

Guía para toda la Comunidad de Radioaficionados para estar preparados antes diferentes emergencias para brindar ayuda a nuestras familias, nuestras comunidades y al pueblo de Puerto Rico.

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Introducción

El **PRVIVFC** comprometido con la educación y orientación para la comunidad de radioaficionados de Puerto Rico especialmente a los trustees de nuestra isla ha creado un resumen de los tipos de emergencias para beneficio de los radioaficionados para tener un conocimiento básico de los diferentes temas en los desastres para poder ayudar a nuestras comunidades, nuestros amigos, vecinos y especialmente con mucha prioridad a nuestra familia más cercana.

Aquí encontrarás los siguientes temas:

- Tornados
- Las mascotas
- Explosiones
- Calor extremo
- Sequías
- Productos químicos
- Caídas de personas
- Inundaciones
- Envenenamientos / intoxicación
- Tormentas solares
- Salud pública
- Ataques cibernéticos
- Incendios
- Deslizamientos de terreno
- El cuido de personas mayores durante una emergencia
- Apagones
- Ataques cibernéticos
- Ayuda en las emergencias a personas especiales
- Terremotos
- Radiación
- Huracanes
- Corrientes marinas
- Quemaduras
- El programa de Skywarm
- Alertas de emergencias
- La parte de recuperación en las emergencias
- Materiales educativos para los niños
- Diferentes planes familiares según la emergencia.
- Tsunami



Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

PRVIVFC Entidad Coordinadora



ALERTAS DE EMERGENCIAS

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Alertas de Emergencia

Cuando ocurre una emergencia, los funcionarios de seguridad pública utilizan sistemas eficientes y confiables para advertir al público. Esta página describe las alertas de advertencia que usted podría recibir y cómo recibirlas.

Alertas Inalámbricas de Emergencia (WEA)

Las Alertas Inalámbricas de Emergencia (WEA, por sus siglas en inglés) son mensajes breves de emergencia emitidos por autoridades de alertas públicas a nivel federal, estatal, local, tribal y territorial que se pueden trasmitir desde las torres celulares a cualquier dispositivo móvil habilitado para recibir WEA que se encuentre dentro de una determinada zona local. Las WEA pueden ser enviadas por funcionarios de seguridad pública estatales y locales, el Servicio Meteorológico Nacional, el Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados y el presidente de los Estados Unidos.



- Las WEA se parecen a los mensajes de texto, pero son diseñados para llamar su atención con un sonido y una vibración únicos que se repiten dos veces.
- Las WEA tienen un máximo de 360 caracteres e incluyen el tipo y la hora de la alerta, las medidas que usted debe tomar y la agencia que emite la alerta.
- Las WEA no son afectadas por la congestión de las redes y no interrumpen los mensajes de texto, las llamadas o las transmisiones de datos que ya están en curso.
- A usted no se le cobra por recibir las WEA y no tiene que inscribirse.

Si no recibe las WEA, se ofrecen los siguientes consejos para solucionar el problema en su dispositivo móvil:

1. **Verifique las configuraciones de su dispositivo móvil y revise su manual del usuario (es posible que también se pueda encontrar el manual en internet).**
    - Es posible que los teléfonos más antiguos no pueden recibir las WEA, y algunos modelos de teléfono celular requieren que se activen las WEA.
    - Algunos proveedores de servicios celulares se refieren a estos mensajes como "Alertas del gobierno" o "Mensajes de alerta de emergencia."
2. **Consulte con su proveedor celular para determinar si puede solucionar el problema.**
    - Todos los grandes proveedores telefónicos y algunos proveedores pequeños participan en WEA.
    - Consulte el registro de proveedores de WEA de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC, por sus siglas en inglés).

Si tiene comentarios o inquietudes sobre una WEA que se ha enviado en su zona, comuníquese directamente con sus funcionarios locales.

Sistema de Alertas en Emergencias (EAS)

El Sistema de Alertas en Emergencias (EAS, por sus siglas en inglés) es un sistema nacional de advertencias públicas que permite al presidente dirigirse a la nación durante una emergencia nacional. Las autoridades estatales y locales también podrían usar el sistema para proveer información importante de emergencia, como información sobre el tiempo, amenazas inminentes, alertas AMBER e información sobre incidentes locales, enviando la información a zonas específicas.



- El EAS envía mensajes a través de transmisores, servicios de audio digital por satélite, proveedores de transmisión directa por satélite, sistemas de televisión por cable y sistemas inalámbricos de televisión por cable.
- El presidente es el único responsable de determinar cuándo se activará el EAS a nivel nacional. FEMA y FCC son responsables de las pruebas y los ejercicios a nivel nacional.
- El EAS también se usa cuando ningún otro medio para alertar al público está disponible.

Radio del Tiempo de NOAA (NWR)

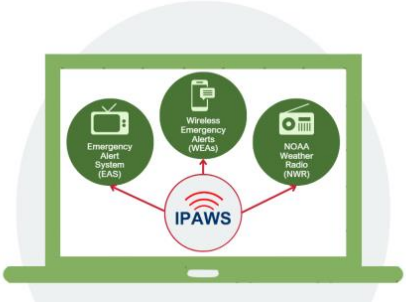
El Radio del Tiempo de NOAA para Todos Riesgos (NWR, por sus siglas en inglés) es una red nacional de emisoras de radio que trasmiten información continua sobre el clima desde la oficina del Servicio Meteorológico Nacional más cerca de la ubicación física de usted.



- NWR trasmite advertencias oficiales, avisos, pronósticos y otra información sobre riesgos las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- NWR también trasmite alertas sobre emergencias no relacionadas con el clima, como las amenazas contra la seguridad nacional o pública, a través del Sistema de Alertas en Emergencias.

Sistema Integrado de Alertas y Avisos Públicos (IPAWS, por sus siglas en inglés)

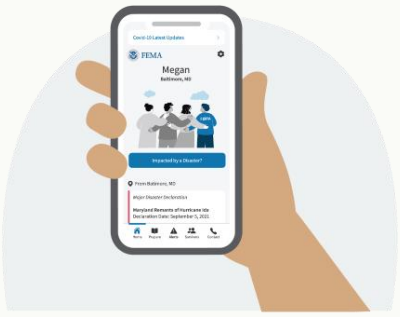
El Sistema Integrado de Alertas y Avisos Públicos (IPAWS, por sus siglas en inglés) es el sistema nacional de FEMA para emitir alertas locales. Este sistema permite que las agencias de seguridad federales, estatales, locales, tribales y territoriales puedan enviar alertas de WEA, EAS, meteorológicas y no relacionadas con el clima de manera simultánea a través de radios del tiempo de NOAA y otros sistemas de alerta, como sirenas y carteles digitales.



- IPAWS permite a las autoridades de alerta locales enviar sus propias alertas de emergencia. FEMA no revisa, edita ni aprueba alertas.
- No hay costos por recibir o enviar alertas enviadas a través de IPAWS. Las autoridades de alerta pueden incurrir en costos mínimos para adquirir software compatible con IPAWS.
- Las alertas de IPAWS se pueden emitir localmente para garantizar que solo los dispositivos en el área afectada reciban la alerta.

Aplicación móvil de FEMA

La aplicación móvil de FEMA le permite recibir alertas actualizadas del tiempo, enviar notificaciones a sus seres queridos, encontrar refugios de emergencia en su área, obtener estrategias de preparación y más.



- Recibir alertas actualizadas del tiempo y de emergencia del Servicio Meteorológico Nacional para hasta cinco ubicaciones en toda la nación.
- Encontrar un refugio cerca si necesita desalojar su vivienda hacia un lugar seguro.
- Verificar si su ubicación es elegible para solicitar asistencia de FEMA, encontrar Centros de Recuperación por Desastre y obtener respuestas para sus preguntas principales.



CONOZCA SUS ALERTAS Y ADVERTENCIAS

FEMA

La información oportuna sobre las condiciones climáticas u otros eventos de emergencia puede marcar la diferencia para saber cuándo debería tomar medidas para protegerse. Los departamentos locales de policía y bomberos, los manejadores de emergencias, el Servicio Meteorológico Nacional (NWS, por sus siglas en inglés), la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés), la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC, por sus siglas en inglés), la Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica (NOAA, por sus siglas en inglés), y la industria privada están trabajando juntos para asegurar que usted pueda recibir rápidamente las alertas y advertencias a través de varias tecnologías distintas, no importa dónde esté–en casa, en la escuela, en el trabajo, o en la comunidad.

Para las personas con necesidades funcionales y de acceso, muchos mensajes son compatibles con los sistemas de TTY/TDD, y muchos dispositivos ofrecen ajustes accesibles. Revise esta hoja informativa para asegurarse de recibir esta información crítica tan pronto como sea posible y así poder tomar medidas para protegerse. Comparta esta información con su familia, sus amigos, y sus colegas. Y no se le olvide, debe mantener baterías adicionales para su teléfono móvil o radio en un lugar seguro o comprar otros suministros para tener energía de reserva, tal como un cargador de coche, de manivela, o solar.

IPAWS
SISTEMA INTEGRADO PÚBLICO DE ALERTAS Y ADVERTENCIAS

Organizado por FEMA, el Sistema Integrado Público de Alertas y Advertencias (IPAWS, por sus siglas en inglés) es la infraestructura Nacional de alertas y advertencias. IPAWS provee una manera efectiva de alertar y advertir al público sobre las emergencias usando el Sistema de Alertas de Emergencia (EAS, por sus siglas en inglés), las Alertas Inalámbricas de Emergencia (WEA, por sus siglas en inglés), la Radio del Tiempo para Todo Riesgo de NOAA, y otros sistemas de alertas públicas desde una única interfaz. IPAWS se utiliza para enviar avisos para tres categorías de alertas—Alertas Presidenciales, AMBER, y de Amenaza Inminente.

Para más información sobre IPAWS, EAS, y WEA, visite www.listo.gov/es/alertas-de-emergencia

Con IPAWS, los funcionarios pueden enviar sus mensajes por varios medios a la vez, incluyendo:

- EAS: las autoridades usan EAS para emitir advertencias detalladas a los medios de comunicación por transmisión, cable, satélite, y la banda ancha fija;
- WEA: Las autoridades pueden enviar mensajes de texto gratuitos de hasta 90 caracteres a los dispositivos móviles equipados que se encuentran dentro del rango de las torres celulares que transmiten en la zona afectada. No tiene que inscribirse para recibir las alertas de WEA. Para averiguar si su dispositivo móvil puede recibir las alertas de WEA, comuníquese con su proveedor del servicio celular o visite www.ctia.org/WEA; y
- Señales de tránsito digitales, sirenas, y otros sistemas conformes con IPAWS.

FEMA P-2124/July 2018

RADIO DEL TIEMPO PARA TODO RIESGO DE NOAA

La Radio del Tiempo para Todo Riesgo de NOAA (NWR, por sus siglas en inglés) es una red nacional de emisoras que transmiten pronósticos del clima, advertencias, e información de emergencia las 24 horas del día. Es un servicio comprehensivo de información climática y urgente que se ofrece al público. Los mensajes de todo riesgo incluyen los eventos climáticos, incidentes tecnológicos como derrames químicos, alertas AMBER, y emergencias nacionales. NWR también transmite los avisos de EAS

Se requiere un receptor especial para el radio del tiempo para recibir transmisiones de la NWR. Puede comprar estos receptores en muchos establecimientos de venta al por menor, tales como tiendas de electrónicos, grandes almacenes, tiendas grandes, o por Internet. Asegúrese de buscar el logotipo de Alerta Público o NWR para garantizar que la radio cumpla los requisitos técnicos. Los modelos que se identifican como receptores de Codificación de Mensajes de Área Específica (SAME, por sus siglas en inglés) permiten que los usuarios seleccionen zonas geográficas específicas. Para más información sobre la Radio del Tiempo para Todo Riesgo de NOAA, visite www.nws.noaa.gov/nwr.

SISTEMAS DE NOTIFICACIÓN DE EMERGENCIA DE JURISDICCIONES LOCALES

SISTEMAS DE INSCRIPCIÓN PARA RECIBIR MENSAJES DE TEXTO Y CORREOS ELECTRÓNICOS

Muchas jurisdicciones cuentan con sistemas públicos de alertas y advertencias de inscripción. Un sistema de inscripción significa que deberá inscribirse para recibir la alerta. Una vez que se haya inscrito, los funcionarios de su zona podrán enviarle mensajes de texto o correos electrónicos sobre las emergencias locales. La mayoría de los sistemas de inscripción permiten que los usuarios escojan los dispositivos que recibirán las alertas, también como los tipos de alertas. Ya que es posible que no se encuentre cerca de la televisión o la radio cuando algo ocurre, una alerta local por mensaje de texto o correo electrónico es un recurso extremadamente útil para obtener información crítica.
Su proveedor de servicio celular podría cobrar tarifas pequeñas por la recepción de los mensajes de texto.

Para enterarse de las alertas disponibles en su zona, puede buscar en Internet con el nombre de su pueblo, ciudad, o condado, y la palabra "alertas;" puede ir a la página web de la oficina local de manejo de emergencias o de seguridad pública; o puede comunicarse con estas oficinas por teléfono.

SISTEMAS AUMENTADOS DE NOTIFICACIÓN POR TELÉFONO (ETN, por sus siglas en inglés)

En caso de una emergencia, los funcionarios locales de muchas comunidades locales pueden enviar mensajes de advertencia e instrucciones a las personas en la zona de riesgo mediante un sistema ETN, tal como un sistema de 911 Invertido. La mayoría de los sistemas incluyen los números de teléfonos fijos, pero algunos permiten mensajes a través del Protocolo de Transmisión de Voz por Internet (VoIP, por sus siglas en inglés) y teléfonos móviles con un proceso de inscripción—consulte con la agencia de manejo de emergencias de su localidad para obtener información sobre este sistema y las funciones disponibles.

SIRENAS Y/O SISTEMAS DE ALERTA POR VOZ EXTERIORES

Sirenas y/o sistemas de alerta por voz exteriores se usan para alertar a las personas que se encuentran afuera de un peligro inmediato, para que puedan buscar refugio. El sistema no es diseñado para escuchar dentro de las paredes de los edificios. Tenga en cuenta que algunas comunidades aún podrían tener la infraestructura para sirenas sin que éstas funcionan, por lo cual es importante consultar con la oficina de manejo de emergencias de su localidad para averiguar si se provee este servicio en la actualidad.

SISTEMAS DE NOTIFICACIÓN DE ESCUELAS U ORGANIZACIONES LOCALES

Muchos trabajos, escuelas, organizaciones comunitarias, y organizaciones con base de fe cuentan con sistemas de notificación para advertir a las personas sobre emergencias y que proveen notificaciones adaptadas. Podrían variarse, desde listserv a sistemas de inscripción de mensajes de texto o correo electrónico hasta los que usan las jurisdicciones locales.

APLICACIONES MÓVILES CON FUNCIONES DE ALERTAS LOCALES

LA APLICACIÓN MÓVIL DE FEMA

Manténgase informado con alertas sobre clima severo del Servicio Meteorológico Nacional para hasta cinco ubicaciones dentro de los EE. UU.; aprenda cómo mantenerse a salvo antes, durante, y después de más de 20 tipos de riesgos; guarde una lista customizada de los artículos en el kit de emergencia de su familia; y localice y reciba direcciones para llegar a los refugios y centros de recuperación por desastre abiertos. También puede enviar fotografías relacionadas con un desastre a un mapa público con la función de Reportero del Desastre. La aplicación de FEMA también está en español. Descargue la aplicación gratis en su dispositivo móvil o teléfono inteligente de iTunes o Google Play. Aprenda más en www.fema.gov/es/aplicación.

LA APLICACIÓN DE LA CRUZ ROJA AMERICANA

La aplicación de Emergencia de la Cruz Roja incluye más de 35 tipos distintos de alertas por clima severo y emergencia. Puede escoger las alertas que son importantes para su zona o las áreas donde viven sus seres queridos. La función de "Familia Segura" le permite notificar a sus seres queridos que se ha emitido una alerta en su zona y ver si ellos se encuentran a salvo. La aplicación también ofrece información sobre qué debería hacer antes, durante, y después de un evento de clima severo y cómo encontrar los Refugios de la Cruz Roja. Todo el contenido está disponible en español. Puede descargar la aplicación gratis en su dispositivo móvil o teléfono inteligente en iTunes (Apple-iOS 6.0 o posterior) y Google Play (Android). Aprenda más en www.redcross.org/cruz-roja/obtener-ayuda/aplicaciones-moviles.html.

LA APLICACIÓN DE THE WEATHER CHANNEL

Monitorea el clima y proporciona pronósticos locales y notificaciones automáticas sobre clima severo para su dispositivo móvil. Descargue la aplicación en su dispositivo móvil o teléfono inteligente en iTunes (Apple-iOS 6.0 o posterior), Google Play (Android), App World (BlackBerry), y Windows Phone en www.weather.com/apps.

RESUMEN DE LAS MEDIDAS

PARA PERSONAS INDIVIDUALES

- Confirme que su dispositivo móvil puede recibir Alertas Inalámbricas de Emergencia.
- Inscríbase para recibir alertas por mensaje de texto o correo electrónico de su jurisdicción local.
- Considere una Radio del Tiempo para Todo Riesgo de NOAA
- Si no tiene teléfono fijo, averigüe si su jurisdicción ofrece opciones para conectar con los sistemas ETN, como el 911 Invertido, mediante VoIP o teléfonos móviles.
- Inscríbase en los listerv y para recibir alertas de su trabajo, escuelas, templos de alabanza, u otras organizaciones comunitarias que podrían proveer información en caso de emergencia.
- Descargue las aplicaciones de alertas y advertencias para los riesgos relevantes.
- Escriba una lista de todos los sistemas de alerta disponibles, y asegure que todas las personas en su hogar reciban las alertas como parte de su sistema de comunicación familiar.

PARA ORGANIZACIONES

- Pruebe los sistemas de comunicaciones internas para asegurar que se pueda contactar con todas las personas de la organización.
- Determine las personas que serán responsables de distribuir las alertas de las fuentes oficiales.
- Considere una Radio del Tiempo para Todo Riesgo de NOAA.
- Desarrolle una lista de todos los sistemas de alertas que están disponibles para su comunidad y su organización para que sirva de guía para las personas en la organización.
- Recomiende a las personas que se inscriban para recibir alertas y advertencias, y ayúdeles a buscar la información que necesiten.

El lector reconoce que el Gobierno Federal proporciona enlaces y datos informativos sobre varios recursos y eventos relacionados con la preparación ante desastres, pero no da su aprobación para ningún evento, entidad, organización, servicio, o producto no Federal.

FEMA
FEMA P-2124
Catalog No. 1872-3

12 MANERAS DE PREPARARSE



Inscribirse para Recibir Alertas y Advertencias
Sign up for Alerts and Warnings



Formular un Plan
Make a Plan



Ahorrar para Imprevistos
Save for a Rainy Day



Practicar Simulacros Emergencia
Practice Emergency Drills



Ensayar el Plan de Comunicaciones Familiar
Test Family Communication Plan



Salvaguardar los Documentos
Safeguard Documents



Planificar con los Vecinos
Plan with Neighbors



Hacer que su Hogar Sea Más Seguro
Make Your Home Safer



Conocer las Rutas de Desalojo
Know Evacuation Routes



Reunir o Actualizar los Suministros
Assemble or Update Supplies



Involucrarse en su Comunidad
Get Involved in Your Community



Documentar y Asegurar sus Propiedades
Document and Insure Property



GLOSARIO
DE GESTIÓN INTEGRAL DEL RIESGO DE DESASTRES

TIPOS DE EMERGENCIAS

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

PRVIVFC Entidad Coordinadora



APAGONES ELÉCTRICOS

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Apagones

Los apagones prolongados pueden afectar a toda la comunidad y la economía. Un apagón es cuando la energía eléctrica se corta inesperadamente.

Un apagón puede:

- Interrumpir las comunicaciones, el servicio de agua potable y transporte.
- Cerrar locales comerciales, supermercados, gasolineras, cajeros automáticos, bancos y otros servicios.
- Causar el desperdicio de alimentos y la contaminación del agua.
- Impedir el uso de dispositivos médicos.

Consejos para apagón



- Mantenga los refrigeradores y congeladores cerrados.
- Utilice un generador, pero SÓLO al aire libre y lejos de las ventanas.
- No utilice una estufa de gas u horno para calentar su hogar.
- Desconecte los electrodomésticos y equipos electrónicos para evitar daños por sobrecargas eléctricas.
- Tenga planes alternativos para refrigerar los medicamentos o para usar los dispositivos médicos que requieren energía eléctrica.
- Consulte con las autoridades locales sobre las ubicaciones de los sitios para calentamiento y enfriamiento disponibles cerca de usted.

Cómo protegerse durante un apagón

Vaya a un lugar de la comunidad que tenga electricidad si el calor o el frío es extremo.

Cómo prepararse para un apagón

Haga un inventario de los artículos necesarios que dependen de la electricidad. Tenga baterías y otras fuentes alternativas de energía para satisfacer sus necesidades cuando se interrumpa el servicio de energía eléctrica, como un cargador portátil o una batería auxiliar. Tenga linternas para cada miembro del hogar. Determine si su teléfono residencial funcionará en un apagón y cuánto durará la batería auxiliar.

Conozca sus necesidades médicas

Hable con su proveedor de servicios de salud sobre un plan ante apagones para dispositivos médicos que funcionan con electricidad, y medicamentos refrigerados. Verifique por cuánto tiempo se pueden almacenar los medicamentos a temperaturas más altas y obtenga orientación específica para cualquier medicamento que sea de soporte vital.

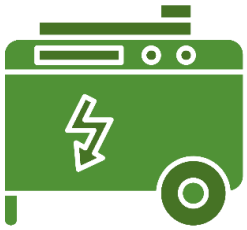
Uso de electrodomésticos durante apagones

Instale detectores de monóxido de carbono con batería auxiliar en lugares centrales en cada nivel de su vivienda. Evite la intoxicación por monóxido de carbono. Los generadores, las estufas de campamento o las parrillas de carbón siempre deben usarse al aire libre y a por lo menos a 20 pies de distancia de las ventanas. Nunca use una estufa de gas o un horno para calentar su hogar. Apague o desconecte los electrodomésticos, equipos o dispositivos electrónicos. La electricidad puede regresar con sobrecargas momentáneas o picos que pueden causar graves daños.

Almacenamiento de alimentos

Tenga suficiente comida no perecedera y agua. Mantenga los congeladores y refrigeradores cerrados. El refrigerador mantendrá los alimentos fríos durante unas cuatro horas. Un congelador lleno mantendrá la temperatura durante unas 48 horas. Use hieleras portátiles con hielo si es necesario. Monitoree la temperatura con un termómetro. Deseche los alimentos si la temperatura llega a 40 grados Fahrenheit o más.

Seguridad durante el uso de generadores



Los generadores pueden ser útiles durante los apagones. Es importante saber cómo usarlos de manera segura para evitar la intoxicación por monóxido de carbono (CO) y otros peligros.

- Los generadores y el combustible siempre deben usarse al aire libre y *al menos a* 20 pies (6 metros) de distancia de ventanas, puertas y garajes adjuntos.
- **Instale detectores de monóxido de carbono en funcionamiento en todos los niveles de su hogar.** El monóxido de carbono es un gas incoloro y que no emite olor que puede matarlo a usted, a su familia y a sus mascotas.
- Mantenga el generador seco y protegido de la lluvia o las inundaciones. Tocar un generador húmedo o dispositivos conectados a uno puede causar electrocutarían.
- Conecte siempre el generador a los aparatos con cables de extensión resistentes.
- Permita que el generador se enfríe antes de reabastecerlo de combustible. El combustible derramado sobre las piezas calientes del motor puede encenderse.
- Siga *cuidadosamente* las instrucciones del fabricante.

Regresando después de un apagón



- Cuando tenga duda, ¡deséchelo! Deseche cualquier alimento que haya estado expuesto a temperaturas de 40 grados Fahrenheit o más durante dos horas o más, o que tenga un olor, color o textura inusual.
- Si no hay electricidad durante más de un día, deseche cualquier medicamento que deba refrigerarse, a menos que la etiqueta del medicamento indique lo contrario. Consulte a su médico o farmacéutico inmediatamente para obtener un nuevo suministro.

Recursos disponibles

- Hoja informativa sobre apagones (PDF) (en inglés)
- Personas con discapacidades
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)
- Seguridad alimentaria

Cruz Roja Americana

Prepárese con la **Cruz Roja**

Prepárese ante desastres.

Corte de Energía

Lista de verificación para la preparación

Un corte de energía es cuando se corta la energía eléctrica. De manera planificada o inesperada, puede durar días o más. Es posible que no funcione la luz, la refrigeración, el agua, el aire acondicionado, internet y el equipo médico. El cambio climático hace que haya eventos climáticos extremos con más frecuencia. Estos eventos climáticos pueden estresar nuestras redes eléctricas y provocar más cortes de energía. Pero podemos actuar para prepararnos. Prepárese ahora para protegerse usted, a sus seres queridos y a su hogar.

Qué hacer: Antes

Conozca y planifique para sus necesidades eléctricas personales

Evacuar significa ir de un lugar inseguro a un lugar seguro.

- Haga un inventario de sus necesidades eléctricas esenciales. Luego, considere cómo viviría sin ellas cuando se produce un corte de energía. Elabore un plan para lo esencial.
  - ¿Cómo me mantendré caliente o fresco?
  - ¿Cómo prepararé comida o tendré agua limpia?
  - ¿Cómo me comunicaré con los demás?
  - ¿Cómo funcionará el equipo médico necesario?
- Si necesita mantener los medicamentos en un lugar frío o si tiene dispositivos médicos que necesitan energía, elabore un plan de respaldo con su médico.
- Es posible que no sea seguro quedarse en casa, tenga un plan para evacuar de manera segura.

Cree una Red de Apoyo

- Identifique personas de confianza que puedan ayudarlo o que necesitar ayuda.
- Sepa cómo contactarlas. Mantenga una copia en papel de su lista de contactos.
- Sepa cómo ayudarse mutuamente. El apoyo puede incluir:
  - Ayuda para quedarse en casa o evacuar.
  - Llevar alimentos o suministros necesarios.

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.

Aprenda Habilidades de Emergencia

- Aprenda primeros auxilios y RCP.
- Esté preparado para vivir sin electricidad, gas ni agua.
- Planifique energía de respaldo.

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.
- Planifique usar enfriadores y hielo para mantener la comida fría. Asegúrese de tener un termómetro para que pueda verificar la temperatura de su refrigerador.
- Tenga 1 mes de suministros de medicamentos en un contenedor a prueba de niños y suministros o equipo médico.
- 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.

Qué hacer: Durante



Monitoree las Alertas

- Escuche la radio y monitoree su teléfono celular para información y alertas locales.



Mantenga la comida fría y, si tiene dudas, deséchela

- Coma sus alimentos frescos y perecederos primero.
- Evite abrir su refrigerador y congelador para mantenerlos fríos. Use enfriadores con hielo si es necesario.
- Mida la temperatura de la comida en su refrigerador y congelador con un termómetro. Deseche los alimentos perecederos que hayan estado a más de 40 grados F.
- Consulte a su proveedor de atención médica o a su médico sobre los medicamentos refrigerados.



Prevenga las Sobrecargas de Energía y los Peligros de Incendio

- Desenchufe los electrodomésticos y los equipos electrónicos para evitar daños por sobrecargas de energía.
- Use linternas, no velas.
- Apague los servicios públicos solo si sospecha daños o si los funcionarios locales se lo indican. Su línea de gas solo puede ser encendida por un profesional.
- Contacte a un profesional si tiene problemas cuando los servicios públicos vuelvan a funcionar.



Evite el envenenamiento por monóxido de carbono

- No use la estufa a gas para calentar su hogar.
- No use estufas de exteriores en interiores para calentar o cocinar.
- Si usa un generador, manténgalo afuera en un área bien ventilada lejos de las ventanas.



Decida si Necesita Quedarse o Irse

- Evacue si en su vivienda hace demasiado calor o demasiado frío, o si tiene dispositivos médicos que necesitan energía.
- Las comunidades generalmente proporcionan centros de calentamiento o refrigeración y estaciones de carga eléctrica.

Qué hacer: Después



Mantenerse a Salvo

- Evite líneas eléctricas, postes y cables dañados o caídos. Pueden electrocutarlo.
- Evite choques eléctricos en áreas inundadas. No entre en áreas inundadas ni use ningún equipo eléctrico que pueda haber estado sumergido bajo agua.
- Tenga cuidado con el envenenamiento por monóxido de carbono. No use dispositivos con gasolina, propano, gas natural o a carbón dentro de una casa, 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.**



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**.



Copyright © 2021 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



ATAQUES CONCURRIDOS

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Ataques en lugares concurridos y públicos

Tome medidas para prepararse, protegerse y ayudar a otros en caso de un ataque masivo.

Tipos de ataques masivos

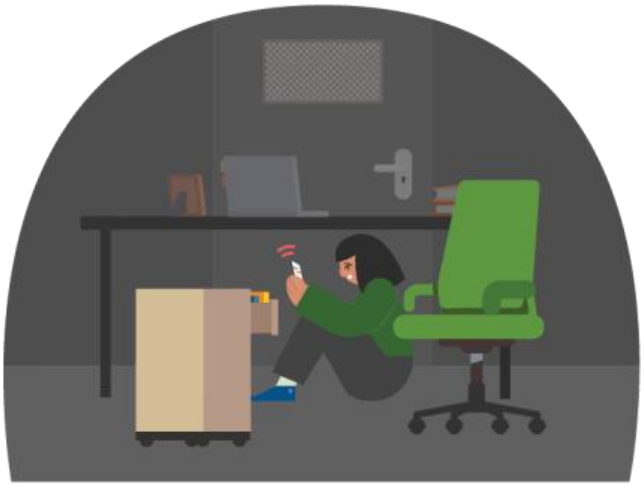
- Individuos que usan armas de fuego para causar víctimas en masa (francotirador activo).
- Individuos que usan un vehículo para causar víctimas en masa.
- Individuos que usan bombas caseras para causar víctimas en masa.
- Otros métodos que se usan en ataques masivos podrían incluir cuchillos, incendios, drones u otras armas.

Cómo prepararse ANTES



- **Manténgase alerta.** Siempre debe estar consciente del entorno y los posibles peligros.
- **Si ve algo, diga algo®** a las autoridades locales. Eso incluye paquetes sospechosos, personas que se comportan de manera extraña o alguien que usa comunicaciones extrañas.
- **Observe las señales de advertencia**. Las señales podrían incluir comunicaciones inusuales o violentas, consumo de sustancias, expresiones de ira o una intención de causar daños. Estas señales de advertencia podrían ir aumentando con el tiempo.
- **Tenga un plan de escape.** Identifique las salidas y las áreas donde puede esconderse donde sea que vaya, incluyendo el trabajo, la escuela y los eventos especiales.
- **Aprenda destrezas para salvar vidas.** Participe en adiestramientos como Usted es la ayuda hasta que la ayuda llegue y primeros auxilios para atender a las personas lastimadas antes de que llegue la ayuda.

Cómo sobrevivir DURANTE: Corra, Escóndase, Pelee



Corra hacia un lugar seguro.

- **Busque la seguridad.** Escaparse del atacante es la prioridad principal.
- Deje sus pertenencias atrás y aléjese.
- Llame al 9-1-1 cuando esté a salvo y describa al atacante, el lugar y las armas.

Cúbrase y escóndase

- Cúbrase y escóndase si no puede desalojar el lugar. Busque un lugar donde se puede esconder fuera de la vista del atacante y ponga una barrera sólida entre usted y la amenaza, si es posible.
- Cierre y bloquee las puertas, cierre las persianas y apague las luces.
- Permanezca en silencio.

Defienda, Interrumpa, Pelee

- **Pelee solamente como último recurso.** Cuando no puede correr ni cubrirse, trate de interrumpir el ataque o incapacitar al atacante.
- Sea agresivo y dedicado en sus acciones.
- Reclute a otros para emboscar al atacante con armas improvisadas, como sillas, extintores de incendios, tijeras, libros, etc.
- Prepárese para causar lesiones graves o mortales al atacante.

Ayude a las personas lesionadas

- Cuídese primero, y después, si puede, ayude a las personas lesionadas a trasladarse a un lugar seguro y brinde atención inmediata. Llame al 9-1-1 cuando es seguro hacerlo.

Cómo estar a salvo DESPUÉS

Cuando los agentes del orden público llegan

- Permanezca tranquilo y siga las instrucciones.
- Mantenga las manos visibles y vacías.
- Preséntese en áreas designadas para proveer información y obtener ayuda.
- **Siga las instrucciones de los agentes del orden público** y desaloje en la dirección que éstos le indiquen. Para obtener información sobre la situación, escuche los mensajes de los agentes del orden público. Comparta actualizaciones con su familia y amigos, según pueda.

Considere buscar ayuda profesional

Tenga en cuenta su salud mental. De ser necesario, busque ayuda para usted y para su familia para hacer frente al trauma.



CAÍDAS DE PERSONAS

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Prevención de caídas en el hogar

Las caídas son una causa frecuente de lesiones en el hogar. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades informan de que una de cada cinco caídas provoca una lesión grave, como fracturas óseas o traumatismo craneal, incluyendo lesiones cerebrales traumáticas. Aunque cualquier persona corre el riesgo de sufrir lesiones por una caída, los adultos mayores tienen un mayor riesgo de muerte por este accidente común. Cada año, 3 millones de personas mayores son atendidas en salas de emergencia por caídas.

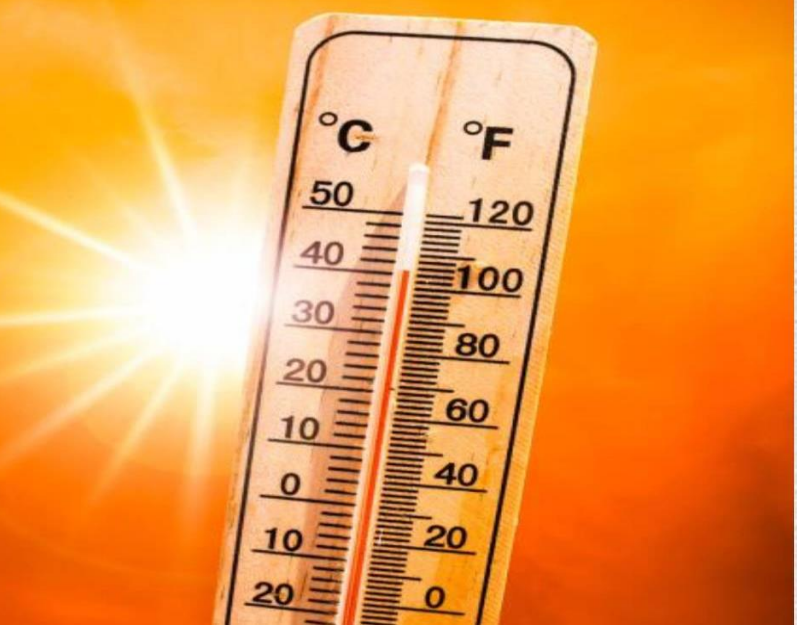
Hay muchos **padecimientos que aumentan las probabilidades de sufrir una caída, entre estos**:

- Debilidad en la parte inferior del cuerpo
- Deficiencias vitamínicas
- Dificultades para caminar y mantener el equilibrio
- Uso de medicamentos, como tranquilizantes, sedantes o antidepresivos. Incluso algunos medicamentos sin receta pueden afectar el equilibrio y la estabilidad de los pies.
- Estado de embriaguez o estar bajo los efectos de medicamentos
- Problemas de la vista
- Daños en los nervios de las piernas o los pies por enfermedades como la diabetes u otras enfermedades
- Dolor en los pies o calzado inadecuado
- Riesgos o peligros domésticos

Puede **tomar algunas medidas para mantener su seguridad y la de sus seres queridos**:



- **Despeje el camino:** Retire cajas, periódicos, cables eléctricos y telefónicos de pasillos y escaleras. Retire las mesas de centro, los revisteros y los maceteros de los pasillos. Mantenga las escaleras libres de objetos.
- **Vea la luz:** Coloque luces nocturnas entre su dormitorio y el cuarto de baño. Encienda las luces antes de usar las escaleras. Encienda las luces alrededor de las escaleras exteriores.
- **Manténgase firme:** Retire o pegue las alfombras de área con cinta adhesiva y, si tiene alfombra en las escaleras, asegúrese de que esté bien sujeta. Utilice alfombrillas antideslizantes o pegatinas en la bañera o la ducha. Considere la posibilidad de usar un asiento de baño e instalar barras de apoyo en la ducha y la bañera si tiene problemas de equilibrio. Asegúrese de tener pasamanos a ambos lados de las escaleras.
- **Proceda con precaución:** Tenga mucho cuidado con las escaleras y los taburetes. Si tiene que usar un taburete, procure que tenga una barra de la que pueda agarrarse. Nunca use una silla como taburete.
- **Manténgase fuerte y sano**: ya que las caídas son un riesgo especialmente elevado para las personas mayores, debe acudir a su médico o proveedor de atención médica **para que evalúe su riesgo** de caídas y hablen sobre cosas concretas que pueda hacer, como ejercicios que fortalezcan sus piernas y mejoren su equilibrio, o si algún medicamento que tome puede hacerle sentir mareado o soñoliento. Hágase exámenes de la vista regularmente con un oftalmólogo y asegúrese de actualizar sus anteojos si es necesario.





