



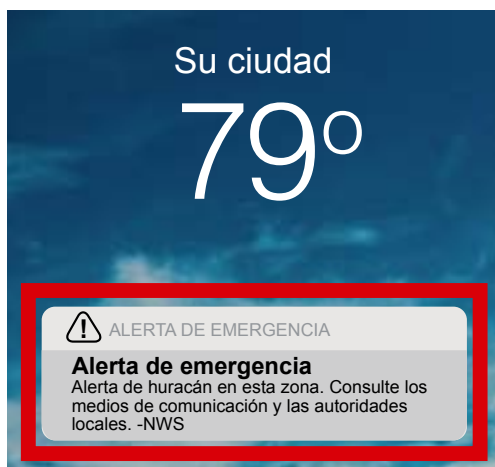
# Hoja de recomendaciones para pacientes

## Cómo mantenerse seguro durante los huracanes

### 1. Sepa si corre el riesgo de un huracán o una tormenta tropical.

Puede consultar los avisos de huracanes y tormentas tropicales, así como las vigiliancias de inundaciones, en la aplicación meteorológica de su teléfono, consultar el tiempo en su ordenador (por ejemplo, en [weather.com](http://weather.com)) o en la emisora de noticias local de 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 una *vigilancia* y un *aviso* de huracán o 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 INUNDACIÓN

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

#### VIGILANCIA DE HURACÁN

Se emite cuando un huracán puede afectar a su zona de residencia en los próximos 2 días.

#### AVISO DE HURACÁN

Un aviso de huracán se emite cuando se espera un huracán en el lugar donde vive en el próximo día o día y medio

Cuando se emita una vigilancia de huracán o inundación, debe asegurarse de que su auto tenga el tanque lleno, el celular esté cargado y el kit de emergencia preparado. En caso de aviso de huracán o inundación, siga las orientaciones del documento "Plan de Acción ante Huracanes".

## 2. Conozca los riesgos de los huracanes para su salud y cómo minimizarlos.

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

Riesgo	Descripción
<b>Exposición al monóxido de carbono</b>	<p>Si se queda sin electricidad, no caliente su casa ni cocine quemando combustibles, como madera o propano, en el interior. No encienda el coche para utilizar el aire acondicionado si la puerta del garaje está cerrada. Esto puede provocar una intoxicación por monóxido de carbono, que puede ser mortal.</p>
<b>Electrocución</b>	<p>Los vientos fuertes pueden derribar o dañar las líneas eléctricas. No toque las líneas eléctricas caídas ni pase por el agua estancada en la que puedan haber caído, ya que podría electrocutarse.</p> <p>Los aparatos eléctricos mojados también pueden suponer un riesgo de electrocución. Si su casa se ha inundado, desconecte la corriente de sus aparatos eléctricos en el disyuntor o en la caja de fusibles.</p>
<b>Infecciones</b>	<p>El agua estancada puede contener bacterias y virus que pueden causar enfermedades. También puede ser un área de cultivo para mosquitos que transmiten infecciones.</p> <p>Después de tormentas fuertes, el agua puede no ser potable, especialmente la de pozos privados. Manténgase atento a los avisos para hervir el agua antes de utilizarla en su casa después de una tormenta. Las autoridades locales le indicarán si el agua es potable o apta para el baño.</p> <p>Durante un aviso de hervir el agua, utilice sólo agua embotellada, hervida o tratada para cualquier agua que vaya a tocar o entrar en su cuerpo, como para beber, cocinar, bañarse, cepillarse los dientes, etc.</p> <p>En caso de duda, tírela. Tire a la basura cualquier alimento o agua embotellada que pueda haber entrado en contacto con el agua de la inundación.</p>

<b>Moho</b>	<p>El moho puede crecer en las superficies húmedas después de una inundación. La exposición al moho puede provocar tos, congestión y dolores de cabeza, así como crisis asmáticas.</p> <p>Para controlar el moho en su hogar, consulte <a href="https://www.cdc.gov/mold/pdfs/You_Can_Control_Mold.pdf">cdc.gov/mold/pdfs/You_Can_Control_Mold.pdf</a> o <a href="https://www.epa.gov/mold/brief-guide-mold-moisture-and-your-home">epa.gov/mold/brief-guide-mold-moisture-and-your-home</a>.</p>
<b>Apagones</b>	<p>Si utiliza aparatos médicos eléctricos, medicamentos que requieren refrigeración o tiene calefacción o refrigeración eléctrica en su casa, necesitará un plan de energía de reserva en caso de que se quede sin electricidad. También es posible desalojar antes de que se le diga que lo haga para evitar los riesgos de un corte de energía.</p>
<b>Agua estancada</b>	<p>Evite pasar o conducir por agua estancada porque puede lesionarse o ahogarse. Tan solo 15 cm de agua pueden hacerle perder el control de su vehículo.</p>
<b>Árboles, postes y edificios</b>	<p>Tenga cuidado si está cerca de árboles afectados, postes de servicios u otras estructuras, ya que pueden caerle encima. No pase por debajo ni por dentro de nada que parezca dañado o inestable. Si su casa ha sufrido daños, tenga cuidado al volver a entrar o espere a que las autoridades determinen que es seguro entrar.</p>

Tabla adaptada de FEMA "Returning Home After a Flood" disponible en [fema.gov](https://www.fema.gov).

Visite [cdc.gov/disasters](https://www.cdc.gov/disasters) para saber más sobre los riesgos para su salud de las inundaciones y los huracanes.

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

Completado	Tarea
	Tener un extintor en casa y asegurarse de que su familia sabe dónde está y cómo utilizarlo. Visite <a href="https://hsph.me/how-to-use-a-fire-extinguisher">hsph.me/how-to-use-a-fire-extinguisher</a> para aprender a hacerlo.
	Comprar e instalar bombas de sumidero con energía de reserva en caso de inundación.
	Para desagües, inodoros y otras conexiones de alcantarillado, instalar válvulas antirretorno o tapones para evitar la entrada de agua de la inundación.

