



Salvavidas

Información sobre su vida

SEGURIDAD DE LA MOCHILLA

“¡Mamá! ¡Me duele la espalda! De regreso a la escuela es el momento en que los niños usan sus mochilas. Mientras que las mochilas son geniales para llevar libros y materiales, su uso ha contribuido a que haya más quejas de dolores de espalda por parte de los niños. Los niños a menudo compensan su carga pesada al inclinarse hacia adelante en las caderas o al arquear la espalda. Esto puede causar una compresión natural en la espina dorsal, lo que produce dolor en los hombros, el cuello y la espalda. Estos consejos podrán ayudarle:

- 1) Aligérese. Una mochila no debe pesar más del 10 al 20 por ciento del peso corporal del estudiante.
- 2) Empaque los artículos más pesados más cerca al centro de la espalda.
- 3) Elija una mochila con correas anchas y acolchadas para los hombros y un respaldo acolchado.
- 4) Utilice dos correas para los hombros para evitar forzar los músculos que posiblemente contribuyan a problemas de la columna vertebral.

Adaptado de Seguridad de las mochilas, Girlshealth.gov. 2010

¿ES HORA DE ELIMINAR EL TELÉFONO FIJO? Usted hace la llamada

Hay una razón por la que todo el mundo tiene un teléfono móvil. Casi dondequiera que vaya le proporciona acceso inmediato para ayudar en una emergencia, contacto constante con amigos y familiares, conectividad con la oficina, y una gran riqueza de información al pulsar una tecla (o una lectura digitalizada en una pantalla.) Así que al llegar a casa, ¿realmente necesita esa reliquia de telecomunicaciones del pasado? ¿Su teléfono fijo?

Según los centros de comunicaciones de datos, uno de cada cuatro hogares estadounidenses ahora se basa únicamente en teléfonos móviles. Tal vez sea la nostalgia, la familiaridad, o la creencia de que es bueno tenerlos en situaciones de emergencia, pero muchos de nosotros no han dejado a un lado la telefonía fija.

¿TECNOLOGÍA INALÁMBRICA?

Antes de halar el enchufe, tenga en cuenta una variedad de factores. ¿Qué tanto utiliza su teléfono móvil y cuánto cuesta? ¿Tiene minutos ilimitados o se encuentra revisando? Si hace un montón de llamadas locales desde su casa, un teléfono fijo es la mejor opción a menos que tenga un plan de servicio móvil ilimitado. La mayoría de los teléfonos

celulares permiten llamadas de larga distancia gratuitas y pueden ser un ahorro real en comparación con su teléfono de casa. Pero no sólo considere los costos de uso mensual, estudie las características agregadas. Llamadas en espera, correo de voz y otras características son gratuitos con los planes de telefonía móvil.

CONFIABILIDAD

Realmente no puede ganarle a un teléfono fijo en cuanto a confiabilidad y calidad de sonido. Nunca tendrá que preocuparse por llamadas caídas, áreas de cobertura, o duración de la batería. Las llamadas suelen sonar mejor así. Una ventaja real de su teléfono en casa es que ya sabe dónde está. Los teléfonos móviles pueden perderse o dañarse y costar caro sus reemplazos. Con excepción de los teléfonos portátiles en casa, su teléfono fijo funcionará incluso si no hay electricidad. La mayoría de los teléfonos celulares también funcionan al menos por un período de tiempo. Las torres de teléfonos celulares pueden afectarse por los cortes de energía.

VOIP

Confiar totalmente en su teléfono móvil no es la única alternativa. VoIP (Protocolo Voz sobre Internet) tal como

Continúa en la página 3

HelpNet

CONTÁCTENOS



LLAMADA GRATUITA: **800-969-6162**
TELETIPO/TRANS. TEL. DE DATOS: **866-228-2809**



www.helpneteap.com

NOMBRE DEL USUARIO:

CONTRASEÑA:



PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS: ¿Está su familia lista para eventos inesperados?

Patrocinado por la Campaña Ready, en colaboración con el Cuerpo de Ciudadanos y el Consejo de Publicidad, septiembre es el Mes Nacional de Preparación (NPM, en inglés). Esta designación tiene como objetivo alentar a los estadounidenses a seguir pasos simples para prepararse para emergencias en sus hogares, negocios y comunidades.

HAGA UN PLAN

Quizás su familia no esté con usted cuando ocurra un desastre, así que es importante planificar por adelantado: cómo se comunicarán entre sí, cómo se reunirán de nuevo y que harán en diferentes situaciones. Infórmese sobre planes similares en las escuelas y los lugares de trabajo donde su familia pueda estar cuando ocurra un desastre.

ESTABLEZCA UN NÚMERO DE CONTACTO

En un desastre o emergencia, los miembros familiares deben tener un plan establecido para cómo comunicarse entre sí. Según las circunstancias, puede ser más fácil hacer una llamada de larga distancia que una llamada local, así que considere si tiene un familiar o amigo fuera de la ciudad que pueda servir como su contacto de emergencia.

Cada miembro de su familia deben saber el número de contacto de emergencia y disponer de un teléfono celular, un teléfono público o una tarjeta telefónica de prepago.

INFORMACIÓN DE EMERGENCIA

Averigüe qué tipo de desastres, tanto naturales como provocados por el hombre tienen más probabilidades de ocurrir en su área y cómo se le notificará. Los métodos de obtener su atención varían de una comunidad a otra. Un método común consiste en la difusión por radio de emergencia y programas de televisión. Puede escuchar una sirena especial, o recibir una llamada telefónica o un personal de emergencia puede ir de puerta en puerta.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Además de la información disponible de su servicio de trabajo y vida, comuníquese con FEMA para obtener copias de las publicaciones de preparación para emergencias al llamar al 800-480-2520. También, visite www.ready.gov para obtener más información, archivos descargables, una lista de elementos necesarios en su equipo de emergencia, y enlaces a otros sitios útiles.

Adaptado de www.ready.gov.
Recopilado en agosto de 2010.

EN CASO DE EVACUACIÓN

Empaque una bolsa para llevar lo esencial

En caso de una emergencia o desastre que requiera evacuar su hogar, asegúrese de tener una "bolsa para llevar" lista que incluya lo siguiente:

- Agua
- Alimentos no perecederos y un abrelatas
- Radio que funcione con baterías y baterías para que pueda obtener información importante de los funcionarios locales
- Equipo de primeros auxilios
- Linterna
- Mapas
- Prueba de residencia
- Fotos de cada miembro de la familia, así como fotos de las mascotas
- Copias de pólizas de seguro, registros de impuestos, identificación personal, certificado de matrimonio y otros documentos importantes, tales como registros de cuentas bancarias
- Ropa cómoda
- Sábanas
- Medicamentos con receta
- Otras necesidades familiares tales como alimentos para mascotas, provisiones para bebé o cualquier otro suministro único que su familia pueda necesitar
- Dinero en efectivo u otras formas de pago
- Suministros de higiene personal
- Teléfono celular con cargador
- Desinfectante



Información sobre su vida

TELÉFONO FIJO

Continuación de la página 1

Vonage, Ooma, y Skype se proporcionan a través de Internet o cable según su área. VoIP tiene una clara ventaja en cuanto al precio, y los planes prepagados harán que los gastos de su factura mensual bajen a \$10.00. Las aplicaciones prácticas incluyen la posibilidad de ver sus mensajes de voz en la pantalla de la computadora. Un teléfono estándar funciona con un adaptador o pueden usarse teléfonos VoIP especializados. Algunos servicios exigen que usted y cualquiera que llame estén inscritos en este servicio, pero la mayoría no lo exigen. Recuerde, que si su servicio de cable o Internet dejan de funcionar, también lo hará su teléfono, pero siempre puede utilizar su celular como respaldo. Asegúrese de investigar las complicaciones con respecto al servicio 911 ya que la mayoría de los servicios requieren de aplicaciones especiales para que los operarios de emergencia puedan reconocer de dónde está llamando.

INTERRUPCIÓN:

Asegúrese de escaparse a su refugio

El tiempo fuera del trabajo no debe ser el momento para preocuparse por el trabajo acumulado durante su ausencia. Algunas simples sugerencias podrán ayudarlo a mantener su mente en calma mientras esté descansando.

- **Planifíquelo:** Haga saber a su jefe, compañeros de trabajo y clientes que no estará disponible unas semanas antes y que no estará revisando mensajes o correo electrónico. Asegúrese de que todo el mundo sepa a quién contactar en su ausencia.
- **Escríballo:** Haga una lista de los plazos que existen en su ausencia y en los pocos días después de su regreso para que se pueda programar como corresponde.
- **Delegue funciones:** Hasta donde pueda, haga que sus compañeros de trabajo o miembros del equipo se encarguen de su trabajo.
- **Regrese con facilidad:** Trate de regresar al menos un día antes de empezar a trabajar para revisar llamadas, mensajes en el buzón de entrada o solicitudes de servicio antes de comenzar a trabajar en serio. Asegúrese de que todo el mundo sepa que ha regresado a trabajar.

Workplace Options. 2010.