



Plan de acción contra inundaciones

Pacientes

Use este plan para mantenerse seguro en caso de inundaciones en su área.

1. Sepa cuándo pueden ocurrir inundaciones.

Puede verificar si hay alertas de inundaciones en la aplicación meteorológica de su teléfono, verificando el clima en su computadora (como en weather.com), o revisando su estación de noticias local en la radio, la televisión o las redes sociales.

Vigilancia de inundaciones

Se emite cuando es posible que se produzcan inundaciones. Permanezca atento a la radio, televisión y las redes sociales y prepárese para buscar terrenos más elevados.

Aviso de inundaciones

Se emite un aviso de inundación cuando se están produciendo inundaciones o van a producirse en breve. Algunas carreteras estarán inundadas.

Una alerta de inundación significa que debe estar preparado para tomar medidas.

Una advertencia de inundación significa que debe tomar medidas para mantenerse a salvo.

Para comprender los riesgos para la salud asociados con las inundaciones, consulte el documento “Hoja de recomendaciones para pacientes: mantenerse seguro durante las inundaciones”.

Para saber cuándo una inundación puede afectar mi vecindario, yo:

Si posee un automóvil o un generador de respaldo y se ha emitido una alerta o advertencia de inundación, asegúrese de que su automóvil tenga el tanque lleno de combustible y que tenga combustible adicional almacenado de manera segura para el generador.

2. Tenga un kit de emergencia listo.

Aquí hay una lista de cosas para tener listas en caso de una inundación. Algunos de estos solo son necesarios para niños o mascotas. Mantenga todo junto, como en una sola bolsa, para que pueda agarrarlo fácilmente cuando lo necesite..

Alimentos y agua

- Agua embotellada (al menos 3 galones por persona)
- Alimentos no perecederos para al menos 3 días
- Abrelatas no eléctrico (si es necesario)
- Tazas, platos y utensilios de papel
- Comida y agua para su mascota

Comunicación

- Batería o cargador adicional del teléfono celular
- Una lista de números de teléfono de emergencia
- Mapas locales, marcados con al menos 2 rutas de evacuación
- Radio (con baterías adicionales o manuales)

Bebés y niños

- Biberón y fórmula infantil (y agua para mezclar) para al menos 3 días (si es necesario)
- Pañales y toallitas húmedas para al menos 3 días
- Papel y lápiz
- Libros, juegos, rompecabezas

Misceláneo

- Un juego adicional de llaves del coche
- Llave o alicates para apagar los servicios públicos

- Bolsas de basura y amarres de plástico
- Fósforos en un contenedor impermeable

Salud y Seguridad

- Medicamentos recetados (suministro para 7 días)
- Espejuelos o lentes de contacto adicionales
- Botiquín de primeros auxilios (curitas, antiséptico, gasa, cinta, etc.)
- Extintor para incendios
- Silbato para pedir ayuda
- Linterna con baterías adicionales
- Saco de dormir/manta caliente para cada persona
- Cambio de ropa para cada persona, incluyendo camisa de manga larga, pantalones largos y zapatos resistentes
- Tampones o toallas sanitarias
- Toallitas húmedas
- Desinfectante de manos

Finanzas

- Copias de documentos importantes (identificación, pólizas de seguro, registros de cuentas bancarias) en un contenedor portátil e impermeable o en su teléfono, en la nube o en una memoria USB
- Efectivo

3. Plan para cortes de electricidad.

- a. Si usa **equipo médico que necesita electricidad o baterías**, tenga un plan de respaldo para que pueda usarlos si se corta la electricidad.

Si se va el servicio, haré:

- Usar mi generador de electricidad de respaldo
- Tener una batería de respaldo completamente cargada en mi casa
- Evacuar a algún lugar que tenga electricidad

- b. Si tiene **medicamentos que requieren refrigeración**, tenga un refrigerador y bolsas de hielo o hielo listas para almacenarlos, así como un termómetro para verificar la temperatura dentro del refrigerador.
- c. Si obtiene **agua de un pozo con una bomba eléctrica**, tenga un plan de respaldo para que tenga suficiente agua para beber si se corta la electricidad.

Si se va la luz, haré:

- Tener ____ galones de agua embotellada en mi casa (al menos 3 galones por persona)
- Evacuar a un lugar seguro antes de que ocurra un corte de energía o una inundación impide la evacuación

Después de una inundación, querrá analizar el agua de su pozo para detectar contaminación antes de beberla.

- d. Si tiene **calefacción eléctrica o aire acondicionado, no:**
- Trate de calentar su hogar quemando combustibles, como madera o propano, en interiores
 - Use un horno o estufa de gas para calentar su hogar
 - Use un generador de electricidad o una parrilla de gas en el interior
 - Haga funcionar su vehículo con la puerta del garaje cerrada para el aire acondicionado

Todo esto puede resultar en envenenamiento por monóxido de carbono, que puede ser mortal.

Si tiene demasiado frío o calor porque la calefacción o el aire acondicionado no funcionarán debido a un corte de energía, considere ir a algún lugar donde haya calefacción o aire acondicionado disponible.

Si tengo demasiado frío durante un corte de energía, iré a:

Si tengo demasiado calor durante un corte de energía, iré a:

Si necesito ayuda para llegar a un lugar cálido o fresco, puedo llamar al:

Nombre

Teléfono

1. _____

2. _____

3. _____

4. En caso de que necesite evacuar, tenga un plan y sepa a quién puede contactar para obtener ayuda

Si existe una vigilancia o advertencia de inundación, preste atención a los medios de comunicación locales para obtener órdenes de evacuación.

Identifique un contacto de emergencia para que todos en su hogar llamen. Durante las emergencias, las redes telefónicas e Internet pueden sobrecargarse, por lo que puede ser más fácil contactar a una persona y dejar que se comuniquen con otras.

Mi persona de contacto de emergencia es:

Su número de teléfono es: _____

Identifique una ubicación de evacuación preferida y de respaldo. Si es posible, estos dos lugares deben estar en direcciones diferentes de donde vive.

Si necesita equipo médico eléctrico, como un ventilador, asegúrese de que sus lugares de evacuación tengan electricidad. Es posible que tenga que planear viajar una larga distancia para asegurarse de que haya energía disponible.

Mis ubicaciones de evacuación son:

1. _____

2. _____

Planifique usar la primera ubicación de esta lista a menos que no se pueda llegar a ella debido a inundaciones. Si no puede llegar a la ubicación 1, notifique a la persona de contacto de emergencia mencionada anteriormente y esa persona debe decirle a todos los demás en el hogar que se reúnan en la ubicación 2.

Si necesito evacuar, el vehículo que usaré es: _____

Si necesito ayuda para evacuar, puedo llamar a:

Nombre	Teléfono
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____

5. Si necesita evacuar, prepare su casa antes de salir para hacer su retorno más seguro.

- Apagar la **electricidad**
- Cortar el suministro **de gas**
- Cortar el suministro **de agua**

Asegúrese de que todos en su familia sepan dónde se encuentran los controles de corte de agua, gas y electricidad y cómo cerrarlos de manera segura durante una inundación.

6. Asegúrese de compartir este plan con todos en su hogar y considere compartirlo con amigos y familiares.

Revise esta información una o dos veces al año para que todos estén listos para actuar cuando ocurra una inundación.

Hoja de recomendaciones preparada con contenido adaptado de [CDC.gov](https://www.cdc.gov) y [FEMA.gov](https://www.fema.gov)

Notas:
