

# 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.
- ▶ Quédense 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.
- ▶ Quédense en su casa y evite curiosar 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"!

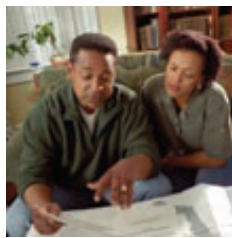
## Cómo ayudar a los niños a enfrentar una catástrofe natural

- ▶ 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 evacúen 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.