



Plan de Acción ante Huracanes

Pacientes

Utilice este plan para mantenerse a salvo en caso de huracán en su zona.

1. Sepa cuándo puede ocurrir un huracán.

Puede comprobar si hay avisos de huracanes y tormentas tropicales en la aplicación meteorológica de su teléfono, consultar el tiempo en su computadora (por ejemplo, en weather.com) o en la estación local de noticias de la radio, la televisión o las redes sociales.

Para conocer los riesgos para la salud asociados a los huracanes y las inundaciones, consulte la “Hoja de recomendaciones para pacientes: Cómo mantenerse seguro durante los huracanes”.

Para saber cuándo un huracán puede afectar a mi comunidad, consultaré:

Si tiene un vehículo o un generador de reserva y se ha emitido una alerta o aviso de inundación, asegúrese de que su auto tenga el tanque lleno y de que tiene combustible extra almacenado de forma segura para el generador.

2. Tenga preparado un kit de emergencia.

Aquí tiene una lista de cosas que debe tener preparadas en caso de huracán. Algunas de ellas sólo son necesarias para los niños o las mascotas. Mantenga todo junto, por ejemplo, en una mochila, para que pueda cogerlo fácilmente cuando los necesite.

Alimentos y agua

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

Comunicación

- Batería extra o cargador de teléfono móvil
- Lista de números de teléfono de emergencia

- Mapas locales, marcados con al menos 2 rutas de evacuación
- Radio (con pilas de repuesto o de accionamiento manual)

Infantes y niños

- Fórmula para lactantes (y agua para mezclar) para al menos 3 días y un biberón
- Pañales y toallitas para al menos 3 días
- Papel y lápiz
- Libros, juegos, rompecabezas

Finanzas

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

Salud y seguridad

- Medicamentos recetados (suministro para 7 días)
- Gafas o lentes de repuesto
- Botiquín de primeros auxilios (tiritas/curitas, antiséptico, gasas, vendaje, etc.)
- Extintor
- Silbato para pedir ayuda
- Linterna con pilas de repuesto

- Saco de dormir/manta caliente para cada persona
- Muda de ropa para cada persona, incluyendo camisa de manga larga, pantalones largos y zapatos resistentes
- Tampones o compresas higiénicas
- Toallitas húmedas
- Desinfectante de manos

Misceláneos

- Un juego extra de llaves del vehículo
- Llave inglesa o alicates para desconectar los servicios públicos
- Bolsas de basura y amarres de plástico
- Cerillas/fósforos en un recipiente impermeable

3. Planifíquese para los apagones.

- a. Si utiliza **equipos médicos que necesitan electricidad** o pilas, tenga un plan de reserva para poder utilizarlos si se va la luz.

Si se va la luz, yo:

- Utilizaré mi generador eléctrico de reserva
- Tendré una batería de reserva totalmente cargada en mi casa
- Desalojaré a algún lugar que tenga electricidad

- b. Si tiene **medicamentos que requieren refrigeración**, tenga preparada una nevera y hielo o bolsas de hielo para guardarlos, así como un termómetro para comprobar la temperatura dentro de la nevera.

- c. Si obtiene agua de un **pozo con bomba eléctrica**, tenga un plan de reserva para tener suficiente agua para beber si se va la luz.

Si se va la luz, yo:

- Tendré ____ galones de agua embotellada en mi casa (al menos 3 galones por persona)
- Desalojaré a un lugar seguro antes de que se produzca un apagón o una inundación impida la evacuación. Consulte la sección 5 para obtener orientación sobre la creación de un plan de evacuación.

Después de una inundación, analice el agua de su pozo para ver si está contaminada antes de beberla.

d. Si tiene **calefacción eléctrica o aire acondicionado, NO**:

- intente calentar su casa quemando combustibles, como madera o propano, en interiores
- utilice un horno o estufa de gas para calentar su casa
- utilice un generador eléctrico o una parrilla de gas en interiores
- haga funcionar su coche con la puerta del garaje cerrada para el aire acondicionado

Todo esto puede provocar una intoxicación por monóxido de carbono, que puede ser mortal.