CALOR EXTREMO

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Servicio Nacional de Meteorología

SEGURIDAD ANTE EL CALOR
PARA USTED Y SU FAMILIA

DURANTE UNA OLA DE CALOR

- ✓ **Desacelere:** Reduzca, elimine o reprograme las actividades extenuantes al aire libre hasta el momento más fresco del día. Los niños, las personas mayores y cualquier persona con problemas de salud deben permanecer en el lugar más fresco disponible, no necesariamente tiene que ser en el interior de una estructura.
- ✓ **Vístase para el verano:** Utilice ropa ligera, holgada y de colores claros para reflejar el calor.
- ✓ **Consuma comidas ligeras:** Elija alimentos fáciles de digerir tales como las frutas o ensaladas. Si empaca alimentos para llevar, póngalos en una hielera o lleve una bolsa de hielo consigo. Las carnes y los productos lácteos se pueden echar a perder rápidamente en temperaturas cálidas.
- ✓ **Tome mucha agua (no muy fría):** Concéntrese en bebidas sin alcohol y descafeinadas. Tome mucha agua aún si no se siente sediento. Si sigue una dieta restrictiva en líquidos o si tiene problemas con la retención de fluidos, consulte a su médico antes de incrementar su consumo.
- ✓ **Utilice acondicionadores de aire:** Si su hogar no cuenta con aire acondicionado, pase su tiempo en lugares que sí cuenten con este servicio tales como los centros comerciales y bibliotecas.
- ✓ **Utilice ventiladores portátiles:** Los ventiladores expulsan el aire caliente de las habitaciones o aspiran aire más frío. No dirija el flujo de aire de los ventiladores portátiles hacia usted mismo cuando la temperatura de la habitación es mayor a 90°F. El aire seco que sopla el ventilador lo deshidratará más rápido, poniendo en peligro su salud.
- ✓ **Minimice su exposición directa al sol.** Las quemaduras por el sol reducen la capacidad de su cuerpo para disipar el calor. Tome un baño o una ducha fría.
- ✓ **No tome tabletas de sal:** Solo tome tabletas de sal si le es recomendado por un médico.
- ✓ **Esté atento a los bebés, personas ancianas, enfermas o frágiles y a las mascotas.** Nunca deje niños, adultos discapacitados o mascotas desatendidos en un automóvil.
- ✓ **Para más consejos de salud ante el calor,** visite a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: ***cdc.gov***

AVISO VS. VIGILANCIA

Vigilancia de Calor Excesivo
Una Vigilancia de Calor Excesivo generalmente se emite entre dos a cinco días antes de que sean posibles condiciones peligrosas debido al calor. La certeza con respecto al desarrollo y el tiempo de ocurrencia de este evento es menor al de un aviso.

Aviso de Calor Excesivo
Un Aviso de Calor Excesivo, a veces precedido por una Vigilancia de Calor Excesivo, es emitido generalmente entre uno a tres días antes del comienzo de las condiciones peligrosas debido al calor y permanece en efecto hasta que el riesgo de estas condiciones extremadamente peligrosas disminuya. La certeza en que este evento va a ocurrir es alta.

Advertencia de Calor
Una Advertencia de Calor es generalmente emitida entre uno a tres días antes del comienzo de las condiciones peligrosas debido al calor y permanece en efecto hasta que el riesgo de las mismas disminuya. Estas condiciones representan un riesgo menor, pero aún así son peligrosas para las comunidades. La certeza en que estas condiciones van a ocurrir es alta.

CALOR EXCESIVO – EL PELIGRO DEL TIEMPO MÁS MORTAL PARA AMÉRICA

El calor excesivo representa un riesgo significativo para la salud de las personas, incluyendo los golpes de calor y la insolación, lo cual puede resultar en la muerte. El calor excesivo generalmente significa temperaturas inusualmente altas, posiblemente combinadas con una humedad opresiva, que persiste durante dos o más días. Sin embargo, los criterios específicos varían a través de todo el país, y pueden ser perfeccionados mediante el trabajo con profesionales de la salud a nivel local o estatal.



Tome muchos fluidos durante el calor, incluso si no se siente sediento.

Para más información visite weather.gov/safety/heat

Servicio Nacional de Meteorología

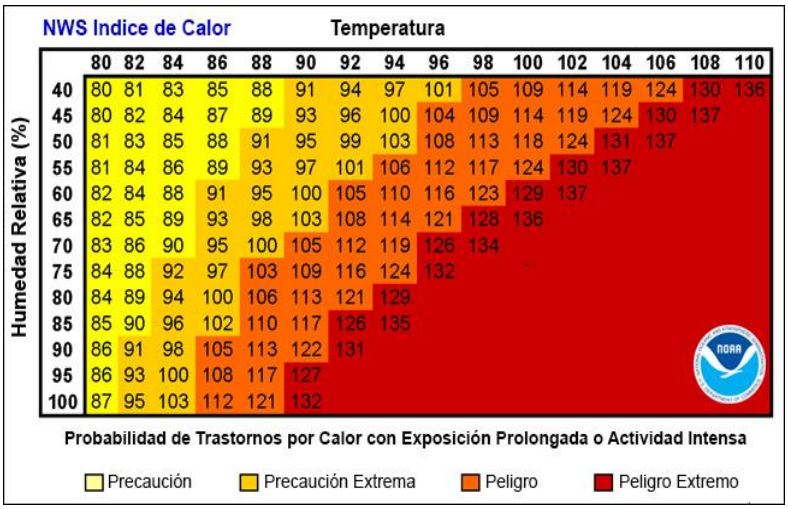
EL CALOR PUEDE SER PELIGROSO

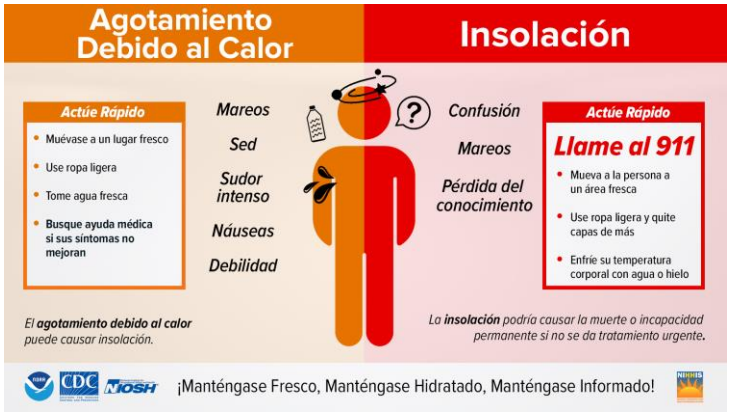
El Índice de Calor

El Índice de Calor es una forma de medir qué tan caliente se siente la temperatura cuando se incluye como factor la humedad. Por ejemplo, cuando la temperatura es de 95°F y la humedad relativa es del 50 por ciento, el Índice de Calor es de 105°F. Para determinar el Índice de Calor, utilice esta tabla o una calculadora en línea disponible en:

https://www.weather.gov/safety/heat-index

Las temperaturas del Índice de Calor sombreadas en rojo indican un peligro extremo. El Servicio Nacional de Meteorología utiliza el Índice de Calor en muchas partes del país para determinar cuándo y dónde se han de emitir las alertas de calor.







***NUNCA** deje a un niño, persona anciana o mascota encerrado en un auto, incluso si es por tan solo unos minutos. Decenas de infantes y una cantidad innumerable de mascotas han perdido la vida en vehículos calientes cada año.*

Para más información visite weather.gov/safety/heat

Calor extremo

¡Hay calor y luego hay calor! El calor extremo es un período de mucho calor y humedad con temperaturas superiores a los 90 grados durante al menos dos o tres días. En condiciones de calor extremo, su cuerpo trabaja más duro para mantener una temperatura normal, lo que puede provocar la muerte. El calor extremo es responsable de la mayor cantidad de muertes anuales entre todos los peligros relacionados con el clima.

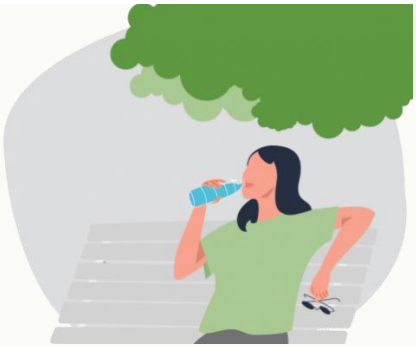
Los adultos mayores, los niños y las personas enfermas o con sobrepeso corren un mayor riesgo de sufrir el calor extremo. La humedad aumenta la sensación de calor.

Prepárese para el calor extremo



- Aprender a reconocer los signos de las enfermedades causadas por el calor.
- No confíe en un ventilador como su dispositivo de enfriamiento principal. Los ventiladores crean un flujo de aire y una falsa sensación de comodidad, pero no reducen la temperatura corporal ni previenen enfermedades relacionadas con el calor.
- Identifique lugares en su comunidad a los que pueda ir para refrescarse, como bibliotecas y centros comerciales, o comuníquese con su departamento de salud local para encontrar un centro de enfriamiento en su área.
- Cubra las ventanas con cortinas o persianas
- Aísle térmicamente las puertas y ventanas.
- Utilice reflectores de ventana diseñados específicamente para reflejar el calor hacia el exterior.
- Agregue aislamiento para mantener el calor afuera.
- Use un ventilador de ático eléctrico, o un abanico de ático, para regular el nivel de calor del ático de un edificio al eliminar el aire caliente.
- Instale acondicionadores de aire de ventana y aísle alrededor de ellos.
- Si no puede pagar los costos de refrigeración, climatización o reparaciones del hogar relacionadas con la energía, comuníquese con el Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Recursos (LIHEAP, por sus siglas en inglés) para obtener ayuda.

Esté seguro DURANTE



- Nunca deje personas o mascotas en un automóvil cerrado en un día caluroso.
- Si no hay aire acondicionado disponible en su hogar, vaya a un centro de enfriamiento.
- Tome duchas o baños fríos.

- Use ropa suelta, liviana y de colores claros.
- Use menos su horno para ayudar a reducir la temperatura en su hogar.
- Si está afuera, busque sombra. Use un sombrero lo suficientemente ancho para proteger su rostro.
- Beba muchos líquidos para mantenerse hidratado.
- Evite las actividades de alta energía o el trabajo al aire libre, durante el calor del mediodía, si es posible.
- Esté pendiente de los miembros de la familia, las personas mayores y los vecinos.
- Esté atento a los calambres por calor, el agotamiento por calor y la insolación.
- Considere la seguridad de las mascotas. Si están al aire libre, asegúrese de que tengan suficiente agua fría y acceso a una sombra cómoda. El asfalto y el pavimento oscuro pueden ser muy calientes para los pies de su mascota.

Enfermedades relacionadas con el calor

Conozca las señales de las enfermedades relacionadas con el calor y las formas de responder. Si está enfermo y necesita atención médica, comuníquese con su proveedor de atención médica para recibir asesoramiento y, si es posible, refugio en el lugar. Si tiene una emergencia médica, llame al 9-1-1. Obtenga información más detallada sobre enfermedades relacionadas con el calor de los CDC y Servicio Meteorológico Nacional.



INSOLACIÓN

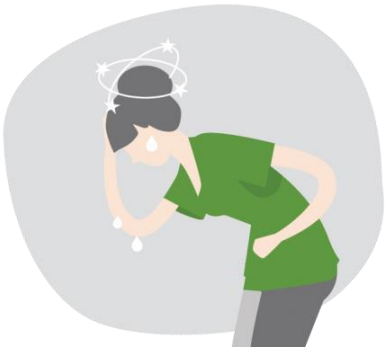
- **Señales:**
    - Temperatura corporal extremadamente alta (más de 103 grados F) tomada por vía oral
    - Piel enrojecida, caliente y seca sin sudor.
    - Pulso fuerte y rápido
    - Mareos, confusión o pérdida del conocimiento

Si sospecha de un golpe de calor, llame al 9-1-1 o lleve a la persona a un hospital de inmediato. Refrésquese con cualquier método disponible hasta que llegue la ayuda médica. No le dé nada de tomar a esa persona.



CALAMBRES POR CALOR

- **Señales:** Dolores o espasmos musculares en el estómago, brazos o piernas.



AGOTAMIENTO DEBIDO AL CALOR

- **Señales:** Sudoración intensa, palidez, calambres musculares, cansancio, debilidad, pulso rápido o débil, mareos, dolor de cabeza, desmayos, náuseas, vómitos.

Si tiene signos de calambres por calor o agotamiento por calor, vaya a un lugar más fresco y refrésquese quitándose el exceso de ropa y tomando sorbos de bebidas deportivas o agua. Llame a su proveedor de atención médica si los síntomas empeoran o duran más de una hora.

Contenido relacionado

- Hoja de información sobre calor extremo (PDF)
- Kit de herramientas de medios sociales promover la seguridad durante el calor extremo
- Investigación acciones protectoras para el calor extremo
- Consejos y recursos de seguridad contra el calor del Servicio Meteorológico Nacional
- Servicio Meteorológico Nacional - Enfermedades causadas por el calor
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Calor extremo
- Señales de advertencia y síntomas de enfermedades relacionadas con el calor
- Sistema Nacional Integrado de Información sobre la Salud del Calor

Cruz Roja Americana

Prepárese con la **Cruz Roja**

Prepárese ante desastres.

Calor extremo

Lista de verificación para la preparación

Un evento de calor extremo es una serie de días calurosos, más calurosos que el promedio para un momento y lugar en particular. El calor extremo es mortal y mata a más personas que cualquier otro acontecimiento meteorológico. El cambio climático hace que los eventos de calor extremo sean más frecuentes, graves y duren más. Pero podemos actuar para prepararnos. Prepárese ahora para protegerse a usted y a sus seres queridos.

Qué hacer: Antes

Aprenda a mantenerse hidratado

Tiene que beber suficiente agua para evitar una enfermedad por calor. Una persona promedio necesita beber cerca de 3/4 de un galón de agua por día. Las necesidad de todos pueden variar.

- Puede verificar que toma suficiente agua al observar el color de su orina. Un amarillo oscuro puede indicar que no bebe lo suficiente.
- Evite las bebidas azucaradas con cafeína y alcohólicas.
- Si suda mucho, combine agua con refrigerios o una bebida deportiva para reemplazar la sal y minerales que pierde al sudar.
- Hable con su médico sobre cómo prepararse si tiene una enfermedad o toma medicamentos.

Reúna suministros de emergencia

Reúna comida, agua y medicamentos. Es posible que las tiendas se cierren. Organice sus suministros en un kit de salida y en un kit para quedarse en casa. En caso de un corte de energía, puede que no tenga acceso a agua limpia para beber. Reserve al menos un galón de agua para beber por persona y por día. Considere agregar bebidas con electrolitos. Incluya protector solar y sombreros de ala ancha.

- 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.
- Tenga 1 mes de suministros de medicamentos en un contenedor a prueba de niños y suministros o equipo médico.
- 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.

Elabore un plan para mantenerse fresco

No dependa solo de ventiladores eléctricos durante el calor extremo. Cuando las temperaturas están por encima de los 90s, es posible que los ventiladores no eviten las enfermedades relacionadas con el calor. Tomar una ducha o baño frío o trasladarse a un lugar con aire acondicionado es una forma mucho mejor de refrescarse.

- Pasar unas pocas horas por día en una habitación con aire acondicionado puede ayudarlo a evitar la enfermedad por el calor.
  - Si tiene aire acondicionado, asegúrese de que funcione.
  - Si no tiene aire acondicionado o si hay un corte de energía, encuentre lugares donde pueda mantenerse fresco. Por ejemplo, una biblioteca pública, un centro comercial o un centro de refrigeración público. Planifique cómo llegará allí.
  - Puede que haya recursos adicionales disponibles de parte del gobierno local o grupos comunitarios.
- Asegúrese de tener mucha ropa ligera y holgada para vestir.
- Cree un equipo de apoyo de personas a las que pueda asistir y puedan asistirlo. Con frecuencia compruebe con ellos que todos están seguros.

Aprenda habilidades de emergencia

- Aprenda a reconocer y responder a las enfermedades por el calor.
- Aprenda primeros auxilios y RCP.
- Esté preparado para vivir sin electricidad. Los servicios públicos pueden no estar fuera de línea. Esté preparado para vivir sin electricidad, gas ni agua. Planifique para sus necesidades eléctricas, incluso teléfonos celulares y equipo médico. Hable con su médico. Planifique la electricidad de reserva.

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 planifique su respuesta cuando las reciba.
- UNA ALERTA significa **¡Prepárese!** UNA ADVERTENCIA significa **¡Tome acción!**

Qué hacer: Durante



Manténgase hidratado

- Beba suficientes líquidos: Aliente también a otros a tomar suficientes líquidos.
- Reemplace las sales y minerales con refrigerios o bebidas deportivas.



Manténgase fresco

- Quédese en un lugar con aire acondicionado tanto como pueda.
- Si su vivienda no cuenta con aire acondicionado, diríjase hacia su ubicación fresca designada previamente.
- Use ropa ligera y holgada y tome duchas o baños fríos.
- Limite las actividades al aire libre. Si tiene que trabajar al aire libre, programe las tareas para un horario temprano o más tarde durante el día.



Prevenga las enfermedades por calor

Verifique cómo están sus amigos, familia y vecinos. Ayúdelos a evitar las enfermedades por calor. Actúe de inmediato si nota que alguien tiene síntomas. Todos pueden desarrollar una enfermedad por calor. No obstante, las personas con mayor riesgo son:

- Adultos mayores
- Bebés, niños y mujeres embarazadas
- Personas con enfermedades
- Trabajadores al aire libre
- Personas con recursos personales limitados
- Personas que viven en lugares sin espacios verdes

Enfermedades por calor	A qué prestar atención	Qué hacer
Los calambres por calor son espasmos musculares causados por una gran pérdida de sal y agua en el cuerpo.	Sudoración intensa con dolor o espasmos musculares	▪ Trasládese a un lugar fresco. ▪ Beba agua o alguna bebida deportiva ▪ Obtenga ayuda médica de inmediato si: - Los calambres duran más de una hora - La persona afectada tiene problemas cardíacos
El agotamiento por calor es grave y puede que requiera tratamiento médico de emergencia.	▪ Sudoración intensa ▪ Piel fría, pálida y pegajosa ▪ Pulso rápido y débil ▪ Náuseas o vómitos ▪ Calambres musculares ▪ Cansancio o debilidad ▪ Mareo-dolor de cabeza-desmayo	Trasládese a un lugar fresco ▪ Aflójese la ropa ▪ Enfríe el cuerpo utilizando paños mojados, rociadores, abanicos o un baño frío ▪ Beba agua lentamente Obtenga ayuda médica de inmediato si: - Vomita - Los síntomas duran más de 1 hora o empeoran - Se genera confusión
El golpe de calor es mortal y requiere de tratamiento de emergencia inmediato.	▪ Alta temperatura corporal (104°F o más) ▪ Piel caliente, roja, seca o húmeda ▪ Pulso acelerado, fuerte ▪ Dolor de cabeza-Mareo ▪ Nausea-confusión-desmayo	**Llame al 911 de inmediato, luego:** ▪ Trasládela a un lugar fresco. ▪ Enfríe el cuerpo utilizando paños mojados, rociadores, abanicos o un baño frío ▪ NO le dé a la persona nada de beber

Qué hacer: Después



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 © 2021 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

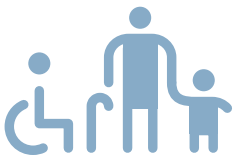
ESTÉ PREPARADO PARA EL CALOR EXTREMO

FEMA

FEMA V-1004/Septiembre de 2017

A menudo, el calor extremo es el que genera el índice más elevado de muertes de todos los desastres relacionados con el clima.

En la mayor parte de los EE. UU., el calor extremo se define como un período prolongado (de 2 a 3 días) de calor y humedad intensos con temperaturas superiores a los 90 grados.



Corren mayor riesgo.



Puede suceder en cualquier lugar.



La humedad aumenta la sensación térmica medida por un índice de calor.

SI SE ENCUENTRA BAJO UNA ADVERTENCIA DE CALOR EXTREMO



Si es posible, diríjase a un sitio con aire acondicionado.



Verifique que sus familiares y vecinos estén bien.



Evite las actividades agotadoras.



Beba mucha agua.



Esté atento a las enfermedades causadas por el calor.



Esté atento a la posibilidad de calambres, agotamiento e insolación por el calor.



Use ropa liviana.



Nunca deje solos a los niños ni a las mascotas en vehículos cerrados.

CÓMO MANTENERSE SEGURO
ANTE UNA AMENAZA DE CALOR EXTREMO

Prepárese AHORA

Vaya a lugares de su comunidad donde pueda refrescarse.

Mantenga fresca su casa:

- Cubra las ventanas con cortinas o persianas.
- Aísle las puertas y ventanas con burletes.
- Utilice deflectores en las ventanas, como cartón cubierto con papel de aluminio, para desviar los rayos del sol hacia afuera de la ventana.
- Añada aislante para que el calor se mantenga afuera.
- Use ventiladores en el ático para eliminar el aire caliente.
- Instale equipos de aire acondicionado de ventana y aísle con burletes alrededor de las ventanas.

Aprenda a reconocer los signos de las enfermedades causadas por el calor.

Tome un rol activo en su seguridad

Diríjase a **ready.gov** y busque **calor extremo**. Descargue la aplicación de **FEMA** para obtener mayor información sobre cómo prepararse para el **calor extremo**. Encuentre "Sugerencias de Seguridad en Emergencias" bajo "Prepárese" en la aplicación de FEMA.

Esté a salvo MIENTRAS OCURRA

Nunca deje solo a un niño, adulto o animal dentro de un vehículo en un día caluroso.

Diríjase a sitios con aire acondicionado. Las bibliotecas, los centros comerciales y los centros comunitarios pueden ofrecer un lugar fresco para alejarse del calor.

Si está en la calle, póngase bajo la sombra. Use un sombrero de ala ancha para protegerse la cara.

Use ropa suelta, liviana y de colores claros.

Beba mucha agua para mantenerse hidratado. Si usted o un ser querido hacen alguna dieta especial, consulte a un médico cuál sería la mejor opción.

No use ventiladores eléctricos cuando la temperatura exterior supere los 95 grados. Podría aumentar el riesgo de contraer enfermedades relacionadas con el calor. Los ventiladores generan una corriente de aire y una falsa sensación de comodidad pero no reducen la temperatura corporal.

Evite las actividades extenuantes.

Verifique que ni usted ni sus familiares ni sus vecinos manifiesten signos de enfermedades relacionadas con el calor.

RECONOCIMIENTO y respuesta

Conozca los signos y las formas de tratar enfermedades relacionadas con el calor.

CALAMBRES POR CALOR

- **Signos:** dolores o espasmos musculares en el estómago, los brazos o las piernas.
- **Acciones:** diríjase a un sitio más fresco. Quítese la ropa excesiva. Tome sorbos de bebidas deportivas frescas con sal y azúcar. Obtenga ayuda médica si los calambres perduran más de una hora.

AGOTAMIENTO POR CALOR

- **Signos:** sudoración intensa, palidez, calambres musculares, cansancio, debilidad, mareos, dolores de cabeza, náuseas o vómitos, desmayos.
- **Acciones:** diríjase a un lugar con aire acondicionado y acuéstese. Suéltese o quítese la ropa. Tome un baño frío. Tome sorbos de bebidas deportivas frescas con sal y azúcar. Obtenga ayuda médica si los síntomas empeoran o perduran más de una hora.

INSOLACIÓN

- **Signos:** temperatura corporal extremadamente alta (por encima de los 103 grados) tomada por vía oral; piel roja, caliente y seca sin sudor; pulso rápido y fuerte; mareos; confusión; pérdida del conocimiento.
- **Acciones:** llame al 911 o lleve a la persona a un hospital inmediatamente. Refresque a la persona con cualquier método disponible hasta que llegue la ayuda médica.

FEMA
FEMA V-1004
Catalog No. 17233-5



CYBER ATTACK

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Negociado Manejo de Emergencias y Administración de Desastres · Departamento de Seguridad Pública · Puerto Rico

U.S. Department of Homeland Security

Departamento de Seguridad Pública · DSP · Puerto Rico

PRVIVFC Entidad Coordinadora

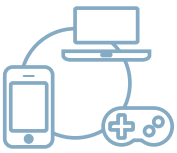
ESTÉ PREPARADO PARA UN ATAQUE CIBERNÉTICO

FEMA

FEMA V-1002/Mayo de 2018

Los ataques cibernéticos pueden generar pérdidas de dinero, robo de información personal y daños a su reputación y seguridad.

Los ataques cibernéticos son las tentativas por parte de los piratas informáticos de acceder a un sistema informático o dañarlo.



Pueden usar computadoras, teléfonos celulares, sistemas de juegos y otros dispositivos.



Pueden incluir fraude o robo de identidad.



Pueden interrumpirle el acceso o eliminar sus documentos personales y fotografías.



Pueden atentar contra los niños.



Pueden provocar problemas en los servicios comerciales, el transporte y la energía.

PROTÉJASE CONTRA UN ATAQUE CIBERNÉTICO

Mantenga el software y los sistemas operativos actualizados.

Use contraseñas seguras y la autentificación de dos factores (dos métodos de verificación).

Esté atento a actividades sospechosas. Ante la duda, no haga clic. No proporcione información personal.

Use comunicaciones en Internet cifradas (seguras).

Cree copias de seguridad.

Proteja la red de wifi de su casa.

CÓMO MANTENERSE SEGURO
ANTE UNA AMENAZA DE ATAQUE CIBERNÉTICO

AHORA
Prevenga

Mantenga el software actualizado.

Use contraseñas seguras que contengan 12 caracteres o más. Use mayúsculas y minúsculas, números y caracteres especiales. Cambie la contraseña todos los meses. Use un administrador de contraseñas.

Use una autentificación más segura. Use **algo que conozca,** como un número de identificación personal o una contraseña; **algo que tenga** por separado, como un teléfono que pueda recibir un código o **un escaneo biométrico**, como el escaneo de sus huellas digitales.

Esté atento a actividades sospechosas mediante las cuales se le solicite hacer algo de inmediato, que le ofrezcan algo que sea demasiado bueno para ser verdad o para las que se necesite su información personal. **Piense antes de hacer clic**.

Controle sus estados de cuenta e informes crediticios periódicamente.

Use comunicaciones en Internet que sean seguras. Utilice sitios que usen HTTPS si desea acceder o proporcionar todo tipo de información personal. No use sitios con certificados inválidos. Use una Red Virtual Privada (VPN) que establezca una conexión segura.

Use soluciones de antivirus, programas maliciosos y cortafuegos para interrumpir amenazas.

Cree copias de seguridad periódicamente.

Limite la información personal que comparta en Internet. Cambie las configuraciones de privacidad y no use funciones de ubicación.

Proteja la red de su casa cambiando la contraseña administrativa y de wifi periódicamente. Elija el cifrado "WPA2".

MIENTRAS OCURRA
Limite el daño

Limite el daño. Esté atento a cargos injustificados, cuentas extrañas en su informe crediticio, rechazos inesperados de su tarjeta de crédito, publicaciones que no haya hecho pero que aparezcan en sus medios sociales, y las personas que reciban correos electrónicos que nunca haya mandado.

Cambie inmediatamente las contraseñas de todas sus cuentas en Internet.

Analice y limpie su dispositivo.

Considere apagar su dispositivo. Llévelo a un profesional para que lo analice y lo repare.

Infórmeselo a los encargados de trabajos, escuelas y de otros sistemas. Es posible que los departamentos de Tecnología de la Información (IT) necesiten advertir a otros y actualizar sistemas.

Comuníquese con bancos, empresas de tarjeta de crédito y otras cuentas financieras. Es posible que necesite dejar inactivas las cuentas que se hayan atacado. Cierre toda cuenta de cargo o crédito no autorizada. Denuncie que es posible que alguien esté usando su identidad.

DESPUÉS
Reporte

Presente una denuncia ante la **Oficina del Inspector General (OIG)** si cree que alguien esté usando su número de Seguro Social de forma ilícita. **La OIG revisa casos de despilfarros, fraudes y abusos**. Para presentar una denuncia, visite http://www.idtheft.gov.

Además, puede llamar a la línea directa de la Administración de Seguridad Social marcando 1-800-269-0271. Para obtener recursos adicionales y mayor información, visite http://oig.ssa.gov/report-fraud-waste-or-abuse.

Para presentar una queja ante el Centro de Quejas contra Delitos en Internet (IC3) del **FBI** diríjase a www.IC3.gov. La revisarán y la remitirán a la agencia correspondiente.

FEMA
FEMA V-1002
Catalog No. 17233-3

Tome un rol activo en su seguridad

Diríjase a **Ready.gov** y busque **ataque cibernético**. Diríjase a **dhs.gov/stopthinkconnect** para enterarse de consejos, herramientas y mucho más.

Seguridad cibernética

Los ataques cibernéticos son intentos maliciosos de acceder o dañar un sistema de computadoras o redes. Los ataques cibernéticos pueden ocasionar pérdidas de dinero o resultar en el robo de información personal, financiera o médica. Estos ataques pueden afectar su reputación y su seguridad.

La seguridad cibernética se trata de prevenir, detectar y responder ante los ataques cibernéticos que podrían afectar ampliamente a las personas, las organizaciones, la comunidad y la nación.

Los ataques cibernéticos pueden ocurrir de muchas maneras, incluyendo las siguientes:

- Se accede a sus computadoras personales, teléfonos móviles, sistemas de juegos y otros dispositivos conectados a Internet o por Bluetooth.
- Se compromete su seguridad financiera, incluyendo el robo de identidad.
- Se bloquea su acceso o borra su información personal y sus cuentas.
- Se complica sus servicios de trabajo o negocios.
- Se afecta el transporte y la red eléctrica.

Cómo protegerse contra ataques cibernéticos

Para evitar los riesgos cibernéticos, tome medidas con antelación:



- Limite los datos personales que comparte por internet. Cambie las configuraciones de privacidad y no utilice las funciones de localización.
- Mantenga actualizados sus aplicaciones de software y sistemas operativos.
- Cree contraseñas fuertes con letras mayúsculas y minúsculas, números y caracteres especiales. Use un administrador de contraseñas y dos métodos de verificación.
- Esté atento a las actividades sospechosas en que se le indica a usted que debe hacer algo de inmediato, se le ofrece algo que parece demasiado bueno para ser verdad o se requiere su información personal. Piense antes de hacer clic. Cuando tenga dudas, NO haga clic.
- Proteja su hogar y/o negocio con una conexión a internet y una red inalámbrica seguras, y cambie sus contraseñas con regularidad.
- No comparta sus PIN o contraseñas. Utilice dispositivos que usen escaneos biométricos cuando sea posible (es decir, escáner de huellas o reconocimiento facial).
- Verifique la información en sus estados de cuenta e informes crediticios con regularidad.
- Tenga cuidado cuando comparta su información financiera personal, como el número de su cuenta bancaria, su número de Seguro Social o el número de su tarjeta de crédito. Solamente debe compartir información en páginas web seguras que comienzan con https://. No acceda a páginas web con certificados inválidos. Use una Red Privada Virtual (VPN, por sus siglas en inglés) que ofrece una conexión más segura.
- Use programas antivirus, soluciones contra software malicioso y *firewall* para bloquear las amenazas.
- Haga copias de respaldo de sus archivos con regularidad en un archivo cifrado o dispositivo cifrado de almacenamiento de archivos.
- No haga clic en los enlaces en mensajes de texto o correos electrónicos de personas desconocidas. Los estafadores generan enlaces a páginas web falsas.
- Recuerde que el gobierno no llamará, no le enviará mensajes de texto y no se comunicará con usted a través de las redes sociales sobre dinero adeudado.
- Tenga en cuenta que los estafadores podrían intentar aprovechar de temores económicos al llamar sobre oportunidades para trabajar desde casa, ofertas de consolidación de deudas y planes de pago para préstamos estudiantiles.

Durante un Ataque Cibernético

- Verifique que no haya cargos que no reconoce en el estado de cuenta de su tarjeta de crédito o del banco.
- Verifique en sus informes crediticios que no haya cuentas o préstamos nuevos que usted no haya abierto.
- Esté atento a correos electrónicos y usuarios en redes sociales que piden su información privada.
- Si nota alguna actividad extraña, debe cambiar de inmediato todas sus contraseñas para cuentas de internet para limitar los daños.
- Considere si debe apagar el dispositivo afectado. Llévelo a un profesional para que realice una revisión para detectar virus y eliminar los virus que encuentre. Recuerde: Una compañía no le llamará a usted para pedir control de su computadora para poder arreglarla. Es una estafa común.
- Avise a los dueños de los sistemas de su trabajo, su escuela y otros sobre lo que ha ocurrido.
- Realice un escaneo de seguridad en su dispositivo para asegurar que su sistema no esté infectado o funcionando más despacio o ineficientemente.
- Si encuentra un problema, desconecte el dispositivo del internet y realice una restauración completa del sistema.

Después de un ataque cibernético

Avise a las autoridades federales, estatales y locales correspondientes si usted entiende que ha sido víctima de un ataque cibernético.

- Comuníquese con los bancos, compañías de tarjetas de crédito y otras compañías de servicios financieros donde usted tiene sus cuentas. Podría tener que suspender las cuentas que han sido atacadas. Cierre todas las cuentas de crédito o pago no autorizadas. Informe que otra persona podría estar usando su identidad.
- Si entiende que alguien está usando su número de Seguro Social de manera ilegal, presente una denuncia con la Oficina del Inspector General (OIG, por sus siglas en inglés).
- Presente una denuncia al Centro de Denuncias de Delitos en Internet del FBI (IC3, por sus siglas en inglés). Ellos revisarán la denuncia y la referirán a la agencia correspondiente.
- Presente una denuncia a la policía local para que haya un registro oficial del incidente.
- Denuncie el robo de identidad a la Comisión Federal de Comercio.
- Si recibe mensajes de alguien que dice ser un agente del gobierno, comuníquese con la Comisión Federal de Comercio (FTC, por sus siglas en inglés) en ftc.gov/complaint.
- Comuníquese con otras agencias según el tipo de información robada. Unos ejemplos incluyen el comunicarse con:
    - La Administración del Seguro Social (800-269-0271), si su número de Seguro Social ha sido comprometido, o
    - El Departamento de Vehículos de Motor, si su licencia de conducir o la matrícula de su vehículo ha sido robada.
- Denuncie los delitos o el fraude en internet al Equipo Especial sobre Delitos Electrónicos del Servicio Secreto de los EE. UU. (USSS, por sus siglas en inglés) o al Centro de Denuncias de Delitos en Internet..

Recursos adicionales

- Agencia de Seguridad Cibernética y de la Infraestructura del Departamento de Seguridad Nacional
- Hoja informativa sobre ataques cibernéticos (PDF)
- Campaña Para. Piensa. Conéctate.™ de DHS
- Investigación sobre medidas de protección para ataque cibernéticos
- Buró Federal de Investigaciones (FBI, por sus siglas en inglés): Crímenes cibernéticos
- Alianza Nacional para la Seguridad Cibernética, una organización sin fines de lucro busca capacitar un mundo interconectado más seguro.
- NetSmartz
- iKeepSafe provee un entorno digital seguro para niños, escuelas y familias.
- iSafe certifica el cumplimiento de los productos digitales con los requisitos estatales y federales para el manejo de información personal protegida



CORRIENTES MARINAS

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Negociado Manejo de Emergencias y Administración de Desastres · Departamento de Seguridad Pública · Puerto Rico

U.S. Department of Homeland Security

Departamento de Seguridad Pública · DSP · Puerto Rico

PRVIVFC Entidad Coordinadora



Chris Brewster, United States Lifesaving Association

Una brecha estrecha y oscura entre las áreas de las olas rompientes es un signo de una corriente marina.

Datos relacionados con la corriente marina

- La velocidad de una corriente marina varía. El promedio de la velocidad es de 1-2 pies por segundo, pero se han medido tan rápido como de hasta 8 pies por segundo— imás rápido que un nadador olímpico!
- La corriente marina puede ser muy estrecha o tener más de 50 yardas de ancho.
- A veces la corriente marina se disipa un poco más allá de la ola rompiente. Sin embargo, puede seguir hacia mar adentro por muchos metros.
- La corriente marina no sumerge a las personas hacia el fondo, sino que las arrastra lejos de la orilla.
- La corriente marina a veces se le conoce erróneamente como contracorriente o corriente submarina, pero estos términos no son correctos. Solo el término corriente marina es técnicamente correcto.

Para su seguridad

- Aprenda a nadar.
- Nunca nade solo.
- ¡Si no está seguro, no entre al agua!
- Nade cerca de un salvavidas.

De acuerdo con las estadísticas de la United States Lifesaving (Asociación de Salvamento de Estados Unidos) la posibilidad de que alguien se ahogue cuando la playa está bajo la vigilancia de un salvavidas es de 1 en 18 millones.

¿Dónde puedo obtener más información acerca de la corriente marina?

- Antes de ir a la playa, verifique los pronósticos más recientes del Servicio Nacional de Meteorología para las playas de su localidad.
- Cuando llegue a la playa, pregúntele al salvavidas acerca de la corriente marina y de otros peligros.
- Para más información acerca de la corriente marina consulte estos sitios en la internet:

weather.gov/safety/ripcurrent
usla.org/ripcurrents



El Servicio Nacional de Meteorologia de NOAA, el Programa de Sea Grant Universitario y la Asociación de Salvamento de los Estados Unidos trabajan para educar al público acerca del peligro de la corriente marina.

NOAA Servicio Nacional de Meteorología
Oficina de Análisis, Pronóstico y Apoyo
www.weather.gov/safety/ripcurrent

NOAA PA 201950

CORRIENTES MARINAS

La corriente marina representa más del 80% de los rescates realizados por los salvavidas.

¿Qué es la corriente marina?

- La corriente marina es una corriente de agua canalizada que se mueve desde la orilla de la playa hacia mar adentro.
- La corriente marina se origina típicamente donde se interrumpen los bancos de arena y también cerca de las estructuras como rompeolas y muelles.
- La corriente marina se encuentra comúnmente en todas las playas, incluyendo playas de Los Grandes Lagos.

¿Por qué es peligrosa la corriente marina?

- La corriente marina arrastra a la gente hacia mar adentro.
- La velocidad de la corriente marina varía de un momento a otro y puede acelerar repentinamente, creando un peligro para todos los que entren a la zona de oleaje.
- La corriente marina puede arrastrar hasta los nadadores más expertos mar adentro.



Dr. Tom Herrington, Stevens Institute of Technology

Con frecuencia la corriente marina se origina cerca de estructuras costeras.



Lifeguard Captain Nick Steers, County of Los Angeles Fire Department

Las corrientes marinas en ocasiones crean una pluma de sedimento alejándose de la orilla.

¿Cómo reconocer la presencia de una corriente marina?

