

# Más que importa: preparación para emergencias y seguridad del generador

Con la Dra. Rosanne Prats

## MÁQUINA GENERADA POR GOOGLE TRANSLATE

Clay (00:00):

¿Listo para salir del camino trillado? Apuesto a que lo eres. Bienvenido de nuevo a otro episodio de Vax Matters.

Diane (00:14):

Todos lidiamos con desastres naturales y emergencias en ocasiones, y si vives en Luisiana, sabes que generalmente son huracanes para nosotros. Lo que importa es qué tan preparados estemos para enfrentar estas emergencias. Nuestro episodio de hoy se enfoca no solo en la preparación para emergencias, sino también en la seguridad del generador antes, durante y después de una tormenta. Y aquí para darnos el plan de juego está la Dra. Rosanne Prats, Directora Ejecutiva de Respuesta a Emergencias del Departamento de Salud y Hospitales de Luisiana. Bienvenido, Dra. Prats. Muchas gracias por acompañarnos hoy.

Dra. Prats (00:49):

Gracias por recibirme, Diane.

Diane (00:51):

El placer es nuestro. Entonces, ya sabe, Dra. Prats, en la introducción, mencioné que los huracanes... (risas) son un gran problema aquí en Luisiana. ¿Cuáles son las otras posibles situaciones peligrosas para las que nuestros residentes en este estado deben prepararse y definitivamente tener un plan?

Dra. Prats (01:09):

Entonces, los huracanes están definitivamente en la parte superior de nuestra lista de peligros, seguidos por inundaciones repentinas, tornados y, más recientemente, heladas. Entonces, para las inundaciones repentinas, le decimos a nuestra población: "No conduzca por áreas con mucha agua", y luego los tornados, tratamos de decirle a la gente: "Preste atención a los impactos del clima local". porque los tornados pueden ser lo que llamamos eventos sin previo aviso. Realmente no sabes dónde o cuándo ocurrirán estas cosas. Y luego se congela, algo que no hemos visto, eh, como en el norte, en las partes del norte de nuestro, de nuestro país. Pero las heladas profundas pueden hacer que las carreteras se congelen o se vuelvan resbaladizas, lo que aumenta las oportunidades de accidentes. Um, y luego, las heladas también pueden causar impactos en nuestros sistemas de agua potable, por lo que les pedimos a nuestros residentes que presten atención a los avisos de un registro de sistemas de agua con respecto a los avisos de hervir el agua.

Diane (02:06):

Realmente es interesante que estemos hablando de heladas aquí en Luisiana, pero, además, ya sabes, tenemos que cubrir todas las bases y eso absolutamente, es algo y sabes, a veces creo que nuestros residentes realmente no están pensando en eso., no están realmente preparados, como los otros, bueno, entre comillas, sucesos con los que estamos más familiarizados, porque no hemos tenido tantas heladas. Así que ese fue un punto excelente para mencionar. Gracias doctora Prats.

Clay (02:31):

Entonces, ¿qué pasa con la construcción de un plan para las familias? Y la gente escucha eso todo el tiempo durante la temporada de huracanes, ya sea antes de la temporada o antes de una tormenta inminente, para tener un plan, tener un plan de juego, obtener un plan de juego. Pero aquí estamos ahora, mientras grabamos este episodio a principios de año, ¿cuál sería su consejo para armar un plan desde su perspectiva antes de la temporada de huracanes o cualquier otro evento climático severo?

Dra. Prats (02:54):

Ya sabes, quieres considerar de antemano qué, qué es lo que puedes necesitar para organizar un viaje. Uh, lo que vas a necesitar a lo largo del camino en tus necesidades de transporte. Tu, uh, como, ¿qué necesitarías en la evacuación? Um, y luego, si te vas a quedar en un entorno desconocido, ¿qué necesitarías allí? Entonces, las cosas que podrías necesitar, digamos que estás conduciendo a alguna parte. Quieres traer esos pañales, esa fórmula, sus necesidades nutricionales que puedan tener.

Dra. Prats (03:22):

Um, cuando empieces a buscar dónde te gustaría quedarte, considera quedarte con un miembro de la familia o un lugar con un entorno familiar, um, en lugar de un refugio. A veces nuestros refugios son ustedes, ya saben, son por naturaleza, masa, um, áreas donde hay bastantes personas y, a veces, eso puede ser perjudicial para la unidad familiar, especialmente cuando algunos de nuestros niños pequeños hoy tener autismo.

Dra. Prats (03:53):

Um, otra cosa a considerar es asegurarse de tener una tarjeta de seguro, si necesita atención médica en la ruta o en esa ubicación alternativa. Um, entonces, cuando se va a un evento, va a, desde un área que le es familiar, sabe cuáles son los patrones, sabe dónde obtiene su medicamento, probablemente conoce al farmacéutico, um, y, y está acoplando a sus proveedores, pero luego, cuando va a otra ubicación, todo eso se interrumpe.

Dra. Prats (04:23):

Así que tratando de pensar de antemano. Um, reunir esos documentos para que puedas, um, al menos controlar las cosas que puedes controlar. Porque hay tantas cosas que realmente no puedes controlar cuando estás en otro lugar. Um, otra cosa a considerar es si los miembros de la familia tienen condiciones crónicas. Entonces, aquí es donde sus recetas, tener recetas adicionales y/o suministros médicos serían necesarios.

Diane (04:53):

Y sabe, doctora, hay mucho en lo que pensar. Hay... Lo que acabas de decir, lo que acabas de decir probablemente durante los últimos dos minutos, hay muchas cosas que deben tenerse en

cuenta y necesitan ser pensadas, ya sabes, planificadas, llevadas a cabo. Por eso, cuando tocó el tema, dijo: "Planificación anticipada". Cuando estás pensando con claridad, cuando no estás en una especie de situación de emergencia, "Tengo que hacer esto. ¿Tengo que hacer eso? Oh, Dios mío. ¿Qué estoy olvidando?" Es por eso que siempre decimos, cuando no hay una emergencia, debes hacer eso y sabes, nosotros lo hacemos mucho. Siempre decimos: "Consigue un plan de juego Luisiana. Consigue un plan de juego". Nosotros, eh... Pero a veces eso se convierte en ruido blanco. No debe convertirse en ruido blanco. Tiene que ser algo que todos escuchemos y prestemos atención. Así que gracias por hablar sobre la planificación avanzada.

Dra. Prats (05:46):

Sí y, Diane, a veces lo que llamamos eso es estar mentalmente preparado.

Diane (05:49):

Sí.

Dra. Prats (05:50):

Solo tome ese tiempo de tranquilidad para revisar sus listas de verificación. Y creo que todos tenemos ese patrón de comportamiento de "Déjame, déjame hacer mi lista". Entonces, una vez que te sientas y revisas una lista de verificación de lo que necesitarías si tuvieras que pasar una semana, um, y algunos de nuestros desastres que hemos visto recientemente para Ida y Laura han sido más extensos. Um, seis semanas, ocho semanas. Piensa en eso, prepárate mentalmente y elabora ese plan.

Clay (06:20):

Sabes, creo que también tiene un impacto positivo en evitar la ansiedad cuando tienes un plan, cuando sabes sobre...

Diane (06:28):

Exactamente.

Clay (06:28):

... cosas que necesitas en tu casa. Si, si hay un evento climático que hace que las carreteras sean intransitables, o si hay un huracán, si ya tienes tus cosas juntas, alivia el estrés en tu casa y entonces no tienes que salir corriendo y luchar para encontrar agua. o cualquier cosa en una, en una tienda de comestibles. Eso también es un gran positivo, ¿verdad?

Dra. Prats (06:47):

Absolutamente, Clay. Absolutamente.

Clay (06:50):

¿Y qué? ¿Qué es algo común que la gente olvida (risas) cuando están armando su plan de emergencia?

Dra. Prats (06:55):

(risas)

Clay (06:55):

... o pensando en lo que se van a llevar? Uh, algo común que tú, tha - que la gente simplemente deja de lado.

Dra. Prats (07:01):

Um, así que prescripción, su información médica, su tarjeta de seguro, documentos de identificación. Así que supongo que lo que estamos viendo con el tiempo, y he estado aquí desde, ya sabes, Katrina, y luego nuestra próxima gran tormenta fue Gustav e Ike-

Diane (07:17):

Mm-hmm. Sí. (risas)

Dra. Prats (07:18):

... y la, eh, Laura, Ida. Estamos viendo un aumento en las condiciones crónicas en nuestra población.

Clay (07:23):

Mm-hmm.

Dra. Prats (07:24):

Y así, los desastres pueden causar una interrupción prolongada de la vida y el estilo de vida de una persona o familia. Por lo tanto, asegurarse de que esas condiciones crónicas se manejen y no se interrumpan más al cambiar su plan de tratamiento, debido a la información no disponible sobre el tipo y el nivel de dosis del medicamento de esa persona será, um, importante. A veces, las personas ponen sus pastillas en un recipiente pequeño. Luego irán, ya sabes, a esos, ya sabes, ya sea en el entorno del refugio o al farmacéutico en esta área a la que ahora se han mudado, y dirán, "Tomo la pastilla azul y tomo esta pastilla blanca."

Dra. Prats (07:59):

Y a veces, si el farmacéutico ha existido por un tiempo, probablemente pueda improvisar lo que fue. Pero hace una gran diferencia en, ya sabes, asegurarse de que estas condiciones crónicas se manejen, asegurándose de que su plan de tratamiento no cambie. Um, solo para medicamentos para el corazón, puede haber 20 tipos diferentes de medicamentos por ahí. Um, y tu médico probablemente te recetó uno. Um, así que si le dices al farmacéutico: "Bueno, necesito otra receta de, ya sabes, un medicamento para el corazón ". Es posible que lo cambien sin saber cuál es su plan de tratamiento. Entonces, nuevamente, tener esas recetas, traer su información médica, su tarjeta de seguro y sus documentos de identificación garantizará que esas, um, condiciones crónicas puedan controlarse donde sea que esté.

Clay (08:50):

Ves, eso es interesante. ¿Qué piensas sobre tener esas cosas escritas en alguna parte, ya sea en tu persona o con tus cosas? Si tiene una serie de recetas o medicamentos-

Dra. Prats (09:03):

Sí.

Clay (09:03):

... que estás tomando solo, en, en-

Dra. Prats (09:03):

Mm-hmm.

Clay (09:04):

... el en el caso de que estés incapacitado, alguien sabe lo que tienes, lo que tienes que tener y con qué frecuencia tienes que tenerlo.

Dra. Prats (09:11):

Entonces, uh, una práctica que hago es, uh, si tengo un medicamento en el, ya sabes, generalmente te dan tu botecito y luego tienen todos esos papeles adjuntos.

Clay (09:22):

Mm-hmm.

Dra. Prats (09:22):

es su medicamento y simplemente arrancaré un poco de exceso pegajoso.

Clay (09:30):

Mm-hmm.

Diane (09:30):

Sí.

Dra. Prats (09:30):

Y luego lo pondré en una hoja de papel. Y luego tienes toda tu lista de medicamentos, el proveedor que te lo recetó, la dosis, el nombre, etc. Y todo lo que tienes que hacer es, ya sabes, quitarlo y ponértelo, en, en otra hoja de papel y llévela consigo.

Clay (09:45):

Eso es bueno.

Diane (09:47):

Y eso, eso, eso es un gran, ese es un gran pensamiento para tener en cuenta también, porque muchos de nosotros quizás no mantengamos todos los... Todo junto, ya sabes, eso fue una receta. Entonces tienes todos, ya sabes, los papeles que enumeran todo lo que hay en él y lo que hace. Entonces eso, eso es, ese es un excelente plan.

Clay (10:05):

Mm-hmm.

Diane (10:05):

Y sabes, ¿sabes qué? Y Clay señaló, que tienes... te diré qué, el mundo del clima y el mundo en general, cuando tenemos una emergencia, tienes una tendencia a ponerte ansioso.

Clay (10:17):

Sí.

Diane (10:18):

Y esa ansiedad y como usted dijo Doctora, eso no lo podemos controlar.

Clay (10:21):

Sí.

Diane (10:22):

Pero sabemos lo que podemos controlar. Es como hacer un ensayo general.

Clay (10:26):

Mm-hmm.

Diane (10:26):

Sé que a veces, cada vez que me preparo para salir de la ciudad por unos días o lo que sea, pongo las cosas, ya sabes, con dos o tres días de anticipación que uso todos los días.

Clay (10:35):

Bien.

Diane (10:36):

Y solo para ponerlos en una esquina de mi baño solo que recordé porque lo haces de memoria.

Clay (10:40):

Sí.

Diane (10:40):

Realmente no piensas en lo que usas hasta que lo vas a usar o lo necesitas. Así que esa sería la misma premisa básica de lo que haces. Esa es, esa es tu rutina diaria.

Clay (10:50):

Bien.

Diane (10:51):

Haz un plan con tu rutina diaria para que no te pillen desprevenido y no te pillen sin tomar algo como tu medicación.

Clay (10:57):

Mm-hmm.

Diane (10:57):

... eso es vital para su bienestar. Y como usted dijo Doctora, a veces se alarga unos días o unas semanas o lamentablemente varias semanas.

Clay (11:06):

Así que ya sabes, la otra parte de esto es porque hemos pasado, como acabas de enumerar, documentar algunos de los huracanes y tormentas con los que hemos lidiado desde Katrina. La salud mental, obviamente por lo que haces, es una gran parte de esto. Específicamente para la ansiedad, ¿cuál sería su consejo fuera de la planificación cuando habla de preparación para emergencias y preparación para asegurarse de que las personas puedan concentrarse en lo que necesitan hacer?

Diane (11:33):

Mm-hmm. Bien.

Clay (11:34):

... sin tener, ya sabes, ningún problema debido a la ansiedad creada por lo que - ¿qué hay en los medios de comunicación y en las redes sociales cada vez que hay algún evento de mal tiempo o una pandemia o algo más por venir?

Dra. Prats (11:47):

Uh, entonces para mí eso sería, ya sabes, estar mentalmente preparado. Y creo que, Clay y Diane, hemos hablado sobre esto, um, un poco que podría valer la pena explorar, um, un poco más. Um, así que estar mentalmente preparado, solo entrar con los ojos abiertos, ya sabes, sabiendo que las interrupciones pueden causar estrés. Um, revisando sus listas de verificación, cuando no está en esa ansiedad, um, atmósfera provocada. Um, tener ese plan con anticipación, en preparación para emergencias, lo llamamos, lo llamamos dotar de recursos a su plan. Um, ya sabes, para algunos hogares, hogares, obtener un plan de recursos podría ser un desafío porque podría, ya sabes, podría ser costoso reservar tres días, seis días o tal vez una semana de todos los suministros que pueden vivir. en, obtener un plan de juego.

Dra. Prats (12:42):

Pero saber cuáles podrían ser esos costos, nuevamente, entrar con algún conocimiento práctico de cuáles serían esos costos, um, en el futuro, al menos, puede entrar sabiendo lo que puede estar enfrentando. Um, hablar sobre el plan con los miembros de su familia para que-

Diane (13:02):

Sí.

Dra. Prats (13:03):

... ellos también están involucrados en la planificación y luego lo abordan como una familia. Porque a veces tener a su familia con usted y comprometerse con usted durante todas esas fases de planificación y preparación, um, disminuye algo de ese estrés. Están, están pasando por esto juntos. Y hay un vínculo que se produce con eso.

Diane (13:22):

Y ese fue mi siguiente punto a la siguiente pregunta. Para asegurarse de que toda la familia esté en la misma página. Para asegurarse de que los padres, ya saben, se relacionen con los niños y nuevamente, de una manera tranquila, de una manera tranquila porque no quiere que los niños tengan miedo y solo necesita hacer-

Clay (13:38):

Bien.

Diane (13:39):

... ya sabes, lo que puedas como padre para asegurarte de que todos lo sepan. Y si necesitas hacer un pequeño ensayo para, ya sabes, para tornados o lo que sea, que no tengan miedo, que sepan qué hacer.

Clay (13:50):

Mm-hmm.

Diane (13:51):

Y eso es lo que estaba diciendo, ya sabe, doctora, que necesita hacer todo eso antes de tiempo. Y ya sabes, otra cosa en la que estábamos pensando en los generadores, ya sabes, cuando tú...

Clay (14:00):

Dios mío

Diane (14:01):

Si, si, si. Sí, generadores, ya sabes, una gran parte de la vida por aquí...

Dra. Prats (14:05):

(risas)

Clay (14:05):

(risas)

Diane (14:05):

... porque, porque, porque, ya sabes, um, durante... Especialmente durante la temporada de huracanes o lo que sea, allí también y escuchamos esto tanto que sé que los informes meteorológicos siempre hablan de-



Clay (14:15):

Sí.

Diane (14:15):

... "Esta es su caja fuerte, esta es su lista de verificación o la seguridad para, ya sabes, generadores". Son muy peligrosos, todas estas formas que conocemos, eh, si no se manejan adecuadamente. Y yo... Uno de los grandes, la gente siempre quiere dejar sus generadores encendidos por la noche.

Clay (14:29):

O moverlos adentro, por alguna razón.

Diane (14:31):

Sí, adentro. Sí. Hay... Sí. Entonces, ¿puede repasar algunos de los recordatorios básicos de seguridad del generador para nuestros oyentes? Quiero decir, esto es muy crítico. Y nuevamente, es bueno hacer esto ahora con anticipación, antes de cualquier desastre que tengamos que enfrentar durante los próximos meses.

Dra. Prats (14:49):

Así que sí, lo más importante es que cuando se va la luz, tendemos a usar generadores, pero debemos mantener esos generadores afuera.

Diane (14:56):

Mm-hmm.

Dra. Prats (14:56):

Y descubrimos que algunas personas quieren llevar sus generadores adentro porque podrían ser robados.

Diane (15:03):

Sí.

Dra. Prats (15:03):

Um, lo cual es, ya sabes, un triste estado de cosas.

Clay (15:03):

Bien.

Dra. Prats (15:05):

Pero no vale la pena tu vida. Um, así que hay dos cuestiones peligrosas a considerar aquí. El primero es un problema de exposición ambiental. Cuando un generador está funcionando, emite monóxido de carbono, que es un gas insípido, inodoro e incoloro. Y respirar altos niveles puede causar una intoxicación por monóxido de carbono que puede causar enfermedades graves e incluso la muerte.

Clay (15:28):

Mm-hmm.

Dra. Prats (15:29):

Um, entonces, para mitigar esta exposición, nunca use un generador dentro de su casa o garaje. Incluso si las puertas y las ventanas están abiertas. Um, quieres usarlo afuera y a más de 20 pies de distancia de las puertas y ventanas de tu casa. De nuevo, lo primero que desea limitar es la exposición ambiental al monóxido de carbono.

Dra. Prats (15:49):

Y luego el segundo es un problema de seguridad. Um, asegúrese de seguir las instrucciones provistas con el generador. Um, para evitar la electrocución, mantenga el generador seco y no lo use bajo la lluvia o en condiciones húmedas. Y luego, ya sabes, partes del generador pueden generar chispas y encender los vapores de gasolina o los derrames que luego, que luego pueden causar que el generador cause... Uh, se incendie o incluso explote.

Dra. Prats (16:17):

Um, así que de nuevo, es... La moraleja aquí es mantener su generador afuera cuando lo esté usando y limitar la exposición ambiental del monóxido de carbono. Y, eh, desde una perspectiva de seguridad, ya sabes, asegúrate de que tienes que usarlo apropiadamente para que no provoque un incendio o explote, eh, sobre ti.

Clay (16:39):

(Risas) Toda esta conversación desencadena algunos malos recuerdos-

Diane (16:43):

Oh Dios mío. En serio. Oh.

Clay (16:43):

... de vuelta de, (risas) de Gustav en 2008.

Diane (16:44):

Mm-hmm.

Clay (16:46):

Y, las líneas de gas para los generadores y, tiene tanta razón doc acerca de la gente no... Mi vecino tenía uno y antes de que pudiera llegar a él para ayudarlo, esa cosa se encendió como una vela romana.

Diane (16:56):

¿De verdad?

Clay (16:57):

Y oh, mi... No fue bueno.

Diane (16:57):

Oh Dios mío.

Clay (16:58):

Pero la cosa es que, como dijiste, la gente que nunca los ha manejado...

Diane (17:01):

El no...

Clay (17:01):

... sales, los compras -

Diane (17:03):

Mm-hmm.

Clay (17:03):

... y no te das cuenta de que son muy, muy peligrosos.

Diane (17:06):

Está esa seguridad, "Voy a estar bien. Estoy, estoy bien. Tengo mi generador".

Clay (17:09):

Bien.

Diane (17:10):

Pero no saben cómo seguir adelante. Oh Dios mío.

Clay (17:12):

Sí. Y creo que es algo de lo que no podemos hablar lo suficiente, especialmente porque la temporada de huracanes no está tan lejos y la gente se está poniendo... Ahora, incluso con las personas que los tienen sentados para siempre, y no los has usado y luego solo lo hiciste.

Diane (17:24):

Mm-hmm.

Clay (17:25):

Hay mucho sobre eso. Sería... Cuando piensas en eso, volviendo al aspecto del generador, ¿hay algo más que se pueda hacer en términos de advertir al público sobre ellos, particularmente para las personas que nunca han tenido ni operado uno?

Dra. Prats (17:43):

Chico, eso es difícil. Um, nuevamente, se trata de, ya sabes, estar preparado para un desastre. Hay tantos, um, TV, um, prensa... O comunicados de prensa, y nos aseguramos de que el gobernador

salga y comience a hablar sobre los generadores, las precauciones de seguridad. Um, y los canales locales hablan de eso. Y cuando la gente compra generadores en la tienda, se coloca información sobre ellos.

Clay (18:13):

Mm-hmm.

Dra. Prats (18:13):

Así que creo que tratamos de usar tantas vías como podamos para brindar algo de educación, eh, sobre eso. Um, ya sabes, cuando echas un vistazo al huracán, um, Ida, que fue una de nuestras últimas tormentas...

Clay (18:27):

Sí.

Dra. Prats (18:27):

... tormentas recientes.

Diane (18:28):

Oh Dios mío. Sí.

Dra. Prats (18:28):

Hubo como 30 muertes y el 20% de ellas estaban relacionadas con un generador.

Clay (18:33):

Guau.

Diane (18:33):

Mmm.

Dra. Prats (18:34):

Um, entonces sí, si hay más cosas que podemos hacer, ciertamente apreciamos esos pensamientos.

Clay (18:39):

Sí.

Dra. Prats (18:40):

Um, pero nosotros, realmente queremos asegurarnos de que la gente sepa o cómo operar apropiadamente, um, un generador.

Diane (18:50):

Y sabe, tal vez la gente primeriza incluso piense en esto, doctora, como usted dijo, Clay, lo tienen.

Clay (18:54):

Mm-hmm.

Diane (18:55):

Tienen esa póliza de seguro entre comillas porque...

Clay (18:58):

Bien.

Diane (18:58):

... van a tener electricidad, la tienen.

Clay (19:00):

Bien.

Diane (19:00):

Pero están, no están listos.

Clay (19:02):

No.

Diane (19:02):

Ellos no... Y, de nuevo, eso es de lo que estamos hablando sobre el estrés de la situación-

Clay (19:06):

Bien.

Diane (19:07):

... tratando de reunir a todos, ya sabes, todos juntos tratando de saber qué hacer. Sabe, Doctora, dijo que tiene que estar afuera. Dijiste, ni siquiera en un garaje con una puerta abierta.

Clay (19:15):

Sí.

Diane (19:15):

¿Qué hay de...? ¿Es una cochera?... ¿Puedes...? ¿Puedes...? ¿Puedes tenerla debajo de una cochera o no debería ser...? No sé, no tengo una. No sé.

Clay (19:23):

Dijiste a unos 20 pies de distancia de las ventanas de las puertas, ¿correcto?

Dra. Prats (19:27):

Sí Sí. Siempre y cuando las emisiones de monóxido de carbono

Diane (19:31):

Ah, okey.

Dra. Prats (19:32):

... no entres en la casa. Y 20 pies afuera. Um, 20 pies afuera. Quieres asegurarte de que el monóxido de carbono no entre por las ventanas...

Diane (19:39):

Ah, okey.

Dra. Prats (19:40):

... y luego sus puertas delanteras.

Clay (19:43):

Sí.

Diane (19:43):

Mm-hmm.

Dra. Prats (19:44):

Sí.

Clay (19:44):

Bueno, ya sabes, tú w-

Dra. Prats (19:45):

Y luego hay consejos de seguridad para generadores que puede encontrar en, um, m- la mayoría de nuestro gobierno-

Clay (19:48):

Mm-hmm.

Dra. Prats (19:49):

... ya sabes, (risas) sitios web, desde FEMA, hasta el sitio web de LDH sobre precauciones de seguridad al respecto.

Clay (19:58):

Y recomiendo FEMA y el estado sobre la mayoría de los otros sitios para obtener información-

Diane (20:04):

Mm-hmm.

Clay (20:04):

... sobre cómo operar esas cosas. Usted hizo referencia al monóxido de carbono, eh, envenenamiento. ¿Cuáles son algunos signos que la gente debería tener en cuenta? Porque hablaste de ser una cosa inodora e incolora que podría impactarte. ¿Cuáles son algunas señales de que podrías tener un problema con eso?

Dra. Prats (20:19):

Sí, um, así que supongo que empezaré con, ya sabes, de nuevo, monóxido de carbono, inodoro, por lo que es difícil darse cuenta de que estás expuesto. Entonces, es solo durante esas últimas etapas, etapas de exposición, que verías los signos y síntomas. Así que no queremos depender de los síntomas porque podría ser demasiado tarde.

Clay (20:39):

Mm-hmm.

Dra. Prats (20:40):

Pero los síntomas más comunes son dolores de cabeza, mareos, debilidad, malestar estomacal, vómitos, dolor de pecho y confusión. ¿Y quién puede decir que no sientes eso solo porque estás ansioso?

Clay (20:52):

Mm-hmm.

Diane (20:54):

Exactamente. Sí.

Dra. Prats (20:54):

Y tú sólo... Tú, tú sólo... Así que de nuevo, um, por esta razón, es importante tener un detector de monóxido de carbono que funcione con baterías, um, en tu casa.

Diane (21:02):

Sí.

Dra. Prats (21:03):

Um, de nuevo, solo recalco a nuestra gente aquí que este envenenamiento por monóxido de carbono, um, verá los signos y síntomas en las últimas etapas de exposición y querrá asegurarse de que las personas no estén expuestas. Así que no esperes a que ocurran esas cosas. Tenga algo como ese detector de monóxido de carbono que funciona con baterías. Así que suena la alarma y sabes que debes hacer algo con tu generador.

Diane (21:31):

Bueno, solo en otro punto, solo para decir que ese detector, además de tener un generador, eso nuevamente, eso puede salvar una vida, solo en, solo en general tener eso fuera de su habitación. Sé que mi familia vive en el norte y mis sobrinas le dieron un detector, creo que tal vez fue como un regalo de Navidad o lo que sea, a mis padres, a sus abuelos. Para la tranquilidad de que tienen eso, eso es todo también. Estos son importantes, no importa, lo que en emergencias, sin emergencias para tener esa tranquilidad.

Clay (22:04):

Mm-hmm.

Diane (22:04):

Y eso es algo que deberíamos tener de todos modos, en caso de que suceda algo desconocido, para mantenernos a salvo y luego tener esa protección adicional adicional. Si en el caso de que haya un desastre natural con, eh, con eso. Entonces tenemos, eh, el generador. Así que sí, gracias Doctora, por recordárnoslo también.

Diane (22:24):

Ahora, hablamos sobre la emergencia, ya sabes, prepararse para una emergencia, pero ¿qué puede decir o qué consejos o pensamientos tiene para nuestros oyentes de hoy sobre después de una tormenta, después de una helada, después de una inundación? Allí, allí, estoy seguro, hay importantes consejos de seguridad o tener cuidado y mantenerse a salvo después de un desastre natural que le gustaría compartir con nosotros hoy.

Dra. Prats (22:50):

Absolutamente. Así que después de una tormenta, habrá peligros, um, um, inundación de aguas estancadas, uh, contaminación del agua de la inundación. A veces, las inundaciones tienen el desbordamiento de las aguas residuales. Um, así que caminar a través de, um, ya sabes, las inundaciones pueden agravar los cortes y esas cosas.

Barro (23:12):

Mm-hmm.

Dra. Prats (23:12):

Así que quiere asegurarse de que los cortes no se vuelvan más aleatorios, dolorosos e infectados. Um, así que mantente al tanto de la contaminación del agua de la inundación. Um, puede que no siempre sea evitable, pero realmente quieres, ya sabes, limpiar bien después de eso y monitorear estos cortes. Es posible que los suministros públicos de agua potable no sean seguros después de una inundación, así que preste atención a los avisos de hervir el agua y otras alertas de salud pública a través de las transmisiones de radio y televisión locales.

Dra. Prats (23:41):

Uh, tenemos una lista de avisos para hervir el agua que se pueden encontrar en nuestro sitio web. Sitio web de LDH, para agua potable segura. Um, nuevamente, si tiene preguntas sobre su agua, también puede comunicarse con su sistema de agua. Um, también hay más escombros después de



la tormenta. Entonces escombros, es posible que tengas serpientes y otros roedores escondidos en esos escombros.

Diane (24:05):

Ah, eso, sí.

Dra. Prats (24:05):

... así que debes ser consciente y cuidadoso con eso. Um, la acumulación de escombros puede causar lesiones cuando las personas intentan, ya sabes, usar sus motosierras tal vez por primera vez (risas) o...

Clay (24:17):

(risas)

Dra. Prats (24:18):

... pisar objetos de riesgo.

Diane (24:19):

Mmm.

Dra. Prats (24:20):

Um, entonces durante este período de tiempo, también hay una mayor demanda en la infraestructura médica. Entonces, si hay aumentos en todos los sentidos, puede haber demoras en la búsqueda de acceso a la atención. Así que quieres hacer esto con cautela. Así que, eh, uno; puede evitar, ya sabe, que ocurra una situación por su propia seguridad personal, pero al mismo tiempo sabiendo que hay un aumento general en estos problemas y muchas más personas que buscan atención durante este período de tiempo. Quieres ser consciente de eso, um, también. Um, otras cosas, um, agotamiento por calor o deshidratación. Um, cables eléctricos expuestos. Um, ya sabes, debes tener cuidado con esos, um, artículos. Y luego, ya sabes, asegúrate de estar al día con tus vacunas, y tal vez eso sea parte de tu plan previo...

Diane (25:16):

Sí, sí.

Dra. Prats (25:17):

... especialmente como el tétanos. Y [inaudible 00:25:19].

Diane (25:19):

¿Con qué frecuencia necesita un médico especialista en tétanos? Yo, no me acuerdo, eso es cada 10 años por el tétanos?

Dra. Prats (25:24):

10 años.

Diane (25:24):

Bueno.

Dra. Prats (25:25):

Cada, cada 10 años.

Diane (25:26):

Bueno.

Dra. Prats (25:27):

Y si no lo sabe, probablemente consulte con su proveedor.

Diane (25:30):

Mm-hmm.

Dra. Prats (25:30):

Sé que hace mucho tiempo, repartían esas pequeñas tarjetas que decían, te vacunaste contra el tétanos.

Diane (25:34):

Bien.

Dra. Prats (25:34):

(risas).

Diane (25:35):

Bien.

Dra. Prats (25:35):

Pero eso fue hace mucho tiempo. (risas)

Clay (25:38):

¿Ha descubierto que... que nosotros, como estado, nos hemos vuelto más eficientes para lidiar con esto? Quiero decir, hiciste referencia a Katrina. Quiero decir, hemos tenido-

Diane (25:46):

Mm-hmm.

Clay (25:46):

... casi media docena de grandes huracanes. Desde entonces, hemos tenido la gran inundación en la región de la ciudad capital hace unos años. ¿Somos más eficientes ahora al tratar con estas cosas? ¿O todavía tenemos un largo camino por recorrer?

Dra. Prats (26:02):

Um, esa es una pregunta difícil, Clay. Creo que desde el lado de la preparación para emergencias, somos nítidos y nítidos.

Clay (26:09):

Mm-hmm.

Dra. Prats (26:09):

... en nuestra respuesta cuando se trata de, ya sabes, cómo abrir refugios. Um, sabemos cómo coordinar las cosas entre nosotros. Podemos sacar puntos de conversación. Y puede anticipar cuáles serán estos problemas antes, durante y después de una tormenta. Um, pero también hay desafíos que enfrenta Louisiana como, ya sabes, como un estado que es relativamente pobre.

Clay (26:37):

Sí.

Dra. Prats (26:37):

Mmm...

Diane (26:37):

Mm-hmm.

Dra. Prats (26:38):

Entonces, a veces esos desafíos, junto con esos desafíos, viene la población que realmente depende de los servicios del gobierno para proporcionar, um, apoyo de refugio y evacuación provisional y a largo plazo. Um, ahí es donde ocurre el punto de equilibrio al tratar de proporcionar todos estos servicios, um, a tantas personas como podamos, pero al mismo tiempo realmente confiamos en las personas, asegurándonos de que tengan sus propios recursos, así que para hablar. Um, y no hay suficiente, eh... Probablemente no habrá suficientes servicios si tuviéramos reservas para todos aquellos que puedan necesitar ayuda.

Clay (27:20):

Si estoy de acuerdo. Creo que la forma en que se entrega la información desde el nivel estatal durante un huracán i es asombrosa. Es un avanzado.

Diane (27:30):

Sí.

Clay (27:30):

Es abundante durante y luego los informes posteriores a la acción también son siempre muy completos y la gente sabe dónde puede ir para obtener la información y, obviamente, para el Dra. Prats, Luisiana es un estado pobre. Tenemos una población de alta pobreza aquí. Creo que estamos alrededor del 5%, la tasa de pobreza nacional. Pero creo que hacemos un buen trabajo al tratar estos temas.

Diane (27:52):

Sí.

Clay (27:54):

Solo con Ida, más recientemente aquí, la forma en que el estado obtuvo información debido a las pérdidas de energía y todo lo que enfrenta. ¿Cómo la tecnología...? ¿Cómo ha ayudado la tecnología...? Bueno, primero, su respuesta a ese punto. Y luego preguntaré, eh, en segundo lugar. ¿Cómo le ha ayudado la tecnología a hacer llegar información al público en la última década, digamos, más o menos?

Dra. Prats (28:16):

Um, entonces diría que a Luisiana no le faltan planes.

Barro (28:21):

Mm-hmm.

Dra. Prats (28:21):

Probablemente hemos pasado por todos los desastres ahora, en todo el país.

Clay (28:25):

Bien.

Dra. Prats (28:25):

Y no puedo creer que todos hayamos pasado por una pandemia también.

Clay (28:28):

Bien bien.

Diane (28:28):

Oh, Dios mío, sí.

Dra. Prats (28:30):

Hemos pasado por huracanes, hemos pasado por, eh... Es casi como si fuéramos el laboratorio de desastres del estado, de todos los estados. (risas)

Clay (28:36):

Creo que somos el estado más duro del país.

Diane (28:38):

(Risas) Lo somos.

Clay (28:39):

Voy... Cuando viajo, le digo a la gente Luisiana, mi estado es el estado más difícil-

Diane (28:44):

Sí.

Clay (28:44):

... En América.

Diane (28:44):

Somos sobrevivientes. Somos sobrevivientes.

Dra. Prats (28:46):

(Risas) Sí, de hecho.

Clay (28:47):

Sí.

Diane (28:47):

Sí.

Dra. Prats (28:48):

Sí, de hecho. Somos una comunidad resiliente, somos resilientes.

Diane (28:50):

Mm-hmm. Sí.

Clay (28:50):

Sí.

Dra. Prats (28:51):

Um, nadie ha muerto nunca por falta de comida. Pero de alguna manera, la gente...

Clay (28:56):

no (risas)

Diane (28:56):

(risas)

Dra. Prats (28:56):

... tenemos la comida, hay mucha comida para compartir. ¿Bien?

Diane (28:59):

Ven aquí. Algo está pasando aquí. Sí.

Clay (29:01):

Como, ¿cómo se crea un gumbo, en agosto, sin energía, pero lo he visto hacer? (risas)

Diane (29:06):

Ellos, ya terminaron, sí.

Dra. Prats (29:07):

Lo resolveremos.

Diane (29:08):

Sí. Mm-hmm.

Clay (29:08):

(risas)

Dra. Prats (29:10):

Lo resolveremos. Um, pero sobre la cuestión de la tecnología, um, Dios, hay tantas pequeñas, um, um, oportunidades y desafíos que hemos superado con la tecnología. Así que uno ha sido drones.

Clay (29:25):

Mm-hmm.

Dra. Prats (29:26):

Um, algunas de las cosas-

Diane (29:27):

No pensé en eso. No pensé en eso, eh.

Dra. Prats (29:29):

... que hacemos durante un, durante un desastre es volver, el reinter el cementerio, el intermitente. Entonces, eh, no solo tenemos que traer a las familias de regreso a sus hogares, en última instancia, ese es el objetivo. Pero aquellos que fueron interrumpidos, a través de la tormenta, ya sabes, de sus tumbas, etc. Tenemos que regresar y en el pasado, tendríamos que tener aviones volando bajo, tratando de identificar dónde han estado esas tumbas y esas cosas. volcado Pero ahora podemos hacer eso con la tecnología de drones. Y, um, ya sabes, identificar cómo se ve la topología. Um, haz un poco de planificación con eso. Um, entonces la tecnología de drones nos ha ayudado.

Dra. Prats (30:15):

Um, hay alguna otra tecnología de comunicaciones que, que hemos explorado y usado durante Ida, um, para que podamos conectar varias plataformas y radios y generar comunicaciones tan rápido como podamos. Um, ese es otro ejemplo. Um, entonces sí, la tecnología nos ha ayudado mucho en la preparación, planificación y respuesta ante emergencias.

Diane (30:42):

Todo es una especie de parte del rompecabezas, creo, Dra. Prats, que tiene las piezas del rompecabezas y tiene esto y esto y esto, y tiene a esta gente aquí, tratando de ayudar, ya sabe, diseminar, difundir la información. Tienes, ya sabes, los médicos. Tienes esa unidad, luego tienes a los ciudadanos que deben hacer su parte, como dijiste...

Clay (30:59):

Mm-hmm.

Diane (30:59):

... tú, sabes, "Ponte a prueba, puedes hacerlo". Y las piezas del rompecabezas se unen, encajan y encajan bien, y podemos hacer que esto funcione como dijo Clay.

Clay (31:08):

Sí.

Diane (31:09):

Somos... Somos fuertes.

Clay (31:11):

Sí somos.

Diane (31:11):

Somos gente fuerte, y lo haremos, sobreviviremos. Y superaremos esto. Y creo que somos un ejemplo para otras partes del país. Dios mío.

Clay (31:19):

Escucha, nosotros... Cuando piensas en todas las cosas con las que hemos lidiado...

Diane (31:22):

Sí.

Clay (31:22):

... y cómo... Ya sabes, Katrina era un caso atípico en muchos sentidos...

Diane (31:26):

Mmm.

Clay (31:26):

... debido a la... Y, y eso fue realmente una falla de alguna infraestructura también, pero fue un caso atípico, pero esa ciudad fue reconstruida. Y luego, la forma en que hemos manejado tantas cosas, desde las inundaciones hasta la pandemia. Y, y no lo hago a menudo... No creo que Luisiana se dé

palmaditas en la espalda con la suficiente frecuencia por ser tan resilientes como lo hemos sido y lo hemos sido.

Diane (31:47):

Sí tenemos.

Clay (31:48):

Y, y, y creo que hay que decirlo.

Dra. Prats (31:50):

Sí. Así que gracias Clay. Sí, uh, Katrina fue definitivamente nuestro cambio de juego-

Clay (31:55):

Sí, lo fue.

Diane (31:55):

UH Huh.

Dra. Prats (31:57):

... cuando se trataba de la coordinación inter-agencia en actividades y sabes, sí, estoy de acuerdo contigo en que Luisiana tiene gente muy luchadora.

Diane (32:05):

Mm-hmm.

Clay (32:05):

Sí.

Dra. Prats (32:06):

Nosotros, lo resolveremos.

Clay (32:07):

(Risas) Lo resolveremos.

Diane (32:08):

Sí, sí.

Dra. Prats (32:08):

Lo resolveremos. Nos hemos vuelto muy resistentes.

Clay (32:10):

Incluso el... Es algo tan simple como el contraflujo-



Diane (32:12):

Oh Dios mío. Sí. Sí.

Clay (32:13):

... cómo otros estados han copiado eso entonces y la forma en que pienso durante-

Diane (32:17):

No, funciona.

Clay (32:17):

... El tiempo que el Gobernador Blanco estuvo en el cargo, cómo pudieron sacar a la gente de la parte sur del estado tan rápido al modificar la forma en que usamos la interestatal. ¿Hay algo relacionado con la preparación para emergencias que no hayamos abordado en este episodio que le gustaría mencionar antes de que terminemos?

Dra. Prats (32:35):

Creo que hicieron un excelente trabajo cubriendo el alcance y la escala de, um, de nuestro, de nuestro desastre. Lo que cubrimos antes, um, durante y después y las amenazas. Um, creo que lo cubrimos todo.

Clay (32:52):

Pero sabes, me gustaría preguntar, ¿qué hay en el horizonte? Sé que ha... Mucho ha evolucionado de manera positiva en los últimos años en lo que se refiere a la preparación para emergencias. ¿Puede darnos un adelanto de hacia dónde cree que va este aparato? ¿Qué, qué, qué, qué viene?

Dra. Prats (33:09):

Oh, vaya. Um, entonces la pregunta de la bola de cristal era como-

Diane (33:10):

(Risas) Lo siento.

Clay (33:10):

(Risas) Así es.

Dra. Prats (33:17):

... [inaudible 00:33:15] desafiante. Entonces, ya sabes, cada desastre, descubres diferentes cosas sobre tu población. Um, la mayoría de las personas van al día a día en su entorno aislado. Quiero decir, tenemos nuestras formas normales de comunicarnos entre nosotros y nuestros... Ya sea sistemas escolares, sistemas telefónicos, etc. Pero cuando hay un desastre, ya sabes, con la interrupción, puedes vislumbrar cómo a lo que esa población, um, es como.

Clay (33:43):

Mm-hmm.

Dra. Prats (33:44):

Y, um, ya sabes, algunas cosas son buenas, algunas cosas no son tan buenas. Y algunas de las cosas que me preocupan son las crecientes enfermedades crónicas que tiene nuestra, que tiene nuestra población. Y entonces, ya sabes, qué... Con COVID y la pandemia, quizás el lado positivo que veo es que todos nos hemos centrado internamente en lo que queremos. Um, tal vez, ya sabes, no fuera de la vida pero ya sabes, significativo.

Clay (34:17):

Bien.

Dra. Prats (34:18):

El sentido de la vida y hacia dónde vamos, de cara al futuro. Entonces, tal vez, esa pausa nos haga revisar nuestras propias prácticas, nuestra propia salud. Um, y, ya sabes, que estamos... Sabiendo que todos somos dueños de la preparación para emergencias hasta cierto punto.

Clay (34:41):

Sí.

Diane (34:41):

De hecho, sí.

Dra. Prats (34:42):

Um, ya sabes, entonces, um, podría ser un poco más teórico, pero espero que, um, esta sea una oportunidad para que hagamos una pausa, repasemos, especialmente a la luz de todo esto, um, los movimientos MeToo y el movimiento Black Lives Matter. Ya sabes, ¿qué significa eso para nuestras poblaciones vulnerables en general, que buscan ayuda del gobierno? ¿Cómo se ve eso? Um, así que espero que sea, uh, una perspectiva más esperanzadora, pero también refleja hacia dónde nos dirigimos en el futuro.

Diane (35:19):

Me gusta eso, eso esperanzador y reflexivo. Esa es una manera fabulosa de terminar este episodio en particular. Y, y sabe, Dra. Prats, lo que dijo, y solo el resultado final, no sea displicente.

Clay (35:34):

Mm-hmm.

Diane (35:34):

No piense: "Oh, no vamos a tener... Va a ser una temporada de huracanes fácil". Ni siquiera quiero decir esa palabra, ya sabes.

Clay (35:40):

Bien.

Diane (35:40):

Pero las cosas van a... "No, no me va a afectar. No me va a afectar. Simplemente voy a seguir adelante y continuar con mi vida". Pero todos debemos hacer lo que debemos hacer por nuestra familia, por nuestro vecindario, por nuestra comunidad, por nuestro estado, como dijo Clay. Te apreciamos mucho hoy. Has sido una entrevista fabulosa. Y gracias por prestarnos su experiencia Dra. Prats.

Dra. Prats (36:04):

Gracias, Diane, y gracias, Clay.

Clay (36:06):

No tan mal fuera de lo común en esta edición especial de Vax Matters. Te atraparemos la próxima vez.