



# Plan de acción contra huracanes y hoja de sugerencias

## Para pacientes

Utilice este plan para mantenerse seguro en caso de un huracán en su área. Comparta este plan con todas las personas en su hogar y con amistades y familiares. Revise esta información anualmente para que todas las personas estén listas para actuar en caso de un huracán.

## Los huracanes son peligrosos para la salud

Los huracanes pueden causar ahogamientos y lesiones. Después de la tormenta, las personas podrían tener problemas para obtener atención médica o sufrir lesiones durante la limpieza, envenenamiento por monóxido de carbono por el uso de generadores en interiores, impactos en la salud mental y una variedad de otras afecciones de salud.

## Antes de un huracán

### Identifique cuándo se espera que ocurra un huracán

El Centro Nacional de Huracanes (<https://www.nhc.noaa.gov/>) proporciona información detallada sobre los huracanes, incluida la relacionada con el pronóstico.

De igual manera, puede consultar las advertencias de huracanes en la aplicación meteorológica de su teléfono, en su computadora (por ejemplo, en [weather.com](https://weather.com)) o en las noticias locales en la radio, la televisión o las redes sociales.

Una vigilancia de huracán significa que debe prepararse para tomar medidas. Una advertencia de huracán significa que debe tomar medidas de inmediato.

#### VIGILANCIA DE HURACÁN

Se emite una vigilancia de este tipo cuando un huracán puede afectar el área donde vive dentro de los próximos 2 días.

#### ADVERTENCIA DE HURACÁN

Se emite una advertencia de este tipo cuando se espera que un huracán puede afectar el área donde vive en un día o dentro de día y medio.

Para prepararme para huracanes, revisaré: \_\_\_\_\_

### Regístrese para recibir alertas de emergencia que puede recibir en su teléfono celular o correo electrónico

Puede inscribirse para recibir alertas de emergencia en [NIXLE](https://nixle.com).

Para obtener más información general sobre alertas, visite: [Emergency Alerts | Ready.gov](https://www.ready.gov/emergency-alerts)

**Si tiene un automóvil o un generador, asegúrese de que el tanque de combustible esté lleno**

Considere la posibilidad de tener su automóvil fuera del garaje en caso de que la puerta no se abra cuando necesite evacuar.

## Conozca su ruta de evacuación y determine qué medios utilizará (automóvil, transporte público, etcétera)

Cuando se dan órdenes de evacuación, las personas usarán la “zona de evacuación” específica de la zona y seguirán una ruta.

La información de evacuación de su estado la puede encontrar en [bit.ly/evac\\_zone](https://bit.ly/evac_zone). En la lista, haga clic en su estado para encontrar información sobre su zona de evacuación.

## Tenga a la mano una mochila preparada y lista para llevar y otra para quedarse en casa.

Ésta es una lista de cosas que debe tener preparadas en caso de evacuación por huracán. Ponga todo junto, idealmente en una sola mochila, para que esté lista para llevar fácilmente. También debe preparar otra mochila por si tiene que quedarse en casa —es decir, si necesita refugiarse en su hogar— y tener suministros para una semana. Consulte la hoja del **Preparación de una mochila con artículos de emergencia** para obtener más información.

## Tenga listas copias de documentos importantes y guárdelas en un lugar a salvo de inundaciones

Incluye pólizas de seguro, listas de medicamentos y actas de nacimiento.

## Planifique para casos de cortes de energía (apagones)

- Adquiera fuentes alternas de energía, como baterías para el **equipo médico que necesite electricidad**.
- Tenga una hielera de reserva con hielo para los **medicamentos que requieran refrigeración**, y un termómetro para verificar la temperatura dentro de la hielera.
- Si obtiene agua de un pozo **con una bomba eléctrica**, haga un plan alternativo para tener suficiente agua para beber si se corta la luz.
- Si la calefacción o el aire acondicionado no funcionan, **considere la posibilidad de ir a algún lugar donde estén disponibles**.
- Consulte más información en **Haga un plan para cortes de electricidad**.

## Prepare su casa para inundaciones

Puede instalar bombas de desagüe y válvulas de reflujo en desagües e inodoros para evitar que ingresen las aguas de la inundación.

**Busque al equipo de respuesta a emergencias de su comunidad (CERT, por sus siglas en inglés) y considere la posibilidad de formar parte del voluntariado para que, junto con su comunidad, se prepare para enfrentar emergencias**

Incluso si no se inscribe, puede encontrar recursos para ayudar en casos de desastre en:  
[https://community.fema.gov/PreparednessCommunity/s/welcome-to-cert?language=en\\_US](https://community.fema.gov/PreparednessCommunity/s/welcome-to-cert?language=en_US)

## Durante un huracán

**Tenga un plan de evacuación e identifique con quién ponerse en contacto para obtener ayuda**

Preste atención a los medios de comunicación locales para enterarse de las órdenes de evacuación. Determine cómo salir de su casa: ubicar las salidas y qué ventanas se pueden abrir.