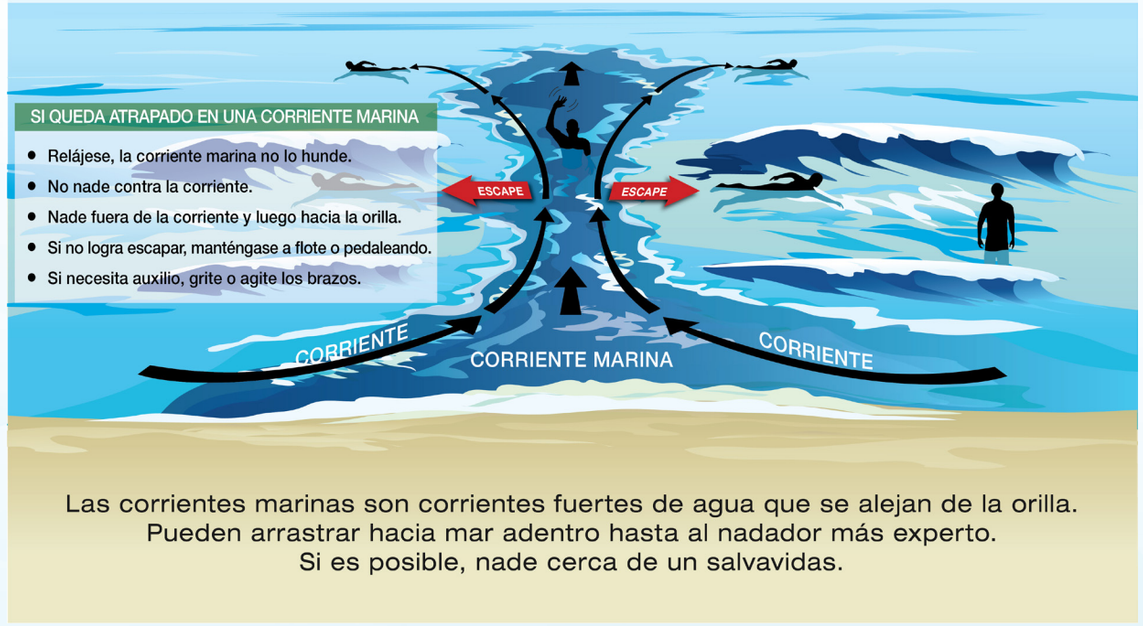
- Un espacio estrecho de agua más oscura y más tranquila entre áreas de olas rompientes y el agua blanca.
- Un canal de agua agitada y picada.
- Una diferencia en el color del agua.
- Una línea de espuma, alga o basura moviéndose mar adentro.

¿Qué debo hacer si la corriente marina me atrapa?

- Relájese, las corrientes marinas no le hunden.
- No nade contra la corriente.
- Es posible que pueda escapar nadando fuera de la corriente siguiendo la línea de la costa o hacia las olas rompientes y luego en un ángulo hacia la playa.
- Es posible que pueda escapar flotando o pedaleando si la corriente circula de regreso a la orilla.
- Si siente que no puede alcanzar la orilla, llame la atención. Si necesita ayuda, pida auxilio gritando y agitando los brazos.

CORRIENTES MARINAS

CONOZCA SUS OPCIONES



Las corrientes marinas son corrientes fuertes de agua que se alejan de la orilla. Pueden arrastrar hacia mar adentro hasta al nadador más experto. Si es posible, nade cerca de un salvavidas.

¿Cómo puedo ayudar a alguien que está atrapado?

¡No se convierta en una víctima al intentar rescatar a otra persona!
Muchas personas han fallecido tratando de salvar a otros.

- Consiga ayuda de un salvavidas.
- Si el salvavidas no está disponible, llame al 9-1-1, luego dirija a la víctima a nadar siguiendo la orilla para escapar.
- Si es posible, láncele algo que flote a la víctima.
- Nunca entre al agua sin un flotador.



Courtesy of Discovery Communications

Un salvavidas rescata a un nadador atrapado en la corriente marina.

OMPA EL AGARRE DE LA CORRIENTE MARINA ROMPA EL AGARRE DE LA CORRIENTE DE MARINA ROMPA



DESLIZAMIENTOS DE TIERA

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Negociado Manejo de Emergencias y Administración de Desastres · Departamento de Seguridad Pública · Puerto Rico

U.S. Department of Homeland Security

Departamento de Seguridad Pública · DSP · Puerto Rico

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Deslizamientos de tierra y avalanchas de escombros

Los deslizamientos de tierra ocurren en todos los estados y territorios de los EE. UU. y pueden ser causados por varios factores, incluyendo los terremotos, tormentas, erupciones volcánicas, incendios y modificaciones de la tierra por parte del ser humano. Los deslizamientos de tierra más peligrosos y mortales son los que ocurren rápidamente, muchas veces con poco aviso.

Un deslizamiento de tierra ocurre cuando masas de roca, lodo o escombros descienden por una pendiente. Cuando un incendio forestal quema una pendiente, esto aumenta la probabilidad de que ocurran deslizamientos de tierra durante varios años. Cómo debe protegerse a sí mismo o su propiedad depende del tipo de deslizamiento de tierra. La zonificación del uso de terrenos, las inspecciones profesionales y el diseño adecuado pueden reducir muchos de los problemas de deslizamientos de tierra, pero el desalojo es frecuentemente la única manera de proteger las vidas contra avalanchas de escombros u otros deslizamientos rápidos de tierra. No todos los deslizamientos de tierra son rápidos. Algunos deslizamientos de tierra lentos se mueven a paso de tortuga, se detienen y vuelven a empezar, y no avanzan más de tres pies por año. Aunque estos deslizamientos de tierra pocas veces causan pérdidas de vidas humanas, pueden causar daños al terreno y la propiedad con el tiempo.

Antes de un deslizamiento de tierra

A continuación, se indican las cosas que usted puede hacer para protegerse a sí mismo, su familia y su propiedad contra los efectos de un deslizamiento de tierra o avalancha de escombros:



- Prepare un kit de suministros de emergencia.
- Haga un plan para su familia, incluyendo sus mascotas, para que sepan qué hacer y adónde ir si ocurre un deslizamiento de tierra.
- **Inscríbase en el sistema de avisos de su comunidad**. El Sistema de Alerta por Emergencia (EAS, por sus siglas en inglés) y la Radio Meteorológica de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA, por sus siglas en inglés) también emiten alertas por emergencias.
- Debe irse si le han dicho que desaloje o si cree que no es seguro permanecer en su casa. Envíe **REFUGIO** + su código postal por mensaje de texto al **43362** (4FEMA) para encontrar el refugio más cercano en su zona (ejemplo: ***refugio 12345***).

- Consulte con un profesional para obtener consejos sobre las medidas preventivas adecuadas para su hogar o negocio, como juntas de tubería flexible, las cuales pueden resistir mejor contra las roturas.
- Proteja su propiedad según las recomendaciones de un profesional geotécnico cualificado y/o las guías locales de su ciudad o condado sobre la protección contra avalanchas de escombros e inundaciones. No se puede detener o cambiar la trayectoria de una avalancha de escombros. Sin embargo, podría proteger su propiedad contra las aguas de inundación o el lodo con bolsas de arena, muros de contención o barreras de Jersey (rieles-k).
- En zonas donde hay avalanchas de lodo y escombros, considere la posibilidad de construir canales o muros de desviación para intentar desviar la avalancha de manera que pase por los lados de los edificios. Sin embargo, debe tener en cuenta que, cuando la avalancha esté lo suficientemente grande, va donde quiera. También, usted podría ser responsable de los daños si desvía una avalancha y fluye sobre la propiedad de su vecino.
- Hable con su agente de seguros para verificar si usted está en riesgo por deslizamientos de tierra. Daños por avalanchas de escombros podrían estar cubiertos por las pólizas del seguro de inundación del Programa del Seguro Nacional de Inundación (NFIP, por sus siglas en inglés).

Reconozca los signos de advertencia

Debe estar atento a avalanchas de escombros y otros deslizamientos de tierra rápidos que representan amenazas contra la vida:

- Si se encuentra cerca de una zona de quema de un incendio forestal, suscríbase a las alertas de emergencia y preste atención a las previsiones meteorológicas para la zona de quema.
- Esté atento y vigile para torrentes de agua, lodo o sonidos raros.
- Sonidos raros, como el crujido de árboles o rocas que se chocan, podrían indicar el movimiento de escombros. Cuando se acerca un deslizamiento de tierra, se nota un rugido leve distante cuyo volumen se aumenta.
- Rocas enormes en el paisaje podrían ser signos de avalanchas de escombros pasados.

Vigile para deslizamientos de tierra lentos, o avalanchas de tierra, que representan amenazas para la propiedad:

- Cambios ocurren en su paisaje, como patrones de drenaje de agua de lluvia en las pendientes (en especial en los lugares donde se convergen el agua de lluvia), movimiento de la tierra, deslizamientos menores, flujos o árboles que se inclinan progresivamente.
- Puertas o ventanas se atascan o se traban por primera vez.
- Nuevas fisuras aparecen en el yeso, las baldosas, los ladrillos o los cimientos.
- Paredes exteriores, pasadizos y escaleras empiezan a separarse del edificio.
- Grietas que se desarrollan y amplían lentamente en el suelo o en áreas pavimentadas, como en las calles o las entradas.
- Se rompen las líneas de servicios públicos subterráneas.
- Aparecen bultos en la tierra en la base de una pendiente.
- El agua sale de la superficie del suelo en lugares nuevos.
- Cercas, muros de contención, postes eléctricos o árboles se inclinan o mueven.

- La tierra se inclina hacia abajo en una dirección y podría empezar a desplazarse en la misma dirección debajo de sus pies.

Durante un deslizamiento de tierra



- Escuche las noticias de emisoras locales en una radio que opere con baterías para enterarse de los avisos.
- Siga siempre las instrucciones de las autoridades locales de manejo de emergencias. Éstos proveen las recomendaciones más actualizadas según la amenaza en su comunidad.
- Manténgase alerta y despierto durante una tormenta que podría causar un deslizamiento de tierra. Muchas de las muertes por deslizamientos de tierra ocurren cuando las personas están dormidas.
- Tenga en cuenta que, antes de estar seguro de que viene una avalancha de escombros, ya será muy tarde para huir de manera segura. Nunca cruce una calle donde hay flujos de agua o lodo. Nunca cruce un puente si puede ver que se acerca una avalancha, ya que puede aumentar de velocidad y tamaño muy rápidamente sin permitirle tiempo para huir.
- Si se queda atrapado en la trayectoria de un deslizamiento de tierra suba por una cuesta lo más rápido posible.
- Evite valles de ríos o áreas bajas durante momentos de peligro.
- Si se encuentra cerca de un arroyo o canal, esté alerta para cualquier aumento o decrecimiento repentino en el flujo del agua, o agua clara que se vuelve lodosa. Estos podrían ser signos de que se acerca un deslizamiento de tierra.

Después de un deslizamiento de tierra

- Manténgase alejado de la zona del deslizamiento. Podría haber peligro por deslizamientos adicionales.
- Escuche las emisoras de radio y televisión para enterarse de la información más actualizada sobre la emergencia.
- Esté atento a posibles inundaciones. Las inundaciones a veces ocurren tras los deslizamientos de tierra y avalanchas de escombros, porque las mismas condiciones pueden causarlas.
- Busque personas heridas o atrapadas cerca del deslizamiento, sin entrar en la zona directa del deslizamiento. Dirija a los rescatistas a los lugares donde estas personas se encuentran.
- Informe a las autoridades correspondientes sobre líneas de servicios públicos rotas y carreteras y vías de ferrocarriles dañados. Informar sobre posibles riesgos hará que se interrumpan los servicios públicos tan pronto como sea posible para evitar más riesgos y lesiones.

- Permita que los profesionales capacitados inspeccionen los cimientos del edificio, la chimenea y el terreno alrededor para detectar daños.
- Vuelva a sembrar la tierra dañada de inmediato, ya que la erosión por pérdida de la capa vegetal podría ocasionar inundaciones repentinas y más deslizamientos de tierra en el futuro cercano.
- Solicite consejos de un experto geotécnico para evaluar los riesgos de deslizamiento de tierra o para diseñar técnicas correctivas para reducir el riesgo de deslizamiento de tierra. Un profesional puede aconsejarle sobre las mejores maneras de evitar o reducir el riesgo de deslizamientos de tierra, sin causar más peligro.

Contenido relacionado

- Hoja informativa sobre deslizamientos de tierra (PDF)
- Investigación de Acciones Protectoras para Deslizamientos
- Programa de Riesgos por Deslizamientos de Tierra del Servicio Geológico de Estados Unidos
- Cruz Roja Americana- Seguridad en deslizamientos de tierra

ESTÉ PREPARADO PARA UN DESLIZAMIENTO DE TIERRA

Por año, los deslizamientos de tierra provocan entre 25 y 50 muertes y daños de más de mil millones de dólares.

FEMA

FEMA V-1007/Mayo de 2018

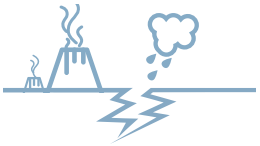
Un deslizamiento de tierra es el descenso de rocas, tierra y otros materiales por una pendiente. Una corriente de lodo es un deslizamiento de tierra que contiene hasta un 60 % de agua.



Pueden producirse sin previo aviso.



Se desplazan de 55 a 100 millas por hora.



Se originan a partir de lluvias, terremotos, volcanes o cambios en la tierra.



Pueden generarse a partir de inundaciones.

SI SE ENCUENTRA BAJO UNA ADVERTENCIA DE DESLIZAMIENTO DE TIERRA, BUSQUE UN REFUGIO SEGURO DE INMEDIATO

Evacúe el lugar con anticipación para evitar riesgos de desplazamiento de tierra.





Escuche la información de emergencia y las alertas.

Esté atento a los signos de desplazamiento de tierra.





Esté atento a las inundaciones.

CÓMO MANTENERSE SEGURO
ANTE UNA AMENAZA DE DESPLAZAMIENTO DE TIERRA



Conozca los riesgos de desplazamiento de tierra en su área. Comuníquese con funcionarios para obtener información sobre los peligros de desplazamiento de tierra en su zona. Consulte si existe un mapa de desplazamientos de tierra en su área o cómo hacer revisar su propiedad.

Aprenda sobre los tipos y signos más frecuentes de desplazamientos de tierra en su área.

Inscríbase en el sistema de advertencia de su comunidad. El Sistema de Alerta de Emergencia (EAS) y la radio meteorológica de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA) también emiten alertas de emergencia.

Conozca los planes de evacuación ante desplazamientos de tierra de su comunidad. Practique manejar en las rutas de evacuación e identifique lugares de refugio.

Prepare suministros en caso de que tenga que salir inmediatamente o si se producen cortes en los servicios públicos. Tenga presente las necesidades específicas de cada persona, incluidos los medicamentos. No se olvide de las necesidades de las mascotas.

Evite construir en áreas de riesgo de desplazamientos de tierra, como pendientes pronunciadas o propiedades ubicadas cerca de acantilados o cerca de vías de drenaje o arroyos.

Plante una cubierta vegetal y construya muros para dirigir la corriente hacia los edificios.

Guarde documentos importantes en un lugar seguro. Cree copias digitales protegidas con contraseña.

Revise las pólizas de seguro. Es posible que no se cubran los daños causados por desplazamientos de tierra.

Controle los signos de posibles desplazamientos en el área. Estos pueden incluir grietas y bultos en la tierra, los asfaltos o las aceras; tierra que se desprenda de los cimientos; patios adoquinados o cimientos que se inclinen; tuberías de agua averiadas o postes de teléfono, árboles, paredes o cercas que se inclinen.

Evacúe el área inmediatamente si las autoridades así lo indican. Si bien los signos de un desplazamiento de tierra pueden pasar desapercibidos, el peligro sigue latente.

Esté atento a las inundaciones. A menudo, después de un deslizamiento de tierra pueden producirse inundaciones, ya que ambos pueden tener el mismo origen.

Escuche el EAS, la radio meteorológica de la NOAA o los sistemas de alerta locales para recibir información e instrucciones actuales sobre la emergencia.

Escuche a las autoridades para averiguar si es seguro regresar.

Ahorre batería y use su teléfono solo para llamadas de emergencia. Por lo general, los servicios telefónicos se interrumpen o colapsan después de un desastre. Use mensajes de texto o los medios sociales para comunicarse con familiares y amigos.

Manténgase alejado de cables eléctricos caídos y repórtelos inmediatamente.

FEMA

FEMA V-1007
Catalog No. 17233-8

Tome un rol activo en su seguridad

Diríjase a **Ready.gov** y busque **deslizamiento de tierra**. Descargue la aplicación de **FEMA** para obtener mayor información sobre cómo prepararse para un **deslizamiento de tierra**.



EVENENAMIENTOS
INTOXICACIÓN

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Prevención de envenenamientos en el hogar

¿Sabía que corre el riesgo de sufrir un envenenamiento en casa por el uso de objetos cotidianos? Desde los productos de limpieza hasta los medicamentos, es importante saber cómo utilizarlos, almacenarlos y reaccionar para evitar lesiones graves o la muerte.

Sobredosis de medicamentos



Las muertes por sobredosis de opiáceos, incluyendo los opioides recetados, la heroína, y los opiáceos sintéticos (como el fentanilo), ha incrementado más de ocho veces desde 1999. Las tasas de mortalidad están aumentando; un 31% más de 2019 a 2020. Las sobredosis, incluyendo las que involucran opioides, mataron *a más de 105,400 personas* en 2022 y más del 75% de esas muertes involucraron opioides sintéticos. (CDC) Las muertes por sobredosis pueden evitarse si tenemos a mano los artículos adecuados y sabemos qué hacer si creemos que alguien ha sufrido una sobredosis.

- En **primer lugar**, considere la posibilidad de buscar ayuda si su consumo de drogas se debe a una adicción.
    - Puede llamar en cualquier momento a la línea de ayuda nacional gratuita y confidencial de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés). Este servicio proporciona referidos a centros locales de tratamiento, grupos de apoyo y organizaciones comunitarias. También puede visitar el localizador de tratamientos en línea (enlace en inglés) de SAMHSA o enviar su código postal por mensaje de texto al 435748 (HELP4U) para encontrar ayuda cerca de usted. Pueden aplicarse tarifas de mensajes y datos. Responda HELP para ponerse en contacto con un especialista en información.
- **Segundo**: asegúrese de avisar a alguien de confianza cuando consuma drogas. Puede planificar que se comuniquen con usted a determinadas horas para asegurarse de que está bien.
- **Tercero**: si está tomando narcóticos por razones médicas, asegúrese de seguir las instrucciones al pie de la letra. Guarde todos los medicamentos en un lugar seguro al que no puedan acceder sin su conocimiento y fuera del alcance de los niños.
- **Por último**, tenga cerca un kit de sobredosis. Esto es importante tanto si consume drogas (incluyendo los opioides recetados) como si toma narcóticos ilegales. El kit debe incluir Naloxona (Narcan®), un medicamento que salva vidas y puede revertir una sobredosis de opioides, incluyendo heroína, fentanilo y medicamentos opioides recetados cuando se administra a tiempo.

- La Naloxona es fácil de usar y su envase es pequeño. La Naloxona no daña a las personas con sobredosis de drogas distintas de los opioides, por lo que siempre es mejor utilizarla si cree que alguien está sufriendo una sobredosis. Hable con un farmacéutico o con su proveedor de atención médica para saber cuándo y cómo utilizar la Naloxona.
- La Naloxona está disponible en los 50 estados. Si le han recetado opioides en dosis altas, hable con su médico para que le recete naloxona. Sin embargo, en la mayoría de los estados, puede obtener naloxona sin receta en su farmacia local. También puede obtener naloxona en los programas comunitarios de naloxonas (enlace en inglés) y en la mayoría de los programas de servicios de jeringuillas (enlace en inglés).

Signos de sobredosis

Reconocer los signos de una sobredosis puede salvar una vida. A continuación se enumeran algunos de ellos:

- Pupilas "puntiformes", pequeñas y contraídas
- Quedarse dormido o perder el conocimiento
- Respiración lenta, débil o inexistente
- Asfixia o gorgoteo
- Cuerpo decaído
- Piel fría y/o húmeda
- Piel descolorida (especialmente en labios y uñas)

Qué hacer si cree que alguien está sufriendo una sobredosis

Puede ser difícil saber si una persona está drogada o experimenta una sobredosis. Si no está seguro, trátelo como una sobredosis: podría salvar una vida.

- Llame al 911 de inmediato. *
- Administre naloxone, si está disponible.
- Trate de mantener a la persona despierta y respirando.
- Acueste a la persona de lado para evitar que se ahogue.
- Quédese con la persona hasta que llegue asistencia de emergencia.

****La mayoría de los estados tienen leyes que pueden proteger a las personas que sufren una sobredosis o a la persona que pidió ayuda de enfrentar problemas legales.***

Envenenamientos por productos químicos domésticos

Desde productos de limpieza hasta vitaminas y medicamentos, existen riesgos de envenenamiento en toda la casa. Los niños están especialmente expuestos, por lo que es importante asegurarse de que no puedan alcanzar objetos peligrosos. Nunca deje solos a los niños pequeños. Manténgalos siempre donde pueda verlos, incluso cuando vaya a abrir la puerta o llamar por teléfono.Tome estas medidas para mantenerse a salvo usted y su familia y visite Emergencias con productos químicos en el hogar | Listo.gov para obtener más información:

Medicamentos:



- Guarde TODOS los medicamentos, incluyendo las vitaminas y los suplementos dietéticos, en armarios cerrados con llave y fuera de la vista, donde los niños no puedan alcanzarlos.
- Mantenga los medicamentos fuera de bolsos o mochilas donde los niños puedan encontrarlos.
- Nunca comparta medicamentos recetados.
- Guarde los medicamentos en sus envases originales, debidamente etiquetados y almacenados de forma adecuada.
- Si toma más de un medicamento a la vez, consulte con su proveedor de cuidados médicos, su farmacéutico o llame gratis al teléfono de ayuda en caso de envenenamiento (1-800-222-1222), que le pondrá en contacto con su centro local de intoxicaciones para obtener más información sobre posibles interacciones entre medicamentos.

Productos químicos y domésticos:



- Guarde siempre los productos químicos en sus envases originales.
- Nunca mezcle productos químicos o domésticos. Si lo hace, puede crear un gas peligroso.
    - La lejía es especialmente tóxica: no la mezcle con nada que no sea agua.
- Guarde los productos químicos, incluyendo el detergente para la ropa, en su envase original.
- Guarde todos los productos químicos, limpiadores domésticos y sustancias potencialmente venenosas en armarios cerrados con llave y fuera de la vista, donde los niños no puedan alcanzarlos.
- Los cierres de seguridad en cajones o armarios y las tapas a prueba de niños en las botellas son útiles para mantener los venenos fuera del alcance de los niños.
- Mantenga las baterías o pilas pequeñas fuera del alcance de los niños.

- Las baterías de litio o baterías tipo botón, son pequeños discos de color plateado que alimentan desde juguetes y aparatos electrónicos hasta relojes y tarjetas de felicitación musicales, entre otros. Si se ingieren o se introducen en la nariz o los oídos, las baterías tipo botón pueden causar lesiones graves o incluso la muerte.

Sepa cómo reaccionar

En caso de sospecha de sobredosis, llame al 9-1-1 y administre Naloxona de inmediato. Intente mantener a la persona despierta y respirando, y colóquela de lado para evitar que se ahogue. Permanezca con la persona hasta que llegue la ayuda de emergencia. Es importante saber que la mayoría de los estados tienen leyes que pueden proteger de problemas legales a la persona que está sufriendo una sobredosis o a la persona que pidió ayuda. Si sospecha que se ha producido un envenenamiento por otras sustancias, incluyendo productos químicos de uso doméstico y medicamentos sin receta, llame de inmediato al Centro Nacional de Toxicología (enlace en inglés) al (800) 222-1222; es gratuito, especializado y confidencial. Agregue el número a los contactos de su teléfono celular. La línea está abierta 24 horas al día, siete días a la semana. También puede obtener ayuda en línea por medio del portal del centro webPOISONCONTROL® (enlace en inglés).



EVACUACIÓN

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Plan de evacuación

Muchos tipos de emergencias pueden hacer que tenga que evacuar. En algunos casos, puede tener un día o dos para prepararse, mientras que otras situaciones pueden requerir que salga inmediatamente. La planificación es vital para asegurarse de que puede evacuar rápidamente y con seguridad sin importar las circunstancias.

Antes de una evacuación

- Aprenda los tipos de desastres que son probables en su comunidad y los planes locales de emergencia, evacuación y refugio para cada desastre específico.
- Planifique cómo saldrá y adónde irá si se le aconseja evacuar.
    - Identifique varios lugares a los que podría ir en caso de emergencia, como la casa de un amigo en otro pueblo o un motel. Elija destinos en diferentes direcciones para tener opciones durante una emergencia.
    - O Si es necesario, identifique un lugar para alojarse que acepte mascotas. La mayoría de los refugios públicos solo permiten animales de servicio.
    - Familiarícese con las rutas alternativas y otros medios de transporte fuera de su área.
    - Siga siempre las instrucciones de los funcionarios locales y recuerde que su ruta de evacuación puede ser a pie, dependiendo del tipo de desastre.
    - Elabore un plan familiar/del hogar para mantenerse en contacto en caso de que se separen; tenga un lugar de encuentro y actualícelo según las circunstancias.
- Reúna los suministros que estén listos para la evacuación. Prepare una "bolsa de viaje" que pueda llevar cuando evacue a pie o en transporte público y suministros para viajar distancias más largas si tiene un auto.
- Si tiene un auto:
    - Mantenga el tanque lleno de gasolina si una evacuación parece probable. Mantenga medio tanque de gasolina en todo momento en caso de una necesidad de evacuación inesperada. Las estaciones de servicio pueden estar cerradas durante las emergencias y no pueden bombear gasolina durante los cortes de energía. Planee tomar un auto por familia para reducir la congestión y el retraso.
    - Asegúrese de tener un kit de emergencia portátil en el auto.
- Si no tiene un auto, planee cómo saldrá si es necesario. Decida con su familia, amigos o su oficina local de administración de emergencias para ver qué recursos pueden estar disponibles.

Durante una evacuación

- Puede encontrar una lista de refugios abiertos en
- Escuche una radio a batería o a pilas y siga las instrucciones de evacuación de las autoridades locales.
- Lleve su kit de suministros de emergencia.
- Márchese con anticipación para evitar quedar atrapado por las condiciones climáticas severas.
- Lleve a sus mascotas, pero tenga presente que solo se permiten los animales de servicio en los refugios públicos. Planifique ahora cómo cuidará a sus mascotas en una situación de emergencia.
- Si tiene tiempo:
    - Llame o envíe un mensaje de correo electrónico a la persona de contacto que vive fuera del estado en su plan de comunicación familiar. Infórmele a qué lugar se dirige.
    - Cierre las puertas con llave y asegure las ventanas de su casa.

    - Desenchufe los equipos eléctricos como radios, televisores y electrodomésticos pequeños. Deje los congeladores y refrigeradores enchufados a menos que exista riesgo de inundación. Si su casa tiene daños, antes de irse corte el agua, el gas y la electricidad si le indican que lo haga.
    - Deje una nota para avisar a otras personas cuándo y adónde se fue.
    - Use calzado y ropa resistentes que le brinden algún tipo de protección, como pantalones largos, camisas de manga larga y gorro.
    - Chequee con sus vecinos para ver quién necesita que lo transporten.
- Siga las rutas de evacuación recomendadas. No tome atajos; podrían estar bloqueados.
- Esté atento a los peligros de la carretera, como carreteras o puentes arrastrados por el agua y cables eléctricos caídos. No maneje en áreas inundadas.

Después de una evacuación

Si fue evacuado debido a una tormenta, antes de regresar a casa, verifique con los funcionarios locales del lugar dónde se encuentra y con los de su localidad.

- Es necesario que los residentes que regresan a áreas afectadas por un desastre después de eventos importantes se preparen y asuman que sus actividades diarias serán interrumpidas; y recuerde que es peligroso regresar a casa antes del recogido de escombros de la tormenta.
- Informe a sus amigos y familiares antes de marcharse y cuando llegue de regreso.
- Cargue los dispositivos y considere conseguir baterías o pilas de reserva en caso de que continúen los cortes de energía.
- Llene el tanque de gasolina de su vehículo y considere descargar una aplicación de estaciones de servicios para verificar si hay interrupciones a lo largo de su ruta.
- Lleve suministros como agua y alimentos no perecederos para el viaje en automóvil.
- Evite los cables eléctricos o de servicios públicos caídos; pueden estar vivos con corriente mortal.
- Manténgase alejado de ellos y repórtelos de inmediato a su compañía eléctrica o de servicios públicos.
- Solo use generadores alejados de su hogar y NUNCA haga funcionar un generador dentro de su casa o garaje, y no lo conecte al sistema eléctrico de su hogar.





EXPLOSIONES

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Entidad Coordinadora

Explosiones

Los artefactos explosivos pueden ser transportados en un vehículo o por una persona, entregados en un paquete u ocultos en la carretera. Hay pasos que puede tomar para prepararse.

Antes de una explosión



- Prepare un equipo de suministros de emergencia
- Haga un plan de emergencia familiar.
- Aprenda cómo identificar actividades sospechosas y qué hacer en caso de amenazas de bomba.
- Asegúrese de que su empleador tenga información actualizada sobre cualquier necesidad médica que pueda tener y cómo comunicarse con los beneficiarios designados o los contactos de emergencia.
- Si ve algo, diga algo. Al estar alerta y reportar actividades sospechosas a la policía local, puede ayudar a proteger a su familia, vecinos y comunidad.

Durante o inmediatamente después de una explosión

- Siempre siga las instrucciones de los funcionarios locales. Es posible que los servicios de emergencia no estén en la escena de inmediato.

- Mantenga la calma. Si las cosas se están cayendo a su alrededor, ubíquese debajo de una mesa o escritorio resistente.
- Si es seguro hacerlo, abandone el área lo más rápido posible. No se detenga para recuperar objetos personales o hacer llamadas telefónicas.
- Una vez salga hacia un lugar seguro, infórmele a su contacto familiar de emergencia que está a salvo enviándole un mensaje de texto o mensaje en las redes sociales. Solamente debe hacer llamadas telefónicas para emergencias.
- Aunque no esté directamente involucrado en la explosión, manténgase informado y preste atención a los funcionarios locales. Es posible que le soliciten que desaloje el lugar o que interrumpa su servicio de energía eléctrica y agua.



Si está adentro y puede desalojar el lugar:

- Verifique si hay incendios y otros peligros. Manténgase agachado si hay humo.
- No utilice los ascensores. Evite los pisos y escaleras que obviamente están debilitados.

Si está atrapado bajo los escombros:

- Use una linterna, un silbato o golpee las tuberías para señalar su ubicación a los rescatistas. Grite solo como último recurso para evitar inhalar polvo.
- Cúbrase la nariz y la boca con cualquier cosa que tenga disponible.

Si está afuera:

- Continúe alejándose del área para mantenerse a salvo.
- Usted puede ser la ayuda hasta que llegue la ayuda. Si es seguro hacerlo, ayude a las personas a trasladarse a un lugar seguro.
- Si sabe dónde hay personas atrapadas, no intente rescatarlas, ya que los escombros en movimiento podrían causarles más daño. Una vez que los servicios de emergencia están presentes, avíseles inmediatamente.



ESTÉ PREPARADO PARA UNA EXPLOSIÓN NUCLEAR

FEMA

FEMA V-1015/March 2018

Las explosiones nucleares pueden causar una cantidad importante de daños y víctimas debido a la onda expansiva, el calor y la radiación; sin embargo, usted puede mantener a su familia segura si sabe qué hacer y está preparado para enfrentar esta situación si ocurriera.

Un arma nuclear es un dispositivo que utiliza una reacción nuclear para crear una explosión.

Los dispositivos nucleares fluctúan desde un pequeño dispositivo portátil llevado por una persona hasta un arma transportada por un misil.

Una explosión nuclear puede ocurrir con pocos minutos de advertencia o sin ninguna advertencia.

DESTELLO LUMINOSO Puede causar ceguera temporal por menos de un minuto.

ONDA DE CHOQUE Puede causar muertes, lesiones y daños a las estructuras a varias millas de la explosión.

RADIACIÓN Puede dañar las células del cuerpo. Las exposiciones prolongadas pueden producir enfermedades por radiación.

INCENDIOS Y CALOR Pueden producir muertes, quemaduras y daños a las estructuras en un radio de varias millas.

PULSO ELECTROMAGNÉTICO (EMP, por sus siglas en inglés) Puede dañar los sistemas electrónicos en un radio de varias millas desde el punto de detonación y causar in–terrupciones temporales en lugares más alejados.

LLUVIA RADIACTIVA Es la caída de polvo y partículas radiactivas visibles que pueden causar enfermedades a las personas que se encuentren al exterior.

La lluvia radiactiva es más peligrosa en las primeras horas después de la detonación, cuando emite los niveles más altos de radiación. Toma tiempo para que la lluvia se deposite a nivel del suelo, por lo general, más de 15 minutos en áreas fuera de las zonas de daño inmediato por la explosión. Este tiempo es suficiente para poder impedir la exposición a la radiación si sigue estos simples pasos:

BUSQUE REFUGIO

Ingrese a la edificación más cercana para evitar la radiación. Las edificaciones de ladrillo o concreto son las mejores.

Quítese la ropa contaminada y límpiese o lávese la piel desprotegida si estuvo en el exterior después de la caída de la lluvia radiactiva.

Vaya al sótano o al piso en la parte central de un edificio. Manténgase alejado de las paredes exteriores y el techo.

PERMANEZCA EN EL INTERIOR

Permanezca en el refugio durante 24 horas, a menos que las autoridades locales entreguen otras instrucciones.

La familia debe quedarse donde esté protegida bajo techo. Reúnase más tarde para evitar la exposición a la radiación peligrosa.

Mantenga a sus mascotas protegidas en el interior.

MANTÉNGASE INFORMADO

Sintonice un medio de comunicación disponible para recibir información oficial, como por ejemplo, cuándo puede salir y a qué lugar debería dirigirse.

Las radios a pilas o a manivela funcionarán después de una detonación nuclear.

Es posible que los servicios de telefonía móvil, mensajería de texto, televisión e internet se interrumpan o no estén disponibles.

CÓMO MANTENERSE SEGURO
EN CASO DE UNA EXPLOSIÓN NUCLEAR

QUÉ HACER: AHORA Prepararse

Identifique los lugares de refugio. Identifique el mejor lugar de refugio cerca del sitio donde pasa más tiempo, por ejemplo, la casa, el trabajo y la escuela. Los mejores lugares son los sótanos y en los pisos ubicados en la mitad de edificios altos.

Mientras se desplaza de un punto a otro, identifique los refugios adecuados para buscar protección en caso de una detonación.

Las zonas en el exterior, los vehículos y las casas móviles NO proveen un refugio adecuado. Busque sótanos o los pisos ubicados en la mitad de edificios altos.

Asegúrese de tener un **Kit de suministros de emergencia** en los lugares que usted frecuenta y que tal vez tenga que quedarse por 24 horas. Debería incluir agua, alimentos empaquetados, medicamentos de emergencia, **una radio a pilas o a manivela** para obtener información en caso de un corte de electricidad, una linterna y pilas extras para los artículos esenciales. Si es posible, almacene suministros para tres o más días.

QUÉ HACER: DURANTE Sobrevivir

Si es advertido de un ataque inminente, ingrese inmediatamente al interior del edificio más cercano y aléjese de las ventanas. Esto ayudará a brindar protección contra la explosión, el calor y la radiación de la detonación.

Si está al exterior cuando ocurre una detonación, protéjase de la explosión detrás de cualquier cosa que pueda ofrecer protección. Acuéstese boca abajo para proteger su piel expuesta del calor y de escombros voladores. Si se encuentra en un vehículo, deténgase de forma segura y agáchese dentro del vehículo.

Después que pase la onda expansiva, **ingrese al refugio más cercano** para protegerse de la posible lluvia radiactiva. Tendrá 10 minutos o más para encontrar un refugio adecuado.

Debe estar en el interior de un refugio antes de la llegada de la lluvia radiactiva. Los niveles más altos de radiación en el exterior ocurren inmediatamente después de la llegada de la lluvia radiactiva y disminuyen con el tiempo.

Manténgase informado para recibir instrucciones actualizadas de los oficiales de respuesta en emergencias. Si se recomienda evacuar, escuche la información sobre las rutas, refugios y procedimientos.

Si tuvo que evacuar y buscar protección en un refugio, no regrese hasta que le indiquen que es seguro hacerlo.

QUÉ HACER: DESPUÉS Estar a salvo

Inmediatamente después de estar dentro del refugio, si estuvo expuesto en el exterior después de la llegada de la lluvia radiactiva:

Quítese la capa externa de su ropa contaminada para eliminar las partículas de lluvia radiactiva y la radiación de su cuerpo.

Dúchese o lávese con agua y jabón para eliminar las partículas de lluvia radiactiva de cualquier parte no cubierta de la piel y el cabello. Si no tiene opción de lavarse o ducharse, use una toallita o un paño húmedo para limpiarse las partes de la piel o el cabello que no estaban cubiertas.

Limpie a cualquier mascota que haya estado afuera después de la llegada de la lluvia radiactiva. Cepille suavemente la piel de su mascota para eliminar las partículas de lluvia radiactiva y bañe a su mascota con agua y jabón, si fuera posible.

Es seguro consumir o tomar alimentos o bebidas envasados, o productos que hayan estado guardados en el edificio con anterioridad. No consuma alimentos o líquidos que hayan estado en el exterior destapados y que pudieran estar contaminados por la lluvia radiactiva.

Si se encuentra enfermo o lesionado, escuche las instrucciones sobre cómo y dónde recibir atención médica cuando las autoridades le indiquen que es seguro salir del refugio.



Tome un rol activo en su seguridad

Descargue la **aplicación de FEMA** para obtener información sobre cómo prepararse para una explosión nuclear.

Vaya a **Listo.gov**: https://www.listo.gov/es/explosion-nuclear

Vaya a **Centros para el Control de Enfermedades**: https://emergency.cdc.gov/es/radiation/

Vaya a **Departamento de Salud y Servicios Humanos**: https://www.remm.nlm.gov/nuclearexplosion.htm



HURRACANES

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Cruz Roja Americana

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. El cambio climático 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 © 2021 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

Servicio Nacional de Meteorología

SEGURIDAD ANTE HURACANES
PARA USTED Y SU FAMILIA

ANTES DE UN HURACÁN

- ✓ **Conozca su zona:** ¿Reside cerca de las costas del Golfo o del Atlántico? Investigue si vive en un área de evacuación de huracanes comunicándose con su gobierno local u oficina de manejo de emergencias.
- ✓ **Tenga un plan de emergencia familiar:** Antes de que ocurra una emergencia, tome un momento para sentarse con su familia o amigos cercanos y decida cómo se pondrán en contacto, a dónde irán y qué harán en caso de una emergencia. Guarde una copia de este plan en su kit de suministros de emergencia o en otro lugar seguro donde pueda acceder a él en caso de un desastre.
- ✓ **Prepare un kit de suministros de emergencia:** Prepare un kit básico de suministros para desastres y considere ubicaciones de almacenamiento para diferentes situaciones. Revise el equipo de emergencia como las linternas, generadores y paneles de resguardo de puertas y ventanas. Para obtener una lista de los artículos más importantes para su kit, visite **www.ready.gov/es/kit**
- ✓ **Revise su seguro de propietario de vivienda:** Revise su póliza de seguros para asegurarse de que cuenta con la cobertura adecuada para su hogar.
- ✓ **Asegúrese de entender los productos del Servicio Nacional de Meteorología (NWS por sus siglas en inglés),** especialmente el significado de las vigilancias y los avisos.