Si tiene demasiado frío o calor porque la calefacción o el aire acondicionado no funcionan por un apagón, considere la posibilidad de ir a algún lugar donde haya calefacción o aire acondicionado.

Si tengo demasiado frío durante un apagón, me iré a:

Si tengo demasiado calor durante un apagón, iré a:

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

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

4. Conozca su zona y ruta de evacuación.

Cuando se dan órdenes de desalojo, se utiliza la “zona de evacuación” de su casa. Cada estado tiene también rutas de evacuación especificadas que debe seguir si necesita desalojar.

Puede encontrar un enlace a la información de desalojo de su estado en bit.ly/evac_zone. Haga clic en su estado en la lista para encontrar información sobre su zona de evacuación. Algunos sitios web estatales también mostrarán las rutas de evacuación y proporcionarán información sobre refugios de emergencia.

5. En caso de tener que desalojar, tenga un plan y sepa con quién puede ponerse en contacto para ayuda.

Si está previsto que un huracán toque tierra cerca de usted, o hay una vigilancia o aviso de inundación, preste atención a los medios de comunicación locales para conocer las órdenes de evacuación.

Identifique un contacto de emergencia al que puedan llamar todos los miembros de su hogar. Durante las emergencias, las redes telefónicas e Internet pueden estar sobrecargadas, por lo que puede ser más fácil ponerse en contacto con una persona y dejar que ésta se ponga en contacto con los demás.

Mi persona de contacto en caso de emergencia es:

Su número de teléfono es: _____

Identifique un lugar de desalojo preferente y otro de reserva. Si es posible, estos dos lugares deben estar en direcciones distintas de usted donde vive.

Si necesita equipos médicos eléctricos, como un respirador, asegúrese de que los lugares de evacuación disponen de electricidad. Es posible que tenga que planificar un viaje largo para asegurarse de que hay electricidad disponible.

Mis lugares de desalojo son:

1. _____

2. _____

Planifique utilizar el primer lugar de esta lista a menos que no se pueda llegar a él debido a una inundación. Si no puede llegar al lugar 1, notifíquelo a la persona de contacto en caso de emergencia indicada anteriormente y esa persona deberá decir a todos los demás miembros de la familia que se reúnan en el lugar 2.

Si tengo que evacuar, el vehículo que utilizaré es: _____

Si necesito ayuda para evacuar, puedo llamar a:

Nombre

Teléfono

1. _____

2. _____

3. _____

6. Si tiene que desalojar, prepare su casa antes de salir para que su regreso sea más seguro.

- Desconecte la **electricidad**
- Cierre el suministro de **gas**
- Cierre el suministro de **agua**

Asegúrese de que todos los miembros de su familia sepan dónde se encuentran los controles principales de cierre de agua, gas y electricidad y cómo cerrarlos de forma segura durante una inundación o un huracán.

7. Si se queda en casa durante un huracán o una tormenta fuerte que provoque inundaciones, tome medidas para mantenerse a salvo.

- Mantenga su **kit de suministros de emergencia** en un lugar de fácil acceso.
- Escuche la radio o la televisión para obtener **actualizaciones** sobre el huracán.
- Quédese en casa.** Aunque parezca que todo está en calma, no salga. Espere hasta que oiga o vea un mensaje oficial de que el huracán ha pasado. A veces, los vientos y la lluvia pueden disminuir durante una tormenta, pero luego vuelven a empeorar rápidamente.
- Aléjese de las ventanas** durante huracanes o tormentas con vientos fuertes. Podría resultar herido por los cristales rotos o los escombros que vuelan durante una tormenta. Permanezca en una habitación sin ventanas o métase dentro de un armario.

8. Asegúrese de compartir este plan con todas las personas de su casa y considere la posibilidad de compartirlo con amigos y familiares.

Repase esta información una o dos veces al año para que todos estén preparados para actuar cuando se produzca un huracán o una inundación.

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

Notas:
