



Hoja de recomendaciones para pacientes

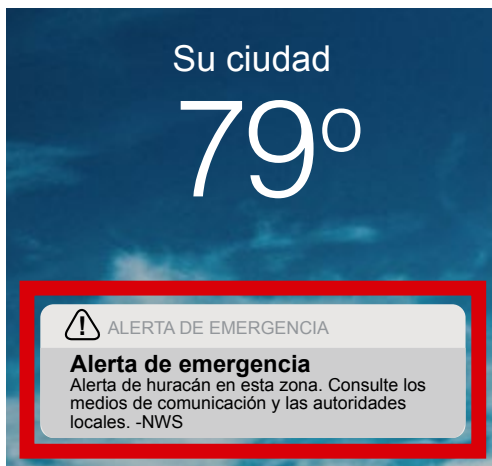
Cómo mantenerse seguro durante las inundaciones

1. Sepa si corre riesgo de inundación.

Puede consultar el riesgo de inundación de su residencia en riskfactor.com. Este sitio le indicará la probabilidad de que se produzcan inundaciones en su dirección.

También puede comprobar si hay alertas de inundación en la aplicación meteorológica de su teléfono, consultando el tiempo en su computadora (por ejemplo, en weather.com), o consultando las noticias locales en la radio, la televisión o las redes sociales.

Aplicación de iPhone



Weather.com



Las alertas meteorológicas aparecerán en las zonas marcadas en rojo (incluidos los avisos y alertas de inundaciones y huracanes)

Conozca la diferencia entre un *aviso* y *advertencia* de inundación.

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.

Cuando se emite una advertencia de inundación, debe asegurarse de que su automóvil tenga el tanque lleno de gasolina, que su teléfono celular esté completamente cargado y que su kit de suministros de emergencia esté listo. Para una advertencia de inundación, siga las instrucciones del documento “Plan de acción contra inundaciones”.

2. Conozca los riesgos para su salud por las inundaciones y cómo minimizarlos.

Las tormentas severas y los huracanes crean condiciones donde las lesiones son mucho más comunes.

Riesgo	Descripción
Exposición al monóxido de carbono	Si pierde energía, no caliente su casa ni cocine en interiores quemando combustibles, como madera o propano. No encienda su automóvil para usar el aire acondicionado si la puerta del garaje está cerrada. Estos pueden conducir a la intoxicación por monóxido de carbono, que puede ser mortal.
Electrocución	<p>Los vientos fuertes pueden derribar o dañar las líneas eléctricas. No toque ninguna línea eléctrica caída, ni se meta en agua estancada en la que puedan haber caído las líneas eléctricas, ya que esto puede electrocutarlo.</p> <p>Los aparatos eléctricos que están mojados también pueden representar un riesgo de electrocución. Apague la alimentación de sus electrodomésticos en el disyuntor o la caja de fusibles si su casa se ha inundado.</p>
Infecciones	<p>El agua estancada puede contener bacterias y virus que pueden causar enfermedades. También puede ser un criadero para los mosquitos que transmiten infecciones.</p> <p>Después de tormentas severas, el agua puede no ser segura para beber, especialmente de pozos privados. Busque advertencias para hervir el agua antes de usar agua en su hogar después de una tormenta. Las autoridades locales le informarán si su agua es segura para beber y bañarse.</p> <p>Durante un aviso de hervir el agua, use solo agua embotellada, hervida o tratada para cualquier agua que toque o ingrese a su cuerpo, como para beber, cocinar, bañarse, cepillarse los dientes, etc.</p> <p>Ante la duda, descártelo. Deseche cualquier alimento o agua embotellada que pueda haber entrado en contacto con el agua de la inundación.</p>

Moho	<p>Los mohos pueden crecer en superficies húmedas después de la inundación. La exposición al moho puede causar tos, congestión y dolores de cabeza, así como brotes de asma.</p> <p>Para controlar el moho en su hogar, consulte cdc.gov/mold/pdfs/You_Can_Control_Mold.pdf o epa.gov/mold/brief-guide-mold-moisture-and-your-home.</p>
Cortes de energía	<p>Si usa dispositivos médicos eléctricos, medicamentos que requieren refrigeración o tiene calefacción o refrigeración eléctrica en su hogar, necesitará un plan de energía de respaldo en caso de que se quede sin energía. También es posible que desee evacuar antes de que se le indique que lo haga para evitar los riesgos de un corte de energía.</p>
Agua estancada	<p>Evite conducir a través de agua estancada porque puede lesionarse o ahogarse. Tan poco como 6 pulgadas de agua pueden hacer que pierda el control de su vehículo.</p>
Árboles, postes de servicios públicos y edificios	<p>Tenga cuidado si está cerca de árboles, postes de servicio público u otras estructuras dañadas, ya que pueden caer sobre usted. No camine debajo o dentro de nada que parezca dañado o inestable. Si su casa ha sufrido daños, tenga cuidado al volver a ingresar o espere a que las autoridades la determinen segura para entrar.</p>

Tabla adaptada de FEMA "Regresar a casa después de una inundación" disponible en [fema.gov](https://www.fema.gov).

Visite [cdc.gov/disasters](https://www.cdc.gov/disasters) para obtener más información sobre los riesgos para su salud causados por las inundaciones.

3. En caso de que necesite desalojar, prepare su casa y sus pertenencias para que el regreso sea más seguro.



Completado	Tarea
	<p>Tenga un extintor de incendios en su hogar y asegúrese de que su familia sepa dónde está y cómo usarlo. Visite hsph.me/how-to-use-a-fire-extinguisher para saber cómo.</p>
	<p>Compre e instale bombas de sumidero con energía de respaldo en caso de inundación.</p>
	<p>Para desagües, inodoros y otras conexiones de alcantarillado, instale válvulas o tapones de reflujo para evitar que entren aguas de la inundación.</p>