DURANTE UN HURACÁN

- ✓ **Asegure su hogar:** Cubra todas las ventanas de su residencia. Las persianas permanentes contra tormentas ofrecen la mejor protección para estas. Una segunda opción sería cubrir las ventanas con madera contrachapada o de grado exterior de 5/8 de pulgada, construida a la medida y lista para instalar. Compre suministros antes de la temporada de huracanes en lugar de esperar a justo antes de la llegada de la tormenta.
- ✓ **Esté atento:** Consulte los enlaces web de la oficina local del NWS y la oficina local de manejo de emergencias/gobierno. Infórmese sobre qué tipo de emergencias podrían ocurrir y cómo debe responder. Escuche a la Radio del Tiempo NOAA u otras estaciones de radio o televisión para conocer las últimas noticias sobre las tormentas.
- ✓ **Siga las instrucciones emitidas por los funcionarios locales.** ¡Desaloje inmediatamente si se lo ordenan!

SI NO TIENE ORDEN DE EVACUACIÓN

- ✓ **Refúgiese en una habitación interior pequeña,** armario o pasillo en el nivel más bajo de la residencia durante la tormenta. Coloque tantas paredes como pueda entre usted y el exterior.
- ✓ **Manténgase alejado de las ventanas,** tragaluces y puertas de cristal.
- ✓ **Si el ojo de la tormenta pasa sobre su área,** habrá un breve período de calma, pero al otro lado del ojo, la velocidad del viento aumentará rápidamente a vientos huracanados que han de venir en la dirección opuesta.



Scituate, Mass., 29 de octubre de 2012 - Las pocas residencias que quedaron en pie luego de la "Tormenta Perfecta" del 1991 están listas para la marejada que está a solo unas horas de llegar. Foto por Marilee Caliendo / FEMA

Para más información, visite weather.gov/safety/hurricane

Servicio Nacional de Meteorología



DESPUÉS DE UN HURACÁN

- ✓ **Manténgase Informado:** Continúe escuchando a la Radio del Tiempo NOAA o las noticias locales para obtener las últimas actualizaciones. Si ha sido evacuado, regrese a su casa solo cuando las autoridades le indiquen que es seguro.
- ✓ **Manténgase Alerta:** Conduzca solo si es necesario y evite las carreteras inundadas y los puentes destruidos. Si tiene que salir, esté atento a objetos caídos en el camino, cables del tendido eléctrico y paredes, puentes, carreteras y aceras debilitados que podrían colapsar.
- ✓ **Evalúe el Daño:** Camine con cuidado por el exterior de su residencia para verificar si hay líneas del tendido eléctrico sueltas, fugas de gas o daños estructurales.



Mantoloking, N.J., 5 de noviembre de 2012 - Esta residencia fue destruida por la devastadora marejada ciclónica del Huracán Sandy. Foto de FEMA

MANTÉNGASE A SALVO

- ✓ **Manténgase fuera de cualquier edificio si huele a gas,** si las aguas de la inundación permanecen alrededor del edificio o si el edificio o la residencia fue dañado por un incendio y las autoridades no lo han declarado como seguro aún.
- ✓ **La intoxicación por monóxido de carbono** es una de las principales causas de muerte después de las tormentas en áreas que enfrentan cortes de energía. Nunca utilice un generador portátil dentro de su casa o garaje.
- ✓ **Utilice linternas de batería.** NO use velas. Encienda su linterna antes de entrar a un edificio desocupado. La batería podría producir una chispa que podría encender una fuga de gas si está presente.

VIGILANCIAS Y AVISOS

Escuche atentamente las instrucciones provistas por los funcionarios locales en la televisión, radio, teléfono celular o a través de la computadora. Evacúe si se le indica que lo haga.

VIGILANCIAS

- ✓ **Vigilancia de Huracán:** Indica que condiciones de huracán (vientos sostenidos de 74 mph o más) han de ser posibles en su área. Debido a que puede no ser seguro el prepararse para un huracán una vez que los vientos alcancen fuerza de tormenta tropical, el Centro Nacional de Huracanes (NHC por sus siglas en inglés) emite la vigilancia de huracán 48 horas antes de la llegada de los vientos con fuerza de tormenta tropical.
- ✓ **Vigilancia de Tormenta Tropical:** Indica que condiciones de tormenta tropical (vientos sostenidos de 39 a 73 mph) han de ser posibles en el área especificada dentro de las próximas 48 horas.
- ✓ **Vigilancia de Marejada Ciclónica:** Indica la posibilidad de una inundación dentro del área especificada que ponga en peligro la vida debido al aumento del agua que se desplaza hacia el interior desde la costa, dentro de las próximas 48 horas.

AVISOS

- ✓ **Aviso de Huracán:** Indica que se esperan condiciones de huracán (vientos sostenidos de 74 mph o más) en algún lugar dentro del área especificada. El NHC emite un aviso de huracán 36 horas antes de la llegada de los vientos con fuerza de tormenta tropical para que tenga tiempo de completar sus preparativos.
- ✓ **Aviso de Tormenta Tropical:** Indica que se esperan condiciones de tormenta tropical (vientos sostenidos de 39 a 73 mph) en su área dentro de las próximas 36 horas.
- ✓ **Aviso de Marejada Ciclónica:** Indica que hay un riesgo de que una inundación en esa área especificada ponga en peligro la vida debido al aumento del agua que se desplaza hacia el interior desde la costa, dentro de las próximas 36 horas.
- ✓ **Aviso de Viento Extremo:** Indica que se esperan vientos sostenidos extremos (115 mph o más) de un huracán de categoría mayor dentro de la próxima hora, usualmente son vientos asociados con la pared del ojo. Refúgiese inmediatamente en la parte interior de una estructura bien construida.

Para más información, visite weather.gov/safety/hurricane

Huracanes

Los huracanes son peligrosos y pueden causar grandes daños por las marejadas ciclónicas, los daños por viento, las corrientes de resaca y las inundaciones. Pueden ocurrir a lo largo de cualquier costa de los EE. UU. o en cualquier territorio en los océanos Atlántico o Pacífico. Las marejadas ciclónicas, históricamente, son la causa principal de las muertes relacionadas con los huracanes en los Estados Unidos.



Temporada de huracanes del Pacífico Oriental: 15 de mayo al 30 de noviembre.



Temporada de huracanes del Atlántico: 1 de junio al 30 de noviembre.



Temporada de huracanes del Pacífico Central: **1 de junio al 30 de noviembre.**

Cómo prepararse para los huracanes

Conozca su riesgo a huracanes

Los huracanes no son solamente un problema en la costa. Conozca cómo la lluvia, los vientos, el agua y hasta los tornados podrían llegar tierra adentro, muy lejos de donde el huracán o la tormenta tropical toca tierra. Empiece a prepararse ahora.

Haga un plan para emergencias

Asegúrese de que todos los miembros de su hogar sepan y comprendan sus planes para huracanes. Incluya su lugar de trabajo, la guardería infantil y todo otro lugar que visite con frecuencia en sus planes para huracanes. Asegúrese de que su negocio cuente con un plan de continuidad para continuar sus operaciones cuando ocurra un desastre.

Conozca su zona de desalojo

Si usted vive en una zona de desalojo, podría tener que desalojar rápidamente por un huracán. Aprenda sus rutas de desalojo, ensaye el desalojo con su familia y sus mascotas e identifique dónde se alojará.

- Siga las indicaciones de los funcionarios locales de manejo de emergencias, quienes trabajan estrechamente con las agencias estatales, locales, tribales y territoriales y otros colaboradores. Éstos proveerán las recomendaciones más actualizadas según el nivel de amenaza que su comunidad afronta y las medidas de seguridad correspondientes.

Reconozca los avisos y las alertas

Debe tener varias maneras de recibir mensajes de alerta. Descargue la aplicación móvil de FEMA para recibir alertas en tiempo real del Servicio Nacional Meteorológico para hasta cinco lugares en cualquier parte de la nación. Inscríbase para recibir alertas comunitarias en su área y tenga en cuenta el Sistema de Alerta en Emergencias (EAS, por sus siglas en inglés) y el sistema de Alertas Inalámbricas de Emergencia (WEA, por sus siglas en inglés), los cuales no requieren que se inscriba.

Personas con discapacidades

Identifique su necesidad de ayuda adicional durante una emergencia si usted o alguien de su familia es una persona con alguna discapacidad.

Verifique sus documentos importantes

Asegúrese de que sus pólizas de seguro y documentos personales, como sus documentos de identificación, estén al día. Debe hacer copias de estos documentos y guardarlas en un espacio digital protegido con contraseña.

Refuerce su vivienda

Limpie los desagües y canaletas, guarde los muebles del exterior y considere la posibilidad de instalar tormenteras.

Prepárese con la tecnología

Mantenga su teléfono celular cargado cuando sepa que un huracán se encuentra en el pronóstico y compre dispositivos de carga de reserva para mantener sus electrónicos con energía.

Ayude a su vecindario

Hable con sus vecinos, adultos mayores o las personas que podrían necesitar ayuda adicional sobre sus planes para huracanes. Así podrá conocer cómo puede ayudar a los demás.

Recolecte suministros

Debe contar con suficientes suministros para su hogar e incluir los medicamentos, suministros de desinfección, y suministros para mascotas en su mochila de emergencia o en su vehículo. Después de un huracán, es posible que no tenga acceso estos suministros durante días o hasta semanas.

Manténgase a salvo durante un huracán





Manténgase informado

- Preste atención a la información y alertas de emergencia.
- Si vive en una zona de desalojo obligatorio y los funcionarios locales indican que debe desalojar, hágalo de inmediato.

Cómo lidiar con las condiciones del tiempo

- Si tiene que ir a un refugio comunitario o grupal, no se le olvide seguir las últimas directrices de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) para protegerse a sí mismo y a su familia contra COVID-19. Asegúrese de revisar su plan de desalojo anterior y considerar alternativas para mantener el distanciamiento físico y prevenir la propagación de COVID-19, y actualice su plan según sea necesario.
- Si tiene que desalojar, si es posible, lleve consigo los artículos que pueden ayudar a protegerse a sí mismo y a otras personas en el refugio contra COVID-19, como desinfectante para manos, materiales de limpieza y dos mascarillas limpias y bien ajustadas con dos o más capas para cada persona.

Volver a casa después de un huracán

- Preste atención a los funcionarios locales para recibir información e instrucciones especiales.
- Tenga cuidado durante la limpieza. Póngase ropa protectora y use coberturas faciales o mascarillas apropiadas si estará limpiando moho u otros escombros. Las personas con asma y otras afecciones pulmonares y/o supresión inmunológica no deben entrar en edificios con goteras en el interior o crecimientos de moho que se pueden ver u oler, incluso si estas personas no son alérgicas al moho. Los niños no deben ayudar con el trabajo de limpieza después de los desastres.
- Use ropa protectora y trabaje con otra persona.
- No toque ningún equipo eléctrico si está mojado o si usted está parado en el agua. Si es seguro hacerlo, interrumpa la electricidad en la caja principal de disyuntores o fusibles para evitar descargas eléctricas.
- No atraviese las aguas de inundación, las cuales pueden contener patógenos peligrosos que causan enfermedades. El agua también puede contener escombros, químicos, residuos y animales silvestres. Además, los cables eléctricos subterráneos o caídos podrían cargar el agua con energía eléctrica.
- Solamente debe hacer llamadas telefónicas para emergencias. Frecuentemente, los sistemas telefónicos no funcionan o están sobrecargados después de un desastre. Use mensajes de texto o las redes sociales para comunicarse con su familia y amistades.
- Documente todos los daños a la propiedad con fotografías. Comuníquese con su compañía de seguros para obtener asistencia.

Recursos adicionales

Videos

- Anuncios de servicio público sobre Marejadas (en inglés)
- FEMA Accesible: Mensajes sobre la Seguridad durante Huracanes (en inglés)
- Cosas importantes que debe saber antes de un desastre (en inglés)
- Cuando las olas crecen – Huracán Animado (en inglés)

Gráficas

- Gráficas sobre la Preparación para Huracanes (en español e inglés)

Hojas de consejos

- Documentos sobre la Preparación para Huracanes (en inglés)

Más información

- Semana de Preparación para Huracanes del Servicio Nacional Meteorológico
- Investigación de acciones protectoras para huracanes
- Hoja de información sobre huracanes (PDF)
- Huracanes y otras tormentas tropicales (página de CDC)
- Programa del Seguro Nacional de Inundación: cobertura de los daños por inundación no cubiertos por el seguro de propietario
- Centro de Servicios de Mapas de Inundación para determinar su riesgo de inundación (en inglés)
- Mapas Nacionales de Riesgos de Marejada Ciclónica para determinar su vulnerabilidad (en inglés)
- Investigación sobre Medidas de Protección para Huracanes (en inglés

La Seguridad de Tiempo: Los Huracanes

Información Sobre Seguridad Y Preparación

Antes de la Temporada de Huracanes:

- Establezca ruta segura de evacuación hacia zonas interiores.
- Conozca la localidad de los refugios oficial.
- Haga los planes de emergencia para los animales domésticos.
- Inspeccione el equipo de emergencia, como las linternas, los generadores, y las Radios de Tiempo de NOAA que usan las pilas y los teléfonos celulares.
- Compre alimentos que no requieran refrigeración y agua potable.
- Compre contrachapado u otros materiales para proteger su casa.
- Despeje las canaletas de lluvia que están sueltas u obstruidas.
- Recorte los árboles y los arbustos.
- Decida donde a trasladar su barco en una emergencia.
- Reconsidere su seguro.

Durante la Tormenta:

Cuando en un Área de la "Advertencia"...

- Escucha la emisora de meteorología de NOAA, las emisoras de radio o canales de televisión locales por si emiten información de última hora sobre la tormenta.
- Llena el tanque de gasolina de su automóvil.
- Examine y asegure los amarres de las casas móbiles.
- Cierré las ventanas con las tablas en caso de que la tormenta se mueva rápida y tenga que evacuar su casa.
- Compre las pilas, la comida no-perecedera, los suministros dos primeros auxilios, agua para beber, y las medicinas.
- Guarde los muebles del césped u otros objetos que están sueltos o ligeros como si los cubos y las herramientas.
- Tenga dinero en efectivo en caso de que la electricidad no funcione y los ATMs no funcione también.

Piense de Evacuar Si...

- Vive en un trailer o una casa fabricada. Ellos son inseguros en los vientos fuertes aunque estén amarrados bien en el terreno.
- Vive por la costa, en una isla, o próximo de un río o un área de inundación. Además del viento, la inundación de las olas por causa del oleaje es un asesino principal.
- Vive en una torre de apartamentos. Los huracanes puede causar los apagones en los ascensores, romper las ventanas, y más.

Cuando en una Área del "Aviso"...

- Escucha la emisora de meteorología de NOAA, las emisoras de radio o canales de televisión locales para los anuncios oficiales.
- Cerré los postigos de tormenta.

TÉRMINOS IMPORTANTES

Una Advertencia de una Tormenta Tropical o un Huracán: Las condiciones de una Tormenta Tropical o de un Huracán son *posibles* en el área especificada an la advertencia, usualmente dentro 36 horas. Para consejos sobre las Advertencias de Huracán, vea "Cuando en una Área de Advertencia"

Un Aviso de una Tormenta Tropical o un Huracán: Las condiciones de una Tormenta Tropical o de un Huracán se *esperan* en el área especificada del aviso, usualmente dentro 24 horas. Para consejo sobre los Avisos de Huracán, vea "Cuando en una Área de Aviso."

- Manténgase al tanto de las instrucciones de los oficiales locales. **Salga inmediatamente si ordenan evacuación.**
- Si está evacuando, salga lo mas pronto possible. Quédese con sus amigos o su familia, en un motel de poca altura en el interior, o en un refugio público designado y en el exterior del área de la inundación.
- NO SE QUÉDE en una casa móbil, trailer, o una casa fabricada.
- Informe sus vecinos o un pariente que vive en el exterior del área de advertencia de sus planes para evacuar
- Lleve sus animales domésticos si posible, pero recuerde, muchos refugios públicos no permite los animales a menos que ellos ayuden los impedimentos físicos. Identifique los moteles que permiten los animales domésticos próximos de su camino de evacuación

Si Está Quedarse en Casa...

- Ajuste el refrigerador y nevera a frío máximo y mantenga la puerta cerrada
- Apague las empresas de servicio público si las autoridades lo dicen
- Apague el tanque de propano
- Desconecte los electrodomésticos pequeños
- Llene la bañera y recipientes grandes con agua en caso de que el agua pública se interrupte Use el agua en las bañeras solamente para limpiar y tirar de la cadena del inodoro. NO LA BEBA.

La Seguridad de Tiempo: Los Huracanes

Si los Vientos Hacen Fuertes y las Aguas Aumentan...

- No se acérquese las ventanas y las puertas, aunque ellas estén cerradas con tablas. Refúgiese en una cuarto interior pequeño, un baño, un armario, o un pasillo interior.
- Cierré todas las puertas interiores. Asegure y refuerze las puertas exteriores.
- Si está en una casa de dos pisos, vaya al interior del primero o segundo piso, como si un baño o un armario.
- Si está en un edificio de muchos pisos y lejos de agua, vaya al primero o segundo piso y quédese en los pasillos u otras salas interiores que están lejos de las ventanas.
- Échese en el piso debajo de una mesa u otro objeto fuerte.



Esté Alerta Por...

- Los tornados: se producen por los huracanes con frecuencia.
- El "ojo", o la calma de la tormenta. Puede aparecer que la tormenta se acabó, pero los vientos cambiaran en dirección y revolverán a la fuerza de un huracán.
- La inundación del oleaje de la tormenta. Estas olas altas pueden ser más aburridores de que los vientos del huracán. Deje la costa y no acérquese las áreas bajas, los arroyos, los riachuelos, y otras vías fluviales interiores.

Después de la Tormenta:

- Mantenga a escuchar la emisora de meteorología de NOAA, las emisoras de radio o canales de televisión locales.
- Espere hasta que un área esté declarada segura antes entrar.
- Mire para las calles cerradas. Si encuentre una barricada o una calle inundada, Dé la **Vuélta, No Se Ahogue!**

FEMA

American Red Cross

Cosas para Traer al Refugio

- El radio que usa las pilas y teléfono celular
- Las linternas
- Pilas extras
- Una manta o un saco de dormir para cada persona
- La identificación
- Las copias de los documentos importantes como las pólizas de seguros
- Dinero en efectivo y tarjetas de crédito
- Un botiquín de primeros auxilios
- Los medicamentos, y las recetas
- La comida para los bebés
- Juegos, los libros, y radio portátil con auriculares
- Los artículos de baño.

RECORDATORIO: Si lo dijo de salir, vaya inmediatamente!

- Evite los puentes debilitados y las calles desastres.
- Quédese en el terreno firmo. Una corriente de agua de solos 6 pulgadas de profundidad lo puede arrastrar. El agua estancada puede estar cargada con la electricidad por los cables eléctricos.
- Cuando revuelva a su casa, inspeccione el gas, el agua, y los cables eléctricos y los electrodomésticos para determinar si hay daños.
- Use una linterna para inspeccionar por los daños.
- No beba o prepare la comida con el agua pública hasta que sea seguro que el agua no está contaminada.
- Cuando usando el generador, evite los peligros de electrocución - segué las instrucciones del fabricante y la coda habitual de la electricidad.

