

Spanish



## 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

# Espere 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 ayudarle 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 **A**nticipar. **I**dentificar. **M**llevar a **C**abo. **P**articipar).

**Anticipar**

**A**

Antice 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](http://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 para encontrar un médico cerca de usted [healthdirect.gov.au](http://healthdirect.gov.au), o llame a healthdirect 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](http://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

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

## 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:

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

## 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

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

# 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?** Regístrate 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:

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

## Directorio de Servicios de Salud

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

### Enlaces comunitarios

<b>Beyond Blue</b>	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
<b>Contacte a Health</b>	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
<b>Lifeline</b>	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](http://abc.net.au/emergency) para obtener actualizaciones de emergencia confiables.
- Verifique. Planeé. 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](http://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	
<b>Información médica</b>	
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/doctror (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	
<b>Mis medicamentos</b>	
Nombre del medicamento	
Dosificación	
Frecuencia	
Nombre del medicamento	
Dosificación	
Frecuencia	
Nombre del medicamento	
Dosificación	
Frecuencia	
<b>Otra información importante</b>	
Número NDIS	
Otro	



70 Central Avenue, Oran Park NSW 2570



13 22 63



[www.camden.nsw.gov.au](http://www.camden.nsw.gov.au)