

YO SOY MRC

MRC PUERTO RICO

medical
reserve
corps



PREPARACIÓN

Muchos hemos escuchado esta palabra en los últimos meses pero es importante enfocarnos en lo que significa para tu familia y comunidad. Estar preparados nos ayuda a mantenernos seguros y a afrontar mejor la emergencia emocionalmente. No todas las emergencias avisan, así que conviene estar listo y tener esta conversación con la familia y la comunidad constantemente.

Pasos Claves:

- **Prepara un kit de emergencia:** El kit debe incluir agua (1 galón por persona por día) y alimentos no perecederos para 10 días. Desinfectante de manos, radio, productos de higiene, medicamentos y documentos importantes. Es importante incluir etiquetas o pulseras de alerta médica. Coloca en el carro tener un botiquín de primeros auxilios y cambios de ropa.
- **Crea un plan familiar:** Practica la forma en que te comunicarás con tus familiares. Decidan juntos una ruta de escape e identifiquen el refugio más cercano. Incluye a tus hijos en la conversación teniendo en cuenta las mascotas.
- **Protege tu hogar:** Antes de que ocurra un desastre debes reducir el riesgos de daños a estructuras provocados por movimiento de tierra, fuego, vientos e inundaciones. Refuerza la parte exterior del edificio (lo que incluye las puertas, ventanas, paredes y techo) y quita o amarra todos los objetos y estructuras que no sean parte del edificio y se puedan convertir amenaza.
- **Ayuda a tus vecinos:** Ayuda a tus vecinos antes durante y después de la emergencia. Asiste asegurando su hogar, en el desalojo y recuperación. Repórtate después del paso del evento.
- **Mantente informado:** Pendiente a la información antes, durante y después del desastre. Verifica que el radio funciona y tiene baterías.



CONTENIDO

- **Preparación** **1**
- **Voluntarios Destacados** **2**
- **Impactos Realizados** **3**
- **Preparando Voluntarios de MRC** **3**
- **Contacto** **4**



PRÓXIMAS ACTIVIDADES

OCTUBRE

- 13** **Utua y Villalba**
Preparación Comunitaria y entrega de mochilas
- 20** **Las Marías y Juana Díaz**
Preparación Comunitaria y entrega de mochilas
- 27** **Aguas Buenas**
Preparación Comunitaria y entrega de mochilas

NOVIEMBRE

- 3** **Adjuntas**
Preparación Comunitaria y entrega de mochilas

VOLUNTARIOS DESTACADOS



María Viruet es voluntaria profesional de salud de MRC desde hace 10 años. Madre de tres hijos, abuela de 8 nietos, enfermera graduada. Actualmente trabaja de maestra de salud escolar en la escuela Luis Muñoz Rivera. Es instructora de CPR y primeros auxilios de la Asociación Americana del Corazón. Pertenece a MRC, Club de Leones y es presidenta del Centro Cultural Jesús M. Muñoz de Utuado, y artesana.

1- ¿Que significa preparación para ti y tu familia?

Estar preparado significa para mí reducir el miedo y la ansiedad a las pérdidas de vida o materiales que puede ser más devastador que el mismo desastre, es importante que tenga un plan familiar, suministros, servicios básicos, seguridad física y emocional.

2- ¿Estás preparado para una próxima emergencia?

Estoy mejor preparada que antes. El huracán María sirvió para aprender.

3- ¿Cómo puedes ayudar a tu comunidad a prepararse para otra emergencia?

Primero los orientaría y ayudaría a crear un plan familiar. Traería recursos que les enseñaran a preparar su mochila, suministros de alimentos y medicamentos etc.

4- ¿Qué crees que es necesario tener en tu kit de preparación?

Para mí si es necesario tener un kit de preparación para poder organizarme y estar preparada ante cualquier desastre natural o por error humano y así poder sobrevivir para ayudar a otros.

5- ¿Qué sentiste que faltaba en tu kit de preparación durante María?

Mi kit de emergencia no fue suficiente para satisfacer la demanda de ayuda ya que eran muchas las personas con distintas necesidades. Me sentí frustrada en algunas ocasiones ya que no podía ayudar con lo limitado de mi kit.



Carlos Perea pertenece a MRC desde hace 3 años como voluntario y es el líder regional de Fajardo. Tiene 20 años de experiencia en Manejo de Emergencia, paramédico y director del Grupo Voluntario "National Emergency Response Group".

1- ¿Que significa preparación para ti y tu familia?

Preparación para mí significa hacer un plan de emergencia para la familia tener todo lo necesario en artículos de primera necesidad y una mochila de seguridad para poder enfrentar la emergencia.

2- ¿Estás preparado para una próxima emergencia?

Cada día trato de estar mejor preparado en mi hogar para tener lo necesario ante otra eventualidad que pueda ocurrir.

3- ¿Cómo puedes ayudar a tu comunidad a prepararse para otra emergencia?

Podemos ayudar en nuestras comunidades creando un comité o grupo de apoyo educarlos y prepararlos en diferentes adiestramientos para poder trabajar cualquier tipo de emergencia en lo que llega la ayuda del gobierno.

4- ¿Qué crees que es necesario tener en tu kit de preparación?

Artículos de primeros auxilios, copia de nuestros documentos importantes, linternas, baterías, radio am/fm, pito, agua (4 botellas) entre otras cosas.

5- ¿Qué sentiste que faltaba en tu kit de preparación durante María?

Tenerlo preparado para poder usarlo al menos para 10 días.



Osvaldo López. ¡Cuán grato ha sido ser parte del Cuerpo de Reserva Médica durante el pasado año! Sus adiestramientos al personal de salud y voluntarios han sido ofrecidos de manera muy acertada, profesional y relevante a las emergencias que hemos tenidos y que tendremos. Su personal ha sido muy bien adiestrado y capacitado para ejercer una labor tan eficiente por lo que merecen mi felicitación.

Entre los adiestramiento tomados más recientes están el de "Descontaminación Radiológica", ofrecido el 30 y 31 de agosto de 2018 en Aibonito y el de "Primeros Auxilios Psicológicos" el 20 de septiembre de 2018 en las facilidades de Bioseguridad en Río Piedras. Ambos fueron unas experiencias de capacitación inolvidables. Tanto la teoría como la práctica fueron expuestas con excelente claridad y pertinencia por parte del personal adiestrador.

Mis felicitaciones y muchas gracias por poner a nuestro servicio sus conocimientos, destrezas y disposiciones. Gente como ustedes levantan a Puerto Rico y ser parte de ustedes es honor.

IMPACTOS REALIZADOS

El Cuerpo de Reserva Médica de Puerto Rico, en colaboración con Unidos por P.R., La Academia de Directores Médicos de P.R, EDP University, National Emergency Response Group, Iglesia Unión Cristiana Misionera, Farmacia Savia y la Universidad del Turabo en Yabucoa orientamos a las comunidades sobre Preparación ante una Emergencia en Salud Pública. Se distribuyeron 900 mochilas de emergencias para la comunidad.

Voluntarios destacados en esta labor durante el mes de septiembre:

- Ana Acosta Oliveras (Técnico de Emergencias Médicas)
- Yazmin Veguillas (Enfermera)
- Cristobal Zamora Vázquez (Enfermero)
- Osvaldo López González (Consejero Profesional)
- Ruth Ayala Ramos (Enfermera)
- Carlos Perea Colón (Personal de Apoyo)
- Rosa Conde Paz (Consejera Profesional)
- Lydia Quintana Marrero (Enfermera)
- María Vives Rodriguez (Capellán)
- Luis Monje Rivera (Capellán)
- Juan Beltrán Cruz (Capellán)

¡¡¡GRACIAS POR SU COMPROMISO CON LAS COMUNIDADES!!!



PREPARANDO VOLUNTARIOS DE MRC



El Cuerpo de Reserva Médica de Puerto Rico comenzó un proceso de alianza con la organización **Direct Relief** a través del cual la organización nos hizo entrega de 300 mochilas de emergencia "Emergency Medical Pack" con el propósito de preparar a nuestros voluntarios profesionales de la salud debidamente credencializados.

Nuestro voluntario, Cristóbal Zamora, BSN realizó una orientación sobre el contenido del "Emergency Medical Pack", que incluye equipo médico y artículos de seguridad personal, entre otros.



PREPARANDO VOLUNTARIOS DE MRC

La organización **Headwaters Relief** ofreció un adiestramiento a nuestros voluntarios y colaboradores sobre: Estrategia Educativa para Manejar las Emociones de los niños, luego de un desastre y Primeros Auxilios Psicológicos. Un adiestramiento que tiene como propósito principal impactar a los niños en las comunidades y escuelas y de esta manera despertar la conciencia de los padres y adultos sobre la importancia de estar preparados.



La organización de **Project Hope** ofreció un adiestramiento a los voluntarios de MRC sobre "Preparación Comunitaria". Este adiestramiento resaltó la importancia de conocer la comunidad en la que vivimos y cómo juntos podemos desarrollar planes de preparación comunitaria y prepararnos ante cualquier eventualidad.

De igual manera, los voluntarios tuvieron la oportunidad de diferenciar en forma práctica lo que es una emergencia vs. una crisis, la importancia del trabajo en equipo, y cómo mantener una comunicación efectiva dentro de una situación de emergencia.



MRC PUERTO RICO

medical
reserve
corps



Para más información (787) 765-2929 Ext. 4313 ó (787) 692-6280
Email: mrc@salud.pr.gov

 Medical Reserve Corps of Puerto Rico