

Comunicado de Prensa

Contacto: Melonie Williams
Departamento de Salud del Distrito de Lake Cumberland
606-678-4761 ext. 1127

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

TEMA: Preparación para Desastre

TENGA UN PLAN FAMILIAR DE DESASTRE

Desastres y emergencias pueden ocurrir en cualquier momento a cualquier persona. Es importante pensar en cómo responderá ANTES de que suceda algo. Con su familia o miembros del hogar, discuta cómo prepararse y responder a los tipos de emergencias que tienen más probabilidades de ocurrir donde usted vive, aprende, trabaja y juega.

Estos son algunos pasos fáciles para iniciar su plan de comunicación de emergencia:

Entienda cómo recibir alertas y advertencias de emergencia. Asegúrese de que todos los miembros del hogar puedan obtener alertas sobre una emergencia de los funcionarios locales. Consulte con su agencia local de manejo de emergencias para ver lo que está disponible en su región.

Discuta los planes de familia / hogar para los desastres que pueden afectar su área y planifique dónde ir. Planifique con anticipación para que todos en el hogar entiendan a dónde ir durante un tipo diferente de desastre como un huracán, un tornado o un incendio forestal.

Recopile información. Haga una copia en papel de la información de contacto para su familia que incluye: números de teléfono (celular, hogar, trabajo), dirección de correo electrónico, información de medios sociales, contactos de facilidades médicas, doctores y otros proveedores de servicios.

Identifique información y elija un lugar de reunión de emergencia. Decida sobre lugares seguros y familiares donde su familia pueda ir a buscar protección o reunirse. Asegúrese de que estos lugares estén accesibles para miembros del hogar con discapacidades. Si tiene mascotas o animales de servicio, piense en lugares que respeten a los animales. Unos ejemplos de lugares de reunión pueden incluir: un buzón, la casa de un vecino, la biblioteca, un centro comunitario, una iglesia o la casa de un amigo de la familia. Asegúrese de que todos conozcan la dirección del lugar de reunión y revisen como podría llegar allí.

Comparta información. Asegúrese de que todos lleven una copia en su mochila, monedero o cartera. También debe mostrar una copia en una ubicación central en su hogar, como su refrigerador o el tablón de anuncios de la familia.

Practique su plan. Tenga reuniones regulares del hogar para revisar sus planes de emergencia, planes de comunicación y lugar de reunión después de un desastre, y luego practique, como si fuera un simulacro de incendio.

También, es importante señalar que Kentucky es uno de los estados más de mala salud en nuestra nación; Pero, algunas opciones de estilo de vida saludables podrían cambiar esto. En primer lugar, comer alimentos nutritivos en porciones normales, incluyendo al menos cinco frutas y verduras al día para bajar del peso y reducir las enfermedades del corazón y la diabetes. Segundo, hacer ejercicio por unos 30 minutos al día puede disminuir la presión arterial. En tercer lugar, evitar el uso de productos de tabaco puede reducir varios tipos de cáncer. Finalmente, asegurarse que realice sus evaluaciones preventivas que se necesitan para detectar enfermedades temprano y aumentar su probabilidad de buena salud, y recibir sus vacunas recomendadas pueden prevenir enfermarse en primer lugar. Visite nuestro sitio web en www.LCDHD.org y haga clic en el banner “52 semanas para la salud” para aprender más sobre cada uno de estos temas.