



## Preparing today can make a difference tomorrow

On any given day, anything can happen, from a slip and fall at home to a natural disaster near your workplace. By assessing potential risks and having a plan to respond, you will be steps ahead in the event of an incident, wherever it occurs.

### Get Trained in First Aid and CPR

Even the fastest paramedics could take 8 to 12 minutes to get to a patient after calling 9-1-1. Being trained in first aid and CPR could mean the difference between life and death.

When trained in first aid, the following steps are helpful in the event an emergency:

- **Recognize the emergency**
- **Check the area for safety (If it's not safe, don't enter)**
- **Check the victim and ask for permission to provide assistance**
- **Call 9-1-1 when appropriate**
- **Care for the person**
- **Have the person seek medical attention when needed**

When calling 9-1-1, be prepared to give this information to the dispatcher:

- **Your name**
- **The phone number you are using**
- **The location and number of victims**
- **The victim's approximate age, sex and condition (Responsive? Breathing? Bleeding?)**

- **What happened to the victim and any special circumstances**
- **What is being done for the victim**

The dispatcher may also give you instructions on how to help the victim. Stay on the line until the dispatcher says you can hang up.

First aid and CPR training gives you the skills you need to handle life's everyday bumps and bruises, and the confidence to respond quickly and correctly to more serious injuries and life-threatening situations that can occur. Learn more at [nsc.org/trainFA](http://nsc.org/trainFA).

### Be Prepared for Emergencies

Preparation is key when seconds count. When it comes to natural disasters, be sure to keep a fully stocked emergency preparedness kit in your home and vehicle with supplies such as food, water, necessary medications, a battery powered radio, a flashlight and a first aid kit.

Just like you participate in emergency drills at work, be sure to practice with your family. A home fire plan should include checking that smoke detectors are working properly; drawing a diagram of your home, marking the locations of windows and doors; planning two escape routes out of every room; setting up an outside meeting place for after an escape; and practicing the escape plan regularly. Make sure even children know what designated phone number to call in the event your family is separated, and plan for the needs of older family members and pets.

### FAST STAT:

**Heart disease is the leading cause of death in the U.S. resulting in more than 600,000 deaths in 2014 alone.**

*Source: NSC analysis of NCHS mortality data*



### GREEN CROSS TIP:

Knowing the following information will be beneficial in the event of an emergency. Have it readily available in your home, your vehicle's glove box, your wallet and/or on a cell phone app:

- In case of emergency contact information
- Phone numbers for doctors, fire, police, poison control, 9-1-1 etc.
- Medical conditions, medications being taken and allergies



## Prepararse para hoy puede hacer la diferencia mañana

En un día cualquiera, puede pasar cualquier cosa, desde un resbalón o caída en casa, hasta un desastre natural cerca del trabajo. Al evaluar los riesgos potenciales y tener un plan de respuesta, usted estará pasos adelante en caso de un incidente, dondequiera que suceda.

### Capacítese en Primeros Auxilios y RCP

Incluso los paramédicos más rápidos podrían tardar de 8 a 12 minutos en llegar hasta un paciente después de una llamada al 9-1-1. Estar capacitado en primeros auxilios y RCP podría hacer la diferencia entre la vida y la muerte.

Cuando se entrena en primeros auxilios, los siguientes pasos son útiles en caso de una emergencia:

- Reconocer la emergencia
- Revisar la zona para ver si es segura (de no serlo, no ingresar)
- Revisar a la víctima y pedir permiso para brindar ayuda
- Llamar al 9-1-1 cuando corresponda
- Atender a la persona
- Hacer que la persona recurra a la atención médica cuando sea necesario

Al llamar al 9-1-1, esté listo para brindar esta información al operador:

- Su nombre
- El número de teléfono que está utilizando
- La ubicación y el número de víctimas
- Edad aproximada, sexo y estado de la víctima (¿Responde? ¿Respira? ¿Sangra?)

- Qué le sucedió a la víctima y cualquier circunstancia especial
- Qué le están haciendo a la víctima

Puede que el operador también le dé instrucciones sobre cómo ayudar a la víctima. Permanezca en línea hasta que el operador le indique que puede colgar.

El entrenamiento en primeros auxilios y RCP le da la habilidad que necesita para sobrellevar los golpes y heridas de la vida cotidiana, y la confianza para responder de manera rápida y adecuada ante lesiones más graves y situaciones de amenaza vital que puedan surgir. Para más información ingrese a [nsc.org/trainFA](http://nsc.org/trainFA).

### Esté Preparado para las Emergencias

La preparación es fundamental cuando cada segundo cuenta. Cuando se trata de desastres naturales, asegúrese de contar con un equipo de preparación de emergencias totalmente abastecido en su hogar y vehículo, con artículos como alimento, agua, medicamentos necesarios, una radio de baterías, una linterna y un equipo de primeros auxilios.

Al igual que usted participa en simulacros de emergencia en el trabajo, asegúrese de practicar con su familia. Un plan de incendio en el hogar debe incluir el verificar que los detectores de humo estén funcionando correctamente; dibujar un diagrama de su hogar, marcar la ubicación de ventanas y puertas; planificar dos rutas de escape de cada habitación; crear un lugar de encuentro afuera para después de un escape y practicar el plan de escape con regularidad. Asegúrese de que incluso los niños sepan a qué número de teléfono designado llamar en caso de que su familia se separe, y planifique las necesidades de los miembros adultos de la familia y las mascotas.

### D A T O B R E V E :

**La enfermedad cardíaca es la causa principal de muerte en los EE. UU., lo que da como resultado más de 600,000 muertes solo en 2014.**

*Fuente: Análisis del NSC sobre los datos de mortalidad del NCHS (Centro Nacional de Estadísticas de Salud)*



### CONSEJO DE GREEN CROSS :

Conocer la siguiente información será beneficioso, en caso de una emergencia. Téngala a mano en su hogar o en la guantera de su vehículo, su cartera y/o en una aplicación de teléfono celular:

- Información de contacto en caso de emergencia
- Números telefónicos de los médicos, bomberos, policía, control toxicológico, 9-1-1 etc.
- Afecciones médicas, medicamentos que se están administrando y alergias