

Guía de prevención para la temporada de huracanes de la Cruz Roja Americana

Lo que debe hacer

- ▶ Lea atentamente esta guía.
- ▶ Decida a donde planea ir en el caso de una evacuación. Puede ir a un hotel o motel, quedarse con familiares o amigos en un lugar seguro, o ir a un refugio de la Cruz Roja.
- ▶ Arme su *kit* de suministros para una catástrofe, como lo recomienda esta guía.
- ▶ Elabore un plan para su mascota. No se pueden llevar mascotas a los refugios públicos. Si necesita hacer arreglos para su mascota, comuníquese con su veterinario, sociedad protectora de animales de su área, o *The Humane Society*.

Cuando se aproxima la tormenta

- ▶ Escuche pronósticos actualizados del tiempo. Los huracanes son impredecibles, por ello manténgase informado.
- ▶ Tenga su auto listo; inspeccione la gasolina, el aceite y el agua y hágale un mantenimiento.
- ▶ Inspeccione sus suministros en el caso de una evacuación durante la catástrofe natural.
- ▶ Cierre con tablas las ventanas o ponga persianas para la tormenta. Cuando las ventanas se rompen, los hogares son destruidos.
- ▶ Retire de su jardín los objetos sueltos, bicicletas, muebles para el patio, botes de basura, etc.
- ▶ Si tiene barco, asegúrelo bien al muelle. Recuerde que la mayoría de los puentes levadizos y giratorios estarán cerrados a todo tráfico de barcos una vez dada la orden de evacuación.
- ▶ Deje las albercas llenas; agregue cloro de más al agua y cubra la bomba, los sistemas de filtración y las bocas de agua.



Si puede quedarse en su hogar

- ▶ Consiga y marque contenedores limpios para almacenar el agua. Debe tener un mínimo de 1 galón por persona por día para 7 días.
- ▶ Almacene un suministro de alimentos no perecederos suficientes para una semana y no se olvide de tener un abrelatas no eléctrico.
- ▶ Inspeccione su *kit* de suministros para catástrofes naturales.
- ▶ Sea un buen vecino y ofrezca su casa como refugio a familiares y amigos que vivan en áreas expuestas o tráileres.
- ▶ Quédese adentro, lejos de las ventanas.
- ▶ Espere escuchar un comunicado oficial de que el peligro ha pasado. No se deje engañar por la calma de la tormenta.

Si se comunicó una advertencia

Si se comunica una advertencia sobre un huracán en su área, sus noticias locales le darán información actualizada frecuentemente sobre la tormenta y le comunicará consejos de las autoridades locales. Escuche esta información en la radio y la TV porque la intensidad y trayectoria del huracán pueden cambiar de repente, sin dar aviso.



Arme su propio kit de suministros para catástrofes naturales

Agua

- Almacene un galón de agua por persona por día (dos cuartos para beber y dos cuartos para preparar/limpiar los alimentos).
- Mantenga al menos un suministro de agua para tres días por persona en su hogar.

Alimentos

- Carnes, frutas y vegetales envasados, listos para comer.
- Jugos, leche y sopa envasados
- Condimentos básicos: azúcar, sal y pimienta
- Alimentos que den energía al cuerpo: manteca de cacahuete, jalea, galletas, barras de cereal a base de avena y mezcla de frutas secas.
- Vitaminas
- Alimentos para bebés, ancianos y personas con dietas especiales
- Alimentos para calmar el estrés, galletas, dulces, cereales azucarados, paletas, café instantáneo y/o bolsas de té.

Herramientas y suministros

- Equipo portátil para cocinar, vasos y platos de papel y utensilios de plástico
- Manual de prevención en caso de emergencias
- Radio de baterías con reservas de pilas
- Linterna y baterías extra
- Dinero en efectivo o cheques de viajero y cambio
- Abrelatas no eléctrico, navaja
- Extintor de incendios: bote pequeño, tipo ABC
- Carpas para emergencias (tube tents)
- Pinzas
- Cinta
- Brújula
- Fósforos/cerillos en un recipiente impermeable
- Papel de aluminio y recipientes plásticos para almacenamiento
- Bengalas
- Papel, lápices, agujas, hilo y goteros para uso médico
- Llave de cierre (para desconectar las llaves de gas y agua del hogar)

Un silbato

- Plásticos impermeables (tipo industrial)
- Mapa del área (para localizar los refugios)
- Teléfono celular cargado por completo y baterías extras

Higiene

- Papel higiénico, toallas de mano, jabón, detergente líquido, productos para la higiene femenina y personal, bolsas de basura de plástico con cierres (para la higiene personal), bote de plástico con tapa hermética, desinfectantes y cloro.