Las conexiones, los pronósticos, y las evaluaciones de los huracanes de NWS
http://www.weather.gov/os/hurricane
La Radio de Todas Amenazas de Meteorología de NOAA
http://www.weather.gov/nwr
El Centro Nacional de Huracán
http://www.nhc.noaa.gov
El Centro de Huracanes del Pacífico Central
http://weather.gov/cphc
La Cruz Roja Americana
http://redcross.org
La Agencia Federal para el Manejo de Emergencias
http://fema.gov



ESTÉ PREPARADO PARA UN HURACÁN

FEMA

FEMA V-1006/Mayo de 2018

Las amenazas de huracanes incluyen vientos fuertes, lluvias intensas, marejadas ciclónicas, inundaciones costeras y tierra adentro, corrientes de resaca, tornados y deslizamientos de tierra.

Los huracanes son sistemas de tormentas masivas que se forman sobre las aguas cálidas del océano y se desplazan hacia la tierra. La temporada de huracanes del Atlántico se extiende del 1 de junio al 30 de noviembre. La temporada de huracanes del Pacífico se extiende del 15 de mayo al 30 de noviembre.



Pueden producirse en cualquier parte de la costa de los EE. UU. o en cualquier territorio de los océanos Atlántico o Pacífico.



Pueden afectar áreas a más de 100 millas tierra adentro.



La mayor actividad se da en septiembre.

SI SE ENCUENTRA BAJO UNA ADVERTENCIA DE HURACÁN, BUSQUE UN REFUGIO SEGURO DE INMEDIATO



Determine la mejor manera de protegerse contra los vientos fuertes y las inundaciones.



Evacúe el lugar si así se lo indican.



Protéjase en un refugio para tormentas designado o en una habitación interior que soporte vientos fuertes.



Escuche la información de emergencia y las alertas.



Solo use generadores al aire libre y lejos de las ventanas.



No camine, no nade ni maneje en aguas de inundación.

CÓMO MANTENERSE SEGURO
ANTE UNA AMENAZA DE HURACÁN



Conozca el riesgo de huracanes en su área.

Inscríbase en el sistema de advertencia de su comunidad. El Sistema de Alerta de Emergencia (EAS) y la radio meteorológica de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA) también emiten alertas de emergencia.

Si corre riesgo de inundaciones repentinas, esté atento a signos como la lluvia intensa.

Practique su ruta hasta un refugio seguro que soporte vientos fuertes, como una habitación segura conforme con los estándares de habitaciones seguras de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) o los estándares de refugios para tormentas 500 del Concilio de Códigos Internacionales (ICC). La siguiente mejor protección es una habitación interior, pequeña, sin ventanas, en un edificio sólido en el nivel más bajo que no esté sujeto a inundaciones.

Según su ubicación y los planes de su comunidad, haga sus propios planes de evacuación o refugio en el lugar.

Familiarícese con su zona de evacuación, la ruta de evacuación y las ubicaciones de los refugios.

Prepare los suministros necesarios por lo menos para tres días. Tenga presente las necesidades específicas de cada persona, incluidos los medicamentos. No se olvide de las necesidades de las mascotas.

Guarde documentos importantes en algún lugar seguro o cree copias digitales protegidas con contraseña.

Proteja su propiedad. Despeje los desagües y las canaletas. Instale válvulas de retención en las tuberías para evitar desbordamientos. Considere instalar contraventanas para huracanes. Revise las pólizas de seguro.

Si le solicitan que evacúe el lugar, hágalo inmediatamente. No conduzca alrededor de barreras.

Si se refugia cuando soplan vientos fuertes, diríjase a las habitaciones seguras de FEMA, a los refugios para tormentas ICC 500, o a una habitación o pasillo pequeños, sin ventanas, en el piso más bajo.

Si se encuentra atrapado en un edificio por una inundación, diríjase al nivel más alto del edificio. Nunca suba a un ático cerrado. Podría quedar atrapado por el aumento del nivel del agua de inundación.

Escuche la información y las instrucciones de emergencia actuales.

Use un generador u otro equipo a gasolina SOLAMENTE al aire libre y lejos de las ventanas.

No camine, no nade ni maneje en aguas de inundación. Turn Around. Don't Drown.® (¡Dé la vuelta, no se ahogue!). Solo bastan seis pulgadas de agua en movimiento rápido para derribarlo, y un pie de agua para que el torrente arrastre el vehículo.

Manténgase alejado de puentes sobre aguas en movimiento rápido.

Escuche la información y las instrucciones especiales de las autoridades.

Tenga cuidado durante la limpieza. Use ropa protectora y trabaje con otra persona.

No toque los equipos eléctricos si están mojados o si usted está pisando agua. Si es seguro hacerlo, desconecte la electricidad en el interruptor principal o en la caja de fusibles para impedir descargas eléctricas.

Evite caminar en aguas de inundación, ya que pueden contener residuos peligrosos. Los cables subterráneos o caídos también pueden energizar el agua.

Ahorre batería y use su teléfono solo para llamadas de emergencia. Por lo general, los servicios telefónicos se interrumpen o colapsan después de un desastre. Use mensajes de texto o los medios sociales para comunicarse con familiares y amigos.

Documente cualquier daño a la propiedad con fotografías. Comuníquese con su compañía de seguros para solicitar asistencia.

FEMA

FEMA V-1006
Catalog No. 17233-7

Tome un rol activo en su seguridad

Diríjase a **Ready.gov** y busque **huracán**. Descargue la aplicación de **FEMA** para obtener mayor información sobre cómo prepararse para un **huracán**.



INCENDIOS

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Negociado Manejo de Emergencias y Administración de Desastres · Departamento de Seguridad Pública · Puerto Rico

U.S. Department of Homeland Security

Departamento de Seguridad Pública · DSP · Puerto Rico

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Incendios en el hogar

Un incendio puede volverse mortal en tan solo dos minutos. Una residencia puede quedar envuelta en llamas en cinco minutos.

Aprenda sobre los incendios

- **¡El fuego es RÁPIDO!** En menos de 30 segundos, una llama pequeña se puede convertir en un gran incendio. Una casa se puede llenar de humo negro espeso o quedar envuelta en llamas en cuestión de minutos.
- **¡El fuego es CALIENTE!** El calor es más peligroso que las llamas. La temperatura ambiente en un incendio puede ser de 100 grados Fahrenheit (38 grados Celsius) al nivel del piso y llegar a 600 grados Fahrenheit (315 grados Celsius) al nivel de los ojos. Con este aire súper caliente, se quemarán sus pulmones al inhalar y la ropa se derretirá y quedará pegada a su piel.
- **¡El fuego es OSCURO!** El fuego empieza brillante, pero produce rápidamente un humo negro y causa oscuridad total.
- **¡El fuego es MORTAL!** El humo y los gases tóxicos matan a más personas que las llamas mismas. El fuego produce gases tóxicos que ocasionan desorientación y somnolencia.

Detectores de humo

Un detector de humo funcional aumenta mucho sus probabilidades de sobrevivir un incendio mortal en su hogar.

- Remplace las baterías dos veces por año, a menos que use pilas de litio de 10 años.
- Instale detectores de humo en cada nivel de su hogar, incluido el sótano.
- Remplace la unidad entera del detector de humo cada 10 años, o según las instrucciones del fabricante.
- Nunca deshabilite un detector de humo cuando está cocinando – esto puede ser un error fatal.
- Hay alarmas audibles disponibles para personas con problemas de la vista y detectores de humo con una almohadilla vibrante o luz parpadeante disponibles para personas con dificultades auditivas.

Antes de un incendio

Si usted tiene una póliza de seguro, comuníquese con la compañía de seguros para obtener instrucciones detalladas sobre cómo proteger su propiedad, hacer un inventario y contactar a compañías de restauración de propiedades dañadas por incendios.

Haga y practique un plan de escape en caso de incendio



Recuerde que cada segunda cuenta en un incendio. Los planes de escape le ayudan a salir de su hogar rápidamente. Practique el plan de escape en caso de un incendio en el hogar dos veces cada año. Algunos consejos que debe considerar cuando prepara este plan incluyen los siguientes:

- Encontrar dos maneras de salir de cada cuarto en caso de que la manera principal quede bloqueada por fuego o humo.
- Asegurarse de que las ventanas no estén atoradas, los mosquiteros se puedan quitar rápidamente y las rejas de seguridad se abran adecuadamente.
- Practique salir del hogar usando el tacto en la oscuridad o con los ojos cerrados.
- Enseñe a los niños que no deben esconderse de los bomberos.
- Si usa andador o silla de ruedas, verifique que pueda pasar por las puertas en todas las salidas.

Consejos de seguridad contra incendios

- Haga copias digitales de todos sus documentos y registros valiosos, como las actas de nacimiento.
- Duerma con la puerta de su cuarto cerrada.
- Mantenga un extintor de incendios en su cocina. Comuníquese con su departamento de bomberos local para obtener asistencia en cuanto al uso y mantenimiento adecuado del extintor.
- Considere la instalación de un sistema de rociadores automáticos contra incendios en su residencia.

Durante un incendio



- Déjese caer al piso y gatee por debajo de todo humo hasta llegar a la salida. El humo espeso y gases tóxicos se acumulan primero a lo largo del techo.
- Antes de abrir una puerta, toque la cerradura y la puerta. Si uno de éstos está caliente, o si el humo sale por los bordes de la puerta, déjela cerrada y use su segunda vía de escape.
- Si abre una puerta, ábrala despacio. Debe estar listo para cerrarla rápidamente si hay humo espeso o fuego.
- Si no puede llegar a alguien que necesita ayuda, abandone el hogar y llame al 9-1-1 o al departamento de bomberos. Infórmele al operador de emergencia dónde la persona se encuentra.
- Si sus mascotas quedan atrapadas en su hogar, infórmelo a los bomberos de inmediato.
- Si no puede escapar, cierre la puerta y cubra las rejillas de ventilación y las grietas alrededor de las puertas con tela o cinta para mantener el humo fuera. Llame al 9-1-1 o a su departamento de bomberos. Quédese donde está y haga señales para pedir ayuda desde la ventana con un trapo de color liviano o una linterna.
- Si su ropa se prende en fuego, debe **parar, echarse al piso y rodar**: deténgase inmediatamente, déjese caer al suelo y cúbrase la cara con las manos. Dé vueltas en el suelo o ruede de un lado a otro hasta que se apague el fuego. Si usted o alguien más no puede parar, echarse al piso y rodar, puede sofocar las llamas con una manta o toalla. Use agua fría para tratar quemaduras de inmediato por tres a cinco minutos. Cúbralas con un trapo limpio y seco. Obtenga atención médica inmediatamente llamando al 9-1-1 o al departamento de bomberos.

Después de un incendio

- Comuníquese con el servicio de ayuda por desastre local, como la Cruz Roja, si necesita vivienda provisional, comida y medicamentos.
- Consulte con el departamento de bomberos para asegurarse de que sea seguro entrar a su residencia.
- NO INTENTE reconectar los servicios públicos por su cuenta. El departamento de bomberos debe verificar que es seguro usar los servicios públicos o que estén desconectados antes de irse del sitio.
- Haga un inventario de su propiedad y artículos dañados. No deseche ningún artículo dañado hasta después de hacer el inventario de sus artículos.
- Empiece a guardar los recibos de todo dinero que gaste por las pérdidas por el incendio. La compañía de seguros podría pedir los recibos en el futuro, o usted podría necesitarlos para verificar las pérdidas reclamadas en su declaración de impuestos.
- Notifique a su empresa hipotecaria sobre el incendio.

Cómo evitar los incendios en el hogar

Se pueden evitar los incendios en el hogar. Los siguiente son pasos sencillos que cada uno de nosotros puede seguir para evitar una tragedia.



Mientras cocina

- Quédese en la cocina cuando va a freír o asar comida. Apague la estufa si sale de la cocina, aunque sea por poco tiempo.
- Use ropa de manga corta, ajustada o con mangas bien recogidas mientras cocina.
- Posicione las parillas a un mínimo de 10 pies de distancia del revestimiento exterior y los pasamanos de la cubierta, y alejadas de aleros y ramas de árboles.
- Mantenga un extintor de incendios disponible.

Seguridad eléctrica y de electrodomésticos

- Los cables desgastados o dañados pueden causar incendios. Remplace todos los cables gastados, viejos o dañados de los electrodomésticos de inmediato, y no coloque cables debajo de alfombras o muebles.
- Si algún electrodoméstico tiene un enchufe de tres espigas, debe usarse solamente en un tomacorriente para tres espigas. Nunca esfuerce el enchufe para hacerlo entrar en un tomacorriente o cable de extensión para dos espigas.
- Apague de inmediato y remplace los interruptores que se calientan y las luces que parpadean.

La seguridad durante la época festiva

- Apague las luces de la época festiva por la noche o cuando salga de casa.
- Sustituya cualquier ristra de luces con cables desgastados o rotos o conexiones de bombillas sueltas.
- Mantenga las velas a una distancia mínima de 12 pulgadas de materiales inflamables o considere la posibilidad de usar velas sin llama.
- Dele agua a su árbol de Navidad todos los días y no permita que seque. Un árbol seco es más inflamable.
- Asegúrese de que el árbol esté al menos tres pies de cualquier fuente de calor, como chimeneas, radiadores, velas, salidas de calefacción o luces, y que no bloquee una salida.
- No sobrecargue las extensiones ni los enchufes.

Calentadores ambientales portátiles

- Mantenga objetos combustibles a un mínimo de tres pies (un metro) de distancia de los aparatos portátiles de calefacción.
- Compre solamente calentadores evaluados por un laboratorio reconocido a nivel nacional, tal como Underwriters Laboratories (UL).
- Verifique que el calentador portátil tenga un mecanismo para controlar el termostato y que se apague automáticamente si el calentador se cae o voltea.
- Use solamente el queroseno cristalino K-1 en los calentadores de queroseno. Nunca sobrellene el calentador. Use el calentador en habitaciones bien ventiladas, alejado de cortinas y otros artículos inflamables.

Cómo mantener a los niños a salvo

- Para eliminar el posible interés en jugar con fuego, enseñe a los niños que el fuego es una herramienta, y no un juguete.
- Guarde los fósforos y encendedores fuera del alcance y fuera de la vista de los niños, preferiblemente en un anaquel bloqueado o con cerradura.
- Nunca deje a los niños desatendidos cerca de estufas prendidas o velas encendidas, ni siquiera por momentos breves

Chimeneas y hornos de leña

- Inspeccione y limpie las tuberías de los hornos de leña y las chimeneas cada año y compruebe cada mes que no haya daños u obstrucciones.
- Use una rejilla en la chimenea que sea suficientemente resistente para detener la leña si rueda y suficientemente grande para cubrir la abertura la chimenea y atrapar chispas volantes.
- Asegúrese de que el fuego se haya apagado por completo antes de salir del hogar o ir a dormir.

Más consejos sobre la prevención de incendios

- Nunca utilice una estufa o el horno para calentar su casa.
- Mantenga líquidos combustibles e inflamables alejados de fuentes de calor.
- **NUNCA** use generadores portátiles adentro y solo debe abastecerlos de combustible al aire libre, en áreas bien ventiladas.

Servicio Nacional de Meteorología

SEGURIDAD ANTE INCENDIOS
PARA USTED Y SU FAMILIA

PREPARACIÓN

Prepárese mucho antes de la amenaza de un incendio forestal para que su hogar o negocio esté listo en caso de un incendio:

- ✓ Desarrolle un espacio defendible manteniendo la vegetación alejada de su hogar.
- ✓ Utilice jardinería que sea resistente al fuego y solidifique su hogar utilizando medidas de construcción a prueba de incendios.
- ✓ Prepare un kit de suministros de emergencia básico. Verifique los equipos para emergencias, tales como las linternas y los generadores de electricidad. Visite Listo.gov para consejos de cómo preparar un kit de emergencias.
- ✓ Planifique rutas de evacuación y asegúrese de que todos en su hogar o negocio conozcan el plan de acción.
- ✓ Antes de que ocurra una emergencia, tome un momento para sentarse con su familia o amigos cercanos y decida cómo se pondrán en contacto, a dónde irán y qué harán en caso de una emergencia. Guarde una copia de este plan en su kit de suministros de emergencia o en otro lugar seguro donde pueda acceder a él en caso de un desastre. Comience por visitar la página web de **Listo.gov** para consejos sobre cómo preparar su plan de emergencia.
- ✓ Revise sus pólizas de seguro y asegúrese de contar con la cobertura adecuada para su hogar y sus bienes.
- ✓ Asegúrese de entender los productos del Servicio Nacional de Meteorología (NWS por sus siglas en inglés), especialmente el significado de las vigilancias y los avisos. ***Vea la parte trasera de este folleto.***



Una casa y varios coches son destruidos por el fuego en la carretera 21 al este de Bastrop el martes, 6 de septiembre de 2011.

LISTO - ESTÉ ATENTO

- ✓ Empaque sus artículos de emergencia.
- ✓ Manténgase al tanto de las últimas noticias e información sobre los incendios forestales con su oficina local del NWS y la oficina local de manejo de emergencias.
- ✓ Investigue qué tipo de emergencias podrían ocurrir y cómo usted debe responder a estas.
- ✓ Escuche a la Radio del Tiempo NOAA u otras estaciones de radio o televisión para conocer las últimas noticias.
- ✓ Siga las instrucciones emitidas por los funcionarios locales y ¡salga de inmediato si se lo ordenan!
- ✓ Si NO le ordenan evacuar, utilice linternas de batería. **NO** encienda fogatas, velas, o cualquier otra cosa que pueda iniciar un incendio.
- ✓ Si usted fuma, asegúrese de apagar su cigarrillo o cigarro antes de deshacerse de él. Nunca arroje un objeto en llamas al suelo.
- ✓ Guarde en bolsas la basura, recortes de periódico y otros objetos inflamables.
- ✓ Llene el tanque de su vehículo en preparación para una posible evacuación.



Para más información, visite weather.gov/safety/wildfire

Servicio Nacional de Meteorología

ENTIENDA LOS AVISOS Y VIGILANCIAS DE INCENDIOS

¡ACTÚE TEMPRANAMENTE!

- ✓ Una gran amenaza después del incendio son los enganches (árboles debilitados por el fuego), tome en cuenta la amenaza que representan los árboles caídos.
- ✓ Siga su plan de acción personal ante incendios forestales. Al seguir su plan no solo respaldará su seguridad, sino que también le permitirá a los bomberos maniobrar mejor los recursos para combatir el incendio.
- ✓ Continúe escuchando la Radio del Tiempo NOAA o las noticias locales para conocer las últimas actualizaciones.
- ✓ Si ha sido evacuado, regrese a su hogar sólo cuando las autoridades le indiquen que es seguro.
- ✓ Una vez esté en su hogar, conduzca solo si es necesario. Si tiene que salir, esté atento a objetos caídos en el camino, cables del tendido eléctrico y paredes, puentes, carreteras y aceras debilitados que podrían colapsar.
- ✓ Camine con cuidado por el exterior de su residencia para verificar si hay líneas del tendido eléctrico sueltas, fugas de gas o daños estructurales.
- ✓ Manténgase fuera de cualquier edificio que huela a gas, si observa humo o llamas, o si la residencia ha sido dañada por el incendio y las autoridades aún no la han declarado como segura.
- ✓ La intoxicación por monóxido de carbono es una de las principales causas de muerte después de las tormentas en áreas que enfrentan cortes de energía. Nunca utilice un generador portátil dentro de su casa o garaje. Revise las instrucciones de seguridad del generador.
- ✓ Utilice linternas de batería. **NO** use velas. Encienda su linterna antes de entrar a un edificio desocupado. La batería podría producir una chispa que podría encender una fuga de gas si está presente.



