


Atención médica de emergencia



HOSPITALES:

( indica un centro de traumatología)

Alameda Health Systems
Highland Hospital 
 1411 E. 31 Street
 Oakland, CA 94602
 (510) 437-4800

San Leandro Hospital
 13855 East 14th Street
 San Leandro, CA 94578
 (510) 357-6500


Alameda Hospital
 2070 Clinton Ave.
 Alameda, CA 94501
 (510) 522-3700

St. Rose Hospital
 27200 Calaroga Ave
 Hayward, CA 94538
 (510) 264-4000


Alta Bates
Summit Medical Center
 350 Hawthorne Street
 Oakland, CA 94609
 (510) 655-4000

Stanford Health Care
Valley Care Medical Center
 5555 W. Los Positas Blvd.
 Pleasanton, CA 94588
 (925) 847-3000

Alta Bates
Summit Medical Center
 2540 Ashby Ave
 Berkeley, CA 94705
 (510) 204-4444

Sutter Health
Eden Medical Center 
 20103 Lake Chabot Road
 Castro Valley, CA 94546
 (510) 537-1234

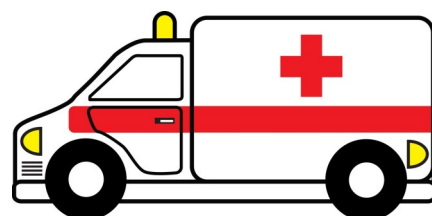
Kaiser Permanente
Fremont
 39400 Paseo Padre Pkwy.
 Fremont, CA 94538
 (510) 248-3000

UCSF Benioff
Children's Hospital
Oakland 
 747 52nd Street
 Oakland, CA 94609
 (510) 428-3000

Kaiser Permanente
Oakland
 3600 Broadway
 Oakland, CA 94611
 (510) 752-1000

Washington Hospital
 2000 Mowry Ave.
 Fremont, CA 94538
 (510) 797-1111

Kaiser Permanente
San Leandro
 2500 Merced Street
 San Leandro, CA 94577
 (510) 454-1000



Kits de emergencia

Considere armar dos kits para tenerlos disponibles en lugares de fácil acceso. Cada kit debe contener artículos para cubrir sus necesidades personales y del hogar.

- KIT PARA EL HOGAR:** este kit puede estar dentro de un recipiente de cualquier tamaño, porque será usado en su propio hogar.
- KIT PORTÁTIL:** este es un kit pequeño que puede guardar en su vehículo o en el trabajo y debe ser fácil de transportar. El kit debe estar en un contenedor fácil de cargar con tiras resistentes, como una mochila. Conserve un suministro de alimentos, agua y medicamentos para tres días.

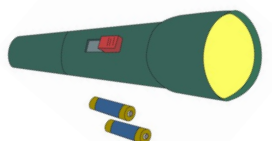
Al armar el kit, tenga en cuenta las necesidades especiales de:

- **Bebés:** fórmula para bebés y comida para bebés, pañales
- **Niños:** juguetes y libros
- **Personas mayores:** anteojos de repuesto, aparatos auditivos, medicamentos, baterías para los aparatos auditivos
- **Mascotas:** medicamentos, bozal, collar y correa, bolsas para residuos de mascotas, alimento



Su kit de emergencia básico debe incluir:

- Un suministro para dos semanas de agua en recipientes sellados irrompibles, para beber y asearse
- Un suministro para dos semanas de alimentos que no necesiten refrigeración
- Un abrelatas manual y cubiertos básicos
- Un suministro para dos semanas de medicamentos recetados e información sobre el tratamiento
- Un botiquín de primeros auxilios
- Una muda de ropa que incluya una camiseta de manga larga, pantalones largos y zapatos resistentes
- Artículos de higiene personal y desinfectante para manos
- Dinero en efectivo en billetes pequeños
- Una manta isotérmica
- Un teléfono celular cargado con números de contacto para emergencias
- Copias de documentos importantes (registros médicos, información de seguro médico, certificados de nacimiento, etc.)
- Un plan de emergencia para la familia (consulte el reverso)
- Un silbato para pedir ayuda
- Un radio (de pilas, solar o de cuerda)
- Bolsas de residuos, cinta adhesiva para embalar, láminas de plástico, guantes desechables y mascarillas
- Linternas con baterías de repuesto almacenadas por separado
- Fotografías familiares



Recursos importantes



Estaciones locales de radio:



KCBS 740 AM / 106.9 FM
 KGO 810 AM

KPFA 94.1 FM
 KALW 91.7 FM

Esté preparado.

Suscríbese a **AC Alert** en acgov.org/emergencysite



Puede optar por recibir notificaciones de emergencia en su teléfono fijo o celular mediante llamada o mensaje de texto.



Descargue la **aplicación AC Prepared**

La aplicación le ayudará a prepararse y planificar cómo responder ante un desastre.

Descargue la **aplicación OSHA Heat Safety**

La aplicación tiene un índice de calor en tiempo real y pronósticos por hora específicos para su ubicación, así como recomendaciones de seguridad y salud ocupacional de la OSHA y del NIOSH.



Más recursos:

Información y recursos del Condado de Alameda: Eden I&R edenir.org.....2-1-1
 o envíe un mensaje de texto al 898211 de lunes a viernes de 9 a.m. a 4 p.m.

Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda:
 artículo sobre calor y salud
acphd.org/phep/heat-and-health.aspx

Oficina del alguacil del Condado de Alameda: preparación ante emergencias
acgov.org/emergencysite

Cruz Roja de los EE. UU. redcross.org.....(800) 733-2767

Centro de Toxicología de California calpoison.org.....(800) 876-4766

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):
 artículo sobre el calor extremo.....cdc.gov/disasters/extremeheat

Proyecto Cooling Our Communities en Ashland y Cherryland:
coolingourcommunities.com/heat

Departamento de Seguridad Nacional de EE. UU.: preparación ante emergencias
ready.gov

Recursos de PG&E sobre la interrupción del suministro eléctrico por motivos de seguridad pública (PSPS).....(800) 743-5000
 Para obtener actualizaciones de PSPS en tiempo real, consulte pge.com/pspsupdates

Ahorre en su factura de energía con el programa Medical Baseline (tarifas básicas por razones médicas): pge.com/medicalbaseline

Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda



preparación ante emergencias y situaciones de calor

Guía de bolsillo para la

Patrocinado por los Sistemas de Salud Pública: preparación y respuesta

Impreso en octubre de 2019

Esta guía de bolsillo puede ayudarle a prepararse para una emergencia o durante una situación de calor extremo.

Llame al 9-1-1 si tiene una emergencia que pone en riesgo la vida.

Olas de calor y salud

A causa del clima cambiante, las olas de calor extremo serán más comunes en el Condado de Alameda. Las altas temperaturas pueden sentirse aún más altas si se vive en un entorno urbano.

Las olas de calor pueden ser peligrosas. Si la temperatura corporal es muy alta, el cerebro y otros órganos vitales pueden verse afectados. Algunos problemas de salud (como la deshidratación, la obesidad y las enfermedades cardíacas) pueden dificultar que el cuerpo se mantenga fresco ante el calor.

Incluya esta guía de bolsillo y el plan de emergencia en su **KIT**

Plan de emergencia para la familia

Centro con aire acondicionado local: _____

Lugar de reunión en caso de emergencia:
En el vecindario: _____

Fuera del vecindario: _____

Si hay una ola de calor, llamaré para ver cómo está:
Nombre: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

Si tengo una emergencia, llamaré a:
Nombre: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

Contacto en otra ciudad:
Nombre: _____

Teléfono: _____

Contacto en otro estado:
Nombre: _____

Teléfono: _____

Otra información/medicamentos/números de teléfono

Estrategias de refrigeración: prevención de enfermedades relacionadas con el calor

En caso de una ola de calor:



Manténgase hidratado, no espere hasta tener sed. Evite beber alcohol, cafeína y bebidas azucaradas.

Manténgase fresco adentro o busque un centro para refrescarse en su comunidad. El centro para refrescarse es un lugar público que tiene aire acondicionado. Es un espacio temporal que estará abierto durante las olas de calor. Para obtener una lista de centros con aire acondicionado en el Condado de Alameda, llame al 2-1-1 o visite acphd.org/phep/heat-and-health.aspx



Evite actividades extenuantes y limite el tiempo de exposición al sol. Use protector solar si debe estar en exteriores.

Nunca deje bebés, niños o mascotas dentro del vehículo.

Use el sistema de amigos: verifique la salud de su familia o sus amigos, especialmente si son niños, ancianos o tienen discapacidades físicas o mentales.

Use ropa clara, liviana, holgada y zapatos abiertos.

Dúchese o báñese con agua fría con frecuencia y refrésquese con un ventilador.

Mantenga el hogar fresco. Cierre las cortinas y evite cocinar, especialmente durante la hora más calurosa del día. Manténgase fresco al dormir.

Para obtener más consejos sobre cómo prevenir enfermedades relacionadas con el calor, consulte cdc.gov/disasters/extremeheat

Preste especial atención a los grupos vulnerables

- Bebés y niños
- Personas mayores
- Personas con discapacidades

- Personas sin hogar o sin refugio
- Personas que viven solas
- Mascotas



Cómo reconocer los síntomas de enfermedades causadas por el calor

AGOTAMIENTO POR CALOR

El agotamiento por calor es menos intenso que el golpe de calor, pero sigue siendo una amenaza grave para la salud.

- Dolor de cabeza
- Mareos
- Sudoración intensa
- Piel fría, pálida, húmeda y pegajosa
- Náuseas o vómitos
- Pulso acelerado y débil
- Calambres musculares
- Pérdida de la conciencia
- Cansancio o debilidad

GOLPE DE CALOR

El golpe de calor es una afección grave que puede poner la vida en riesgo.

- Dolor de cabeza
 - Mareos
 - Confusión
- Falta de sudoración
- Temperatura corporal alta
- Piel enrojecida, caliente, seca o húmeda
 - Náuseas
- Pulso acelerado y fuerte
- Pérdida de la conciencia



Qué se puede hacer: tratamiento

AGOTAMIENTO POR CALOR

- Moverse a un lugar más fresco
- Hidratarse, beber sorbos pequeños de agua
- Descansar y enfriar el cuerpo
- Llamar al 911 si los síntomas empeoran o duran más de 1 hora



GOLPE DE CALOR

- Llamar al 911 de inmediato
- No beber nada
- Moverse a un lugar más fresco