Identifique una persona de contacto de emergencia a la que puedan llamar todas las personas en su hogar.

**Mi contacto en caso de emergencia es:** \_\_\_\_\_

**Su número de teléfono es:** \_\_\_\_\_

Identifique un lugar preferido de evacuación y otro alternativo que cuenten con energía eléctrica de ser necesario. Se recomienda que, de ser posible, las dos ubicaciones se encuentren en lugares distintos al de su hogar.

**Mis lugares de evacuación son:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

**En caso de evacuación, el vehículo/transporte que utilizaré es:** \_\_\_\_\_

**Si necesito ayuda en caso de evacuación, puedo llamar a:**

**Nombre**

**Teléfono**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Prepare su casa antes de salir para que su regreso sea más seguro

- Apague el suministro de **electricidad, gas y agua**.

## Los huracanes pueden causar inundaciones y velocidades de viento extremas; tome medidas para mantenerse a salvo durante un huracán

- Guarde su **mochila preparada y lista para llevar y la de desastre en casa** en un lugar al que pueda acceder fácilmente.
- **Esté atento** a la radio, la televisión o Internet para **obtener actualizaciones** sobre el huracán.
- **Quédese adentro de su casa**. Aunque parezca que todo está tranquilo, no salga a la calle porque la situación puede volver a empeorar. Espere a escuchar un mensaje oficial de que el huracán ha pasado.
  - **Aléjese de las ventanas** durante los huracanes con vientos fuertes porque podría lastimarse con pedazos de vidrio rotos o con escombros lanzados por el viento. Quédese en una habitación sin ventanas o resguárdese en un armario.
  - **Tenga cuidado con los escombros lanzados** por los vientos fuertes de un huracán pueden levantar e impulsar y causar lesiones.
  - **Piense en usar un respirador** si la calidad del aire es mala debido al polvo.
- **No camine, nade ni conduzca en aguas estacadas de inundación** causadas por huracanes.

## Después de un huracán

Conozca los riesgos para su salud como consecuencia de un huracán y cómo minimizarlos



**La limpieza después de un huracán es trabajo arduo.** Dosifique el esfuerzo, tome descansos y beba mucha agua para reducir la probabilidad de lesiones.

### Evite el humo en interiores.

Nunca queme combustibles, encienda un generador ni opere un vehículo en un espacio cerrado porque puede provocar una intoxicación mortal por monóxido de carbono.



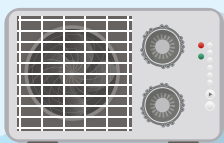
### El polvo y los escombros pueden crear aire insalubre.

Revise la calidad del aire y use un respirador para proteger sus pulmones.



### Tengo un plan alternativo

si necesita electricidad para dispositivos médicos, medicamentos o calefacción/refrigeración.



### Las inundaciones pueden promover el crecimiento de moho

que a su vez puede afectar la respiración y causar dolores de cabeza. Use un respirador N95 cuando limpie moho y siga las pautas de [cdc.gov/mold](https://www.cdc.gov/mold) o de [epa.gov/mold](https://www.epa.gov/mold).\*



**Cúidese de los riesgos de caídas.** Los edificios, árboles y postes dañados pueden ser peligrosos. No ingrese a edificios dañados hasta que sea seguro.



### Manténgase alejado de las líneas eléctricas dañadas y del agua

cerca de ellas. Evite el uso de aparatos eléctricos cuando estén mojados.



### Vuelva atrás, no se ahogue.

El agua estancada es peligrosa porque puede ocultar agujeros, cables eléctricos caídos y objetos punzantes. Nunca camine ni conduzca en ella.



### El agua de inundaciones puede enfermarle

porque a menudo transporta aguas residuales, gérmenes y productos químicos tóxicos. Los mosquitos que transmiten enfermedades se reproducen en ella.



### Protéjase del agua contaminada.

Después de una tormenta, siga las instrucciones de las autoridades locales sobre si debe usar agua embotellada o hervida. Es posible que la ebullición no elimine los contaminantes químicos.



\* Para más información sobre cómo controlar el moho en su hogar, consulte: [cdc.gov/mold/pdfs/You\\_Can\\_Control\\_Mold.pdf](https://www.cdc.gov/mold/pdfs/You_Can_Control_Mold.pdf) o [epa.gov/mold/brief-guide-mold-humedad-y-su-hogar](https://www.epa.gov/mold/brief-guide-mold-humedad-y-su-hogar).

Visite la página de los CDC [cdc.gov/disasters](https://www.cdc.gov/disasters) o FEMA [Regreso a casa después de una inundación](https://www.fema.gov/regreso-a-casa-despues-de-una-inundacion) para conocer más sobre los riesgos para su salud a causa de inundaciones y huracanes.

Los períodos después de un huracán pueden ser estresantes para su salud; hable con el equipo de atención médica sobre cómo cuidar sus afecciones médicas a largo plazo y acerca de cualquier inquietud relacionada con salud mental después del huracán.

### Notas: