botiquín de emergencia	Guarde medicamentos, recetas y tarjetas de salud en su botiquín (kit) de supervivencia para emergencias.
Datos de contacto	Anote los datos de contacto de su médico en caso de que necesite una nueva receta.

Si su médico de cabecera habitual no está disponible, hay otras opciones:

- Visite el sitio web de [healthdirect](https://www.healthdirect.gov.au) para encontrar un médico cerca de usted [healthdirect.gov.au](https://www.healthdirect.gov.au), o llame a [healthdirect](https://www.healthdirect.gov.au) al 1800 022 222 para hablar con un profesional de la salud y obtener asesoramiento.
- Llame a Doctor Doctor 13 26 60*
- Llame al Servicio Nacional de Médicos a Domicilio 13 SICK (13 74 25)*
- Cooperativa de Servicios Médicos de Sydney 1300HOME GP


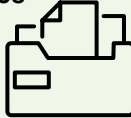
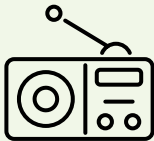



Instale la aplicación "my health" (mi salud) en su dispositivo móvil y pídale a su médico de cabecera que almacene su información médica en My Health Record (Mi registro de salud). En caso de emergencia, los profesionales de la salud pueden acceder a sus registros de salud a través de My Health Record, que almacena de forma segura, en línea, su historial médico, alergias y medicamentos.

Además de consultar a un médico, si no puede ver a su médico de cabecera habitual, o visitar su consultorio, hay otras opciones disponibles para usted. South Western Sydney PHN anunciará en su sitio web los consultorios que están ampliando sus horarios y donde hay disponibles servicios de telemedicina www.swsphn.com.au.

1. Prepare un botiquín de emergencia

Es importante preparar un botiquín de emergencia (kit) en caso de que tenga que salir de su casa en una emergencia







Cosas que necesita empacar en su botiquín

Su plan de preparación para emergencias 	Copias de documentos importantes (Tarjeta bancaria, documento de identidad, pasaporte y partida de nacimiento, documentos del seguro, memoria USB y fotos) 	Linterna y baterías de repuesto 		
Radio a pilas 	Medicación 	Teléfono y cargador 		
Hable con su médico de cabecera sobre las recetas electrónicas (E-scripts). 	Ropa 	Artículos de aseo 	Historial médico 	Botiquín de primeros auxilios 

2. Guarde su botiquín de emergencia con sus alimentos esenciales

Durante una emergencia, el acceso a los comestibles puede ser limitado o cortado y los suministros actuales se acabarán rápidamente. Planificar un período de dos semanas para quedarse en casa (potencialmente sin servicios públicos) implica abastecerse de los elementos esenciales de la despensa y rotarlos regularmente, para asegurarse de que estén frescos.

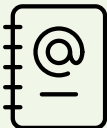

Los artículos esenciales de la despensa pueden incluir:

Alimentos secos de larga duración 	Alimentos enlatados listos para comer 	Agua 	Comida para bebés 	Bocadillos 	Alimento para mascotas 
---	---	--	---	--	--

3. Digitalícese

Tomarse el tiempo para escanear y guardar sus documentos en formato digital, garantizará que su familia y sus posesiones estén protegidas y que esté en una mejor posición para recuperarse después de una crisis.

Cosas importantes para guardar digitalmente

Documentos 	Lista de contactos 	Pólizas de seguro 	Foto de sus bienes 
Documentos de propiedad 	Recibos y garantías 	Inventario del hogar 	Foto de posesiones 

Mascotas

Puede hacer un plan para sus animales en [Seguridad animal | NSW SES](#). Este plan cubre aspectos como lo que necesitará empacar si evacúa, cómo contendría y transportaría a su animal, y a dónde lo/s llevaría.



Manejo de enfermedades crónicas durante un desastre

Los desastres como las olas de calor (heatwaves), inundaciones o incendios forestales pueden ser peores si tiene una afección crónica como diabetes, asma o artritis. Planificar con anticipación le ayuda a mantenerse seguro.

Esté preparado:

Todo el mundo debería completar un plan Redi (Redi plan)



Cree su plan en su teléfono o dispositivo con la aplicación Get Prepared



Si tiene una discapacidad, depende de elementos específicos para vivir semana a semana o tiene otras necesidades específicas de salud o atención, puede completar un plan de Preparación para Emergencias Centrado en la Persona (Person-Centred Emergency Preparedness / P-CEP). Incluya elementos esenciales como monitor de glucosa, insulina, medicamentos, alimentos, agua y tabletas de glucosa.



Cortes de electricidad:

- Tenga bolsas de hielo listas para la insulina.
- Tenga en cuenta cualquier equipo que necesite electricidad.
- Verifique. Planee. Implemente un Plan para cortes de electricidad.

Manténgase en contacto:

- Informe al personal de emergencia sobre su condición.
- Lleve consigo una lista de sus medicamentos.
- Haga arreglos para que alguien lo visite.

Apoyo adicional:

Es importante preparar un botiquín de emergencia en caso de que necesite salir de su hogar en una emergencia

- **Discapacidad:** Planifique por necesidades de equipo y evacuación.
- **Baja visión/audición:** Utilice formatos accesibles y sistemas de alerta.
- **¿No habla inglés?** Llame a **TIS National – 131 450**.
- **¿Vive solo?** Regístrese en el Programa de Familiares Cercanos (Next of Kin) de la Policía.

Apoyo a poblaciones prioritarias

Si tiene una discapacidad:

- Compruebe si vive en una zona propensa a inundaciones o incendios forestales
- Cree un RediPlan con su cuidador
- Identifique a las personas de apoyo y sus roles
- Planifique por si hay cortes de energía, si depende de equipamientos de apoyo vital

Si tiene baja visión o audición:

- Configure una red de apoyo para alertas y advertencias
- Utilice el Servicio Nacional de Retransmisión (National Relay Service) para ponerse en contacto con SES de NSW
- Convierta planes y contactos a braille o audio
- Incluya animales de asistencia en su plan de emergencia

Si no habla inglés:

- Utilice información multilingüe sobre desastres
- Llame a TIS National para obtener asistencia de interpretación: 131 450

Si vive solo:

- Regístrese en el Programa de Familiares Cercanos de la Policía para recibir apoyo de emergencia

Directorio de Servicios de Salud

Healthdirect brinda asesoramiento las 24 horas por teléfono y en línea	Teléfono: 1800 022 222 Sitio web: www.healthdirect.gov.au Abierto las 24 horas
Plan Nacional de Servicios para la Diabetes	Teléfono: 1800 637 700 Sitio web: www.ndss.com.au/living-with-diabetes/health-management/emergencies-and-diabetes
PBS: Preguntas sobre productos farmacéuticos y medicamentos	Teléfono: 1800 020 613 De lunes a viernes de 8.30 a 17.00 horas (AEST).

Enlaces comunitarios

Beyond Blue	Brinda apoyo e información para ayudar a todos a lograr la mejor salud mental posible. Abierto las 24 horas del día, 7 días a la semana. Teléfono: 1300 224 636
Contacte a Health	Asesoramiento y apoyo gratuito en salud mental. Abierto de 8.30 a 17.00 horas, de lunes a viernes (excepto días festivos). Teléfono: 1800 595 212
Lifeline	Brinda apoyo en crisis y servicios de prevención del suicidio: Lifeline Australia). Abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana Teléfono: 13 11 14



Comunicación de emergencia y manteniéndose informado

Mantenerse informado durante un desastre es vital para su seguridad. Asegúrese de saber dónde obtener información precisa y actualizada, y cómo acceder a ella en su idioma preferido.

Sitios web, aplicaciones y alertas clave

- ABC Emergency: Sintonice ABC Radio o visite abc.net.au/emergency para obtener actualizaciones de emergencia confiables.
- Verifique. Planee. Lleve a cabo, [Plan para Corte de Electricidad](#)

Contactos clave de emergencia

- NSW SES (Servicio Estatal de Emergencias): 132 500
- Para ayudar con inundaciones, tormentas y tsunamis.
- Servicio de Bomberos Rurales de NSW (RFS):
- Sitio web: www.rfs.nsw.gov.au
- Línea de información sobre incendios forestales: 1800 679 737
- Emergencia (situaciones que ponen en peligro la vida): Llame al 000

Accesorios:

Formulario de familiares cercanos: [Programa de Familiares Cercanos](#)

Tablero de Emergencia del Municipio de Camden

Eche un vistazo al Panel de Emergencias del Municipio de Camden: información esencial para mantener a nuestra comunidad informada y segura durante las emergencias, ayudándole a mantenerse conectado y preparado.



Mi información

Nombre	
Dirección	
Nombre del contacto de emergencia	
Teléfono del contacto de emergencia	

Información médica

Número de Medicare	
Tarjeta de pensión/concesión	
Nombre del seguro médico privado	
Número de teléfono del seguro médico privado	
Número de socio del seguro médico privado	
Nombre del médico de cabecera/doctor (GP)	
Nombre y dirección del consultorio del médico de cabecera	
Número de teléfono del consultorio del médico de cabecera	
Nombre y dirección de la farmacia	
Número de teléfono de la farmacia	

Mis medicamentos

Nombre del medicamento	
Dosificación	
Frecuencia	
Nombre del medicamento	
Dosificación	
Frecuencia	
Nombre del medicamento	
Dosificación	
Frecuencia	

Otra información importante

Número NDIS	
Otro	

