Cruz Roja Americana NAACP

Prepárese con la **Cruz Roja**
Prepárese ante desastres.

Huracán

Lista de verificación para la preparación

Los huracanes y las tormentas tropicales son tormentas giratorias que se forman sobre aguas cálidas. Estas tormentas traen vientos fuertes, lluvias intensas, marejadas ciclónicas (aumento en el nivel del agua), inundaciones y tornados. La crisis climática ha provocado que los huracanes se fortalezcan más rápido y traigan lluvias más intensas. La causa más común de muerte durante un huracán es el ahogamiento. Estas tormentas son peligrosas y pueden causar daños en lugares lejos de la costa. Pero podemos actuar para prepararnos. Prepárese ahora para protegerse usted, a sus seres queridos y a su hogar.

Qué hacer: Antes

Elabore planes para mantenerse seguro

Determine su mejor protección de los vientos fuertes y las inundaciones. Tenga un plan para evacuar y un plan para refugiarse de manera segura.

Si se indica que debe evacuar, hágalo de inmediato

- Es posible que deba salir de su vivienda rápidamente e ir a un lugar seguro.
- Sepa a dónde irá, cómo llegará y dónde se quedará.
- Planifique con mucha anticipación si necesitará ayuda para irse o usar transporte público.
- Las viviendas móviles, prefabricadas, rodantes y vehículos recreacionales (VR) no son seguros cuando se producen vientos de gran velocidad. Planifique con anticipación preparándose para evacuar hacia una ubicación segura.

Planifique refugiarse de manera segura

- Esté preparado para vivir sin electricidad, agua, gas, teléfono e internet por mucho tiempo.
- Practique ir a un refugio seguro designado contra los vientos fuertes. La siguiente mejor protección es una pequeña habitación sin ventanas en el nivel más bajo de un edificio robusto que sea poco probable que se inunde.
- Tenga en cuenta que la inundación puede suceder rápidamente. Cuente con un plan para evacuar rápido antes de que las aguas de inundación lo alcancen.
- Cree un equipo personal de apoyo de personas a las que pueda asistir y puedan asistirlo.

Planifique mantenerse conectado

- Regístrese para recibir alertas de emergencia gratuitas de su gobierno local.
- Planifique hacer un seguimiento del clima y las noticias locales.
- Tenga una batería de respaldo o una manera para cargar su teléfono celular.
- Tenga una radio que funcione a batería durante un corte de luz.
- Sepa qué tipo de alertas puede recibir y cuente con un plan para responder cuando las reciba.
  - UNA ALERTA significa **¡Prepárese!**
  - UNA ADVERTENCIA significa **¡Tome acción!**
  - Las alertas que puede recibir incluyen: Una alerta y advertencia de huracán, una alerta y advertencia de tormenta tropical, una advertencia por vientos extremos, una alerta y advertencia por marejadas ciclónicas, una alerta y advertencia de inundación repentina y una alerta y advertencia de inundación.

Aprenda habilidades de emergencia

- Aprenda primeros auxilios y RCP.
- Esté preparado para vivir sin electricidad. Los servicios públicos pueden no funcionar. Esté preparado para vivir sin electricidad, gas ni agua. Planifique para sus necesidades eléctricas, incluso teléfonos celulares y equipo médico. Converse con su médico. Planifique la electricidad de reserva.

Reúna suministros de emergencia

Reúna comida, agua y medicamentos. Las tiendas y las farmacias pueden estar cerradas. Organice sus suministros en un kit de salida y en un kit para quedarse en casa.

- Kit de salida: al menos 3 días de suministros que pueda llevar con usted. Incluya baterías de respaldo y cargadores para sus dispositivos (teléfono celular, CPAP, silla de ruedas, etc.)
- Kit para quedarse en casa: al menos dos semanas de suministros.
- Guarde los registros personales, financieros y médicos en un lugar seguro y de fácil acceso (copias impresas o de seguridad). Contemple guardar una lista de sus medicamentos y dosis en una pequeña tarjeta para llevarla con usted.

Proteja su hogar

Viento

- Asegure o ingrese los elementos del exterior, como los muebles de jardín y recipientes de basura para evitar que los fuertes vientos los muevan y lastimen a alguien.
- Ancle los objetos que no sería seguro llevar adentro, parrillas a gas y tanques de propano.
- Pode o quite los árboles que estén por caerse sobre su vivienda.
- Proteja las ventanas con postigos o planchas permanentes contra tormentas.

Inundación

- Limpie los desagües, alcantarillas y bajantes pluviales.
- Acumule materiales de protección, como planchas de plástico y bolsas de arena.
- Considere instalar una bomba para sumideros con batería de respaldo.
- Considere elevar el sistema de calefacción, calentador de agua y panel eléctrico.
- Revise las pólizas de seguro con su agencia.

Qué hacer: Durante

Si las autoridades locales le indican que evacúe, váyase de inmediato.

- Lleve su kit de salida.
- Siga las vías de evacuación y no trate de tomar atajos porque pueden estar bloqueados.
- Consulte a sus funcionarios locales para ver las ubicaciones de los refugios. Descargue la aplicación de emergencias "Emergencia - Cruz Roja Americana" para buscar refugios cerca de donde se encuentre.

Determine su mejor protección de los vientos fuertes y las inundaciones.

- Refúgiese en un refugio designado para tormentas o una habitación interior para los vientos fuertes.
- Manténgase alejado de las ventanas y puertas de vidrio.
- Diríjase a zonas altas antes de que comience la inundación.

Nunca camine, nade ni conduzca por aguas de inundación. Recuerde, ¡dé la vuelta! ¡No se ahogue!

Qué hacer: Después

Manténgase a salvo

- Espere que los funcionarios indiquen que es seguro antes de regresar a casa.
- Evite líneas eléctricas, postes y cables dañados o caídos. Pueden electrocutarlo.
- No toque las aguas de inundación porque podrían contener desechos de alcantarilla, bacterias y sustancias químicas que podrían enfermarlo.
- Si se corta la electricidad, use linternas o luces a batería para reducir el riesgo de incendio.
- Tenga cuidado con el envenenamiento por monóxido de carbono. Evite el envenenamiento por monóxido de carbono. Nunca se deben usar dispositivos con combustible, propano, gas natural o a carbón dentro de una casa, sótano, garaje, carpa o autocaravana, ni siquiera afuera cerca de una ventana abierta. El monóxido de carbono no se puede ver ni oler, pero puede matarlo rápidamente. Si comienza a sentirse enfermo, mareado o débil, **busque aire fresco de inmediato, sin demoras.**

Manténgase saludable

- **Si está en duda, ¡tírelo!** Arroje los alimentos que se mojen o pierdan el frío.
- Consulte a su proveedor de atención médica o a su médico sobre los medicamentos refrigerados.
- Los huracanes e inundaciones pueden hacer que el agua potable no sea segura. Monitoree con su departamento de salud local por información sobre la seguridad del agua para beber.

Limpie de forma segura

- Use el equipo de protección apropiado que incluye guantes, gafas y botas.
- Limpie y desinfecte todo lo que se mojó.
- Cuando limpie escombros pesados, trabaje con un compañero.
- Asegúrese de que tenga la capacitación adecuada antes de usar el equipo, como motosierras.
- Los ataques cardíacos son la causa principal de muertes después de un huracán. Tenga cuidado de no trabajar en exceso.
- Limpiar es un trabajo enorme. Descanse y cuídese.

Cuídese

- Es normal tener muchos sentimientos malos, estrés o ansiedad.
- Coma alimentos saludables y duerma suficiente para ayudarlo a lidiar con el estrés.
- Puede comunicarse con la Línea de Ayuda de Angustia por Desastres de forma gratuita si necesita hablar con alguien. Llame o envíe un mensaje de texto al **1-800-985-5990.**

Prepárese ante desastres. | Para obtener más información, visite redcross.org/prepare | Descargue la aplicación Emergency App

Copyright © 2023 de la Cruz Roja Nacional Americana. Versión 1. Publicado el 1 de enero de 2022.

Los iconos de peligro y de medidas de protección se utilizan por cortesía de la FEMA y están disponibles en community.fema.gov/ProtectiveActions/s/protective-actions-icons

325501-10 9/23