Ropa y ropa de cama

- Zapatos fuertes o botas de trabajo y ropa impermeable para la lluvia
- Sombreros y guantes, ropa interior térmica y anteojos de sol
- Cobijas o bolsas de dormir

Artículos especiales

Para el bebé:

- Leche de fórmula, pañales, biberones, leche en polvo y medicamentos

Para los adultos:

- Medicamentos para el corazón, la presión sanguínea alta y recetados, insulina, productos para las dentaduras postizas y los lentes de contactos, un par de anteojos extras, juegos y libros para entretenerse y documentos importantes de la familia

Mantenga estos documentos en una caja impermeable y portátil:

- Testamentos, pólizas de seguros, contratos, escrituras, acciones y bonos
- Pasaportes, tarjetas del Seguro Social, expedientes de vacunación
- Números de cuentas bancarias y tarjetas de crédito y nombre de los bancos y compañías
- Inventario de los artículos de valor en el hogar y números telefónicos importantes
- Registros familiares (certificados de nacimiento y defunción y actas de matrimonio)

Guarde una lista de artículos necesarios en caso de emergencias su kit de suministros.

Si debe proceder a la evacuación

- ▶ Empaque lo necesario.
- ▶ Desconecte el agua y la electricidad en las válvulas, disyuntores o fusibles principales.
- ▶ Apague los tanques de gas de propano que alimentan aparatos individuales, como una estufa o parrilla. No desconecte el gas natural, a menos que las autoridades así lo recomienden.

Después de una tormenta

- ▶ Tenga un documento de identidad válido porque no podrá volver a su área, a menos que pueda demostrar dónde vive.
- ▶ Quédese en su casa y evite curiosear porque esto impide que las autoridades respondan a la emergencia y traten de ayudar.
- ▶ Tenga cuidado con las serpientes, los insectos y los animales arrastrados a terrenos más altos
- ▶ Evite los cables de electricidad caídos o colgantes.
- ▶ Entre en su casa con cuidado.
- ▶ Tenga cuidado con los incendios. No prenda fósforos/cerillos hasta que esté seguro de que no hay fugas de gas.

- ▶ Si hay un apagón, desconecte o apague todos los aparatos y equipos eléctricos para evitar que los cambios de electricidad repentinos los dañen cuando vuelva la luz.
- ▶ Evite usar velas, porque pueden causar un incendio. Use una linterna.
- ▶ Llene los contenedores limpios con agua para beber y cocinar. Almacene agua en una tina de baño para lavar y usar en los excusados.
- ▶ Ajuste los controles del refrigerador y congelador en los parámetros mínimos.
- ▶ Para evitar arruinar y descongelar alimentos, abra el refrigerador/congelador lo mínimo posible durante un apagón. La comida se mantendrá congelada hasta 48 horas si un congelador está completamente lleno y la puerta está cerrada. Los alimentos en un congelador parcialmente lleno se pueden mantener hasta 24 horas.

Después de una tormenta, continuación

- ▶ Llene los espacios vacíos del congelador con cubetas de hielo reutilizables, o llene los recipientes vacíos de leche con unos 4/5 de agua, tápelos sin apretar y colóquelos en un espacio vacío.
- ▶ Si los alimentos en el congelador se descongelan, consúmalos en uno o dos días. Nunca vuelva a congelar los alimentos descongelados por completo. ¿Cómo puede saber si los alimentos están podridos? La regla general dice que ¡"en caso de duda, bótelos"!

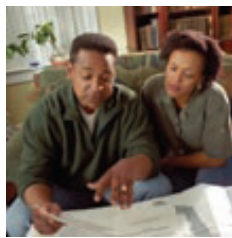
Cómo ayudar a los niños a enfrentar una catástrofe natural

- ▶ Durante una catástrofe natural, es posible que su familia tenga que dejar su hogar y su rutina diaria.
- ▶ Como padre, debe enfrentar la catástrofe de modo que ayude a sus hijos a evitar tener una sensación permanente de pérdida.
- ▶ La forma en que usted reacciona en una emergencia les da ideas a ellos sobre cómo actuar. Si la sensación de pérdida lo abruma, sus hijos podrán sentirlo mucho más.
- ▶ Los miedos de los niños también son causados por su imaginación y usted debe tomar estos sentimientos en serio. Un niño que expresa sentir temor es porque está realmente asustado.
- ▶ Cuando hable con sus hijos, asegúrese de presentar un cuadro realista de la situación, que sea sincero pero no trágico.



Lecciones aprendidas

- ▶ Recuerde que es posible que algunas áreas de su estado se evacuen antes que la suya, por ello, aun si deja su vivienda a tiempo, los caminos podrán estar congestionados.
- ▶ Si es posible, sepa a donde va y como planea llegar allí antes de salir de su casa.
- ▶ Si usa rutas alternas, podrá disminuir su tiempo de viaje. Averigüe qué rutas están seguras para transitar antes de salir de su casa.
- ▶ Si sale pronto, acortará su tiempo de viaje; de lo contrario no tendrá suficiente tiempo para llegar a un refugio seguro.



Cómo prepararse para un tornado

Lo que debe escuchar

Advertencia sobre tornado: Es posible que ocurra un tornado en su área; manténgase alerta sobre las tormentas que se aproximan.

Alerta sobre tornado: Un radar climático ha detectado o indicado un tornado. Las autoridades advierten sobre un tornado en su área y el cielo se ve amenazador; trasládese a su lugar predeterminado de refugio.

Advertencia sobre tormentas eléctricas: Es posible que ocurran varias tormentas eléctricas en su área.

Alerta sobre tormentas eléctricas: Se están produciendo varias tormentas eléctricas.

Lo que puede hacer antes de la tormenta

- ▶ Elabore un plan para usted y su familia dondequiera que este - en el hogar, el trabajo, la escuela o durante excursiones al aire libre.
- ▶ Organice simulacros con frecuencia.
- ▶ Conozca su condado y tenga preparado un mapa de las carreteras para seguir el movimiento de las tormentas de acuerdo con los informes del tiempo.
- ▶ Consiga un radio conforme a los estándares de la Agencia Oceánica y Atmosférica Nacional (NOAA, por sus siglas en inglés) con un tono de alarma para advertencias y reserva de baterías para escuchar informes sobre el clima.
- ▶ Escuche información en la radio y televisión.
- ▶ Si planea hacer una excursión al aire libre, escuche los pronósticos más recientes y tome las medidas necesarias si el tiempo se ve amenazador.

Si se comunica una advertencia, o se aproxima mal tiempo

- ▶ Si se encuentra en una vivienda o edificio, trasládese a un refugio designado.
- ▶ Si no hay disponible un refugio subterráneo, vaya a un cuarto sin ventanas o pasillo, o vaya a la planta baja y métase debajo de un mueble bien sólido.
- ▶ Manténgase alejado de las ventanas.
- ▶ Salga de un automóvil.
- ▶ No trate de escapar un tornado acelerando la velocidad de su automóvil.
- ▶ Si el tornado lo sorprende al aire libre, acuéstese en una depresión o zanja del terreno.
- ▶ Las casas-tráiler, aun si son sujetadas al terreno, ofrecen poca protección contra los tornados y deben ser abandonadas.

Sugerencias en caso de una inundación

Antes de una inundación

- ▶ Conozca la elevación de su propiedad en relación con los arroyos y otras fuentes de agua.
- ▶ Haga planes sobre lo que hará y adónde irá en el caso de una emergencia causada por una inundación repentina (*flash-flood*).

Cuando se comunica una advertencia sobre una inundación en su área

- ▶ Escuche en las estaciones de radio y TV de su área y la radio NOAA las posibles advertencias sobre una inundación repentina, así como los informes de inundaciones del Servicio Climático Nacional y las autoridades de seguridad pública.
- ▶ Prepárese para evacuar inmediatamente
- ▶ Si está en una carretera, preste atención a las inundaciones en hondonadas, puentes y áreas bajas.
- ▶ Preste atención a los indicios (rayos, truenos) de una copiosa lluvia distante.

Cuando se comunica una alerta sobre una inundación repentina en su área

- ▶ Actúe rápidamente para refugiarse usted mismo y las personas a su cargo; es posible que sólo tenga segundos para hacerlo.
- ▶ No trate de cruzar a pie un arroyo que se está inundando en los lugares donde el agua le cubre las rodillas.
- ▶ Si está conduciendo, no trate de cruzar o manejar a través de inundaciones cuya profundidad desconoce. Si su vehículo se atasca, abandónelo inmediatamente y busque refugio en una zona más alta. Las corrientes de agua que suben rápidamente pueden arrastrar el vehículo. Se han producido muchas muertes al intentar mover vehículos atascados.
- ▶ Mantenga a los niños alejados de las alcantarillas y drenajes ya que se podrían inundar.
- ▶ Sea particularmente cuidadoso por la noche cuando es más difícil de reconocer el peligro de una inundación.
- ▶ Cuando haya escapado del peligro inminente, sintonice las estaciones de radio y TV del área y la radio NOAA para escuchar más información.