

Aquí Estamos



Julio /Agosto 2009

¿SABÍA USTED QUE?

Ya estamos en época de “tornados”.

Aquí les doy información de interés para seguir medidas de seguridad en caso de que este fenómeno climático aparezca.

LOS TORNADOS * MEDIDAS DE SEGURIDAD

Vigilancia de tornado: cuando las autoridades emitan este aviso, significa que es posible que se formen tornados.



Permanezca alerta a las tormentas y a los mensajes de Protección Civil y demás organismos competentes.

Advertencia de tornado: este aviso se emite

cuando se ha visto o el radar meteorológico ha detectado un tornado. Busque refugio, de inmediato.

Antes de la amenaza de un tornado:

Desarrolle un plan de emergencia con su familia. Es imprescindible que estén al corriente de lo que significa un tornado y conozcan las señales de peligro. Compruebe la estabilidad de su edificio o casa. Incluso puede aprovechar para reforzar las zonas más sensibles, las que puedan desprenderse con mayor facilidad (chimeneas, balcones...)

Dibuje un plano de su casa:

◦ Indique qué lugar de su casa es más seguro en caso de un tornado, teniendo en cuenta que el lugar idóneo para refugiarse es un sótano o un sótano especial (refugio) para tormentas. En caso que no haya disponible un sótano, utilice un cuarto

interior o pasillo en el piso más bajo.

◦ Indique una salida alternativa de emergencia y los lugares en los que están las escaleras.

◦ Señale dónde se encuentra el botiquín y el extintor.

◦ Señale dónde se encuentran los interruptores principales y la toma de gas para poderlos apagar a tiempo.

◦ Asegúrese de que todos saben cómo apagar el gas y la electricidad.

◦ Practique acudir al refugio con su familia.

◦ Determine otros lugares donde poderse refugiar cuando se encuentren en el trabajo, en el colegio, en el centro comercial, etc.

◦ Acuerde un método o vía para volverse a reunir en el caso de que tenga lugar una emergencia cuando no están juntos y no sepan cómo encontrarse o comunicarse. Suele ser positivo recordar el nombre y teléfono de un familiar lejano para contactar con él en el caso de necesidad. Éste familiar actuará como enlace para todos.

◦ Tenga localizados los lugares donde se encuentra la Policía, el Hospital o Centro de Salud más cercano, así como sus números de teléfono.

◦ Guarde un registro de sus bienes personales, con fotografías, vídeos, etc. Guarde los documentos más importantes en un lugar seguro.

◦ Mantenga un “kit” de emergencia a mano para estos casos. En el caso de emitirse un aviso de “vigilancia de un tornado”.

◦ Manténgase atento a los informes emitidos por el Instituto Nacional de Meteorología, Protección Civil, Cruz Roja, etc. en radio y/o televisión.

Señales de peligro de tornado:

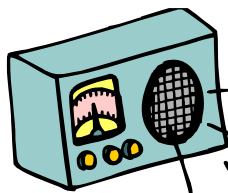
- Cielo oscuro y a menudo de color verdusco.
- Granizo
- Nube oscura y baja, de gran tamaño y girando
- Ruido fuerte, como un rugido o un tren de carga. (¡Ojo! Los tornados no siempre hacen ruido).



Algunos tornados son visibles, mientras que otros son oscurecidos o se muestran transparentes hasta que levantan polvo, tierra o escombros. Por lo general, se desarrollan con tanta rapidez que no es posible emitir un aviso. Antes de que llegue un tornado, el viento puede calmarse y el aire volverse muy quieto.

Kit de emergencia:

- Agua potable y cloro para, al menos, 3 días.



- Radio y linterna, así como pilas de repuesto.
- Artículos de higiene personal y bolsas de plástico (servirán para recoger residuos)

- Botiquín de primeros auxilios que incluya los medicamentos que puedan ser necesarios y los prescritos. No se olvide de revisar las fechas de caducidad de vez en cuando.



- Cerillas y velas.
- Comida para emergencia y un abrelatas, para 3 días.
- Tarjetas de crédito y dinero en efectivo.



- Una llave de repuesto de la casa y del coche.
- Un saco de dormir

- Herramientas de emergencia.
- Calzado resistente.
- * Cambie el agua y la comida almacenada cada 6 meses.

Cuando se haya emitido el aviso de que se ha detectado u observado un tornado, acuda inmediatamente a su refugio con su kit de emergencia.

- Procure que el refugio sea un sótano, un sótano especial para tormentas o un cuarto interior en el piso más bajo posible. Si no dispone de ninguno de ellos, busque refugio en un cuarto de baño o servicio que no tenga ventanas o un cuarto interior sin ventanas.

- Manténgase alejado de ventanas, puertas y paredes exteriores. También debe estar alejado de las esquinas, ya que los escombros suelen golpearlas. Procure situarse en el centro de la estancia.

Si se encuentra en una escuela, hospital, asilo de ancianos, fábrica o centro comercial:

Acuda a las áreas de refugio que tengan determinadas. Procure situarse en pasillos interiores, en la planta más baja posible. Alejado de ventanas y espacios abiertos. Adopte la postura idónea para protegerse.



Si se encuentra en el campo cuando se acerca un tornado:

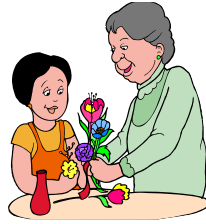


Acuéstese plano en una zanja o depresión cercana y cúbrase la cabeza con las manos. Esté pendiente ante una posible inundación.

INFORMACION GENERAL

* Grupo para los Abuelos.

La Coalición del lado Norte y la Area Agency on Aging of Dane County está auspiciando el Grupo Latino de Apoyo para personas que están cuidando a un ser querido, sea niño o adulto. La reunión mensual de este grupo en el mes de Julio será el día 23 de 6-8 P.M. en la Iglesia Luterana Bethel localizada en el 312 de la Avenida Wisconsin y en el mes de Agosto será el día 26 de 6-8 P.M. En el Madison Senior Center del 330 W. Mifflin St.



En este grupo buscaremos juntos soluciones a los problemas que requieran ayuda moral, social, física y en otros campos. Si usted está cuidando a alguien de su familia o a un amigo/a, venga a tener un tiempo especial para usted, la edad no importa para participar en este grupo. Todo lo tratado en este grupo será dentro de la más alta discreción y confidencialidad.

Para mas información favor de llamar al 243-5252 de Lunes a Viernes de 9:00 A.M.. a 4:00 P.M. Hablamos Español para servirle mejor.

*Grupo latino de apoyo para las personas de la tercera edad que hablan Español.

Las reunión del grupo en Julio será el día 2 de 6-8:30 P.M. en la Iglesia Luterana Bethel.

En el mes de Agosto la reunión de este grupo será el día 13 de 6-8:30 P.M., en la Iglesia Luterana Bethel.

Únete a nosotros en una experiencia única, conoce amigos de varios países de Latin-América y aprende sobre diferentes tópicos de interés general y recibe información sobre diferentes agencias donde puedes encontrar ayuda.

Libérate de tus tensiones cotidianas y ven a convivir con nosotros en un espacio diseñado especialmente para ti.

La reunión es abierta al público en general. Ven y comparte tu cultura y tradiciones.

Para más información llame al 243-5252 con Yolanda.

* ACTIVIDADES DEL PROGRAMA LATINO DE NESCO.

Actividades en el mes de **Julio** 2009

- 2 Grupo de apoyo para las personas de la tercera edad en la Iglesia Luterana Bethel. De 6-8:30 P.M..
- 17 Bingo bilingüe y almuerzo en el Warner Park Community Recreation Center en el 1625 de Northport Dr. De 10:00 A.M. a 12:00 P.M.
- 20 Grupo "Candela" en Concierto en el Warner Park (área del Shelter), entre Sherman Ave., y Northport Dr., de 6:00 a 7:45 P.M.
- 23 Grupo de los Abuelos en la Iglesia Luterana Bethel de 6-8 P.M.

Actividades en el mes de **Agosto**:

- 7 Almuerzo y Bingo bilingüe En el Warner Park Community Recreation Center del 1625 Northport Dr. De 10:00 A.M. a 12:00 P.M.
- 13 Grupo de apoyo para las personas de la Tercera Edad en la Iglesia Luterana Bethel de 6-8:30 P.M.
- 15 Feria de la Salud en el Junior Sports Club en Oregon. De 10:00 A.M. a 3:00 P.M.
- 26 Grupo de los Abuelos. En el Madison Senior Center. De 6-8 p.m.
- 28 Viaje en bote por los lagos, saliendo del Tennie Park. De 9:00 A.M. a 1:00 P.M.

Para todas estas actividades se necesita hacer una reservación previa. Si usted quiere participar en el programa latino de la Coalición del lado Norte, comuníquese al 243-5252 con Yolanda Salazar-Torres.

EVENTOS

10ª. Feria Latina anual

Se llevará a cabo el día 15 de Agosto
De 10:00 A.M. a 3:00 P.M. en el
Junior Sports Club situado en el 155 Braun
Rd., en Oregon, WI.

Habrà chequeos gratuitos de salud
Como: Colesterol, azúcar, presión arterial,
SIDA y otros más.

También habrá la sección de “pregúntele al
Doctor” y “al farmacista,” y comida saluda-
ble, regalos, música, y mucho más!

Este evento es totalmente gratuito y abierto

al público en general.

Si tiene interés en chequeos de salud, llegue
temprano y reserve su lugar.

Venga y disfrute
de un evento para
la familia y
reciba los
servicios que
tendremos.

Para más infor-
mación llame al
441-9918.



EXTRA! EXTRA! EXTRA!

Felicidades a las personas que cumplen años o celebran algo es-
pecial en :

Julio: Aurora Vazquez; María Pérez; Pola Mitac y
Ana María Sánchez.

Agosto: Esther Pérez; Carmelo Esterrich; Nilda Bermudez y
Delia Alvarez.

Un abrazo muy fuerte.

**Felicidades por el día de Independencia a las personas de los
Países que la celebran en estos meses.**

*AQUÍ ESTAMOS, es una publicación bimestral de la North/Eastside Senior Coalition. Si
desea recibirla, enviar información para la comunidad o escribir algo, llame al 243-5252.*

North/Eastside
SENIOR
Coalition



Non-Profit Organization
U.S. Postage Paid
Permit #417
Madison, WI 53704

North/Eastside Senior Coalition
1625 Northport Dr. # 125
Madison, WI 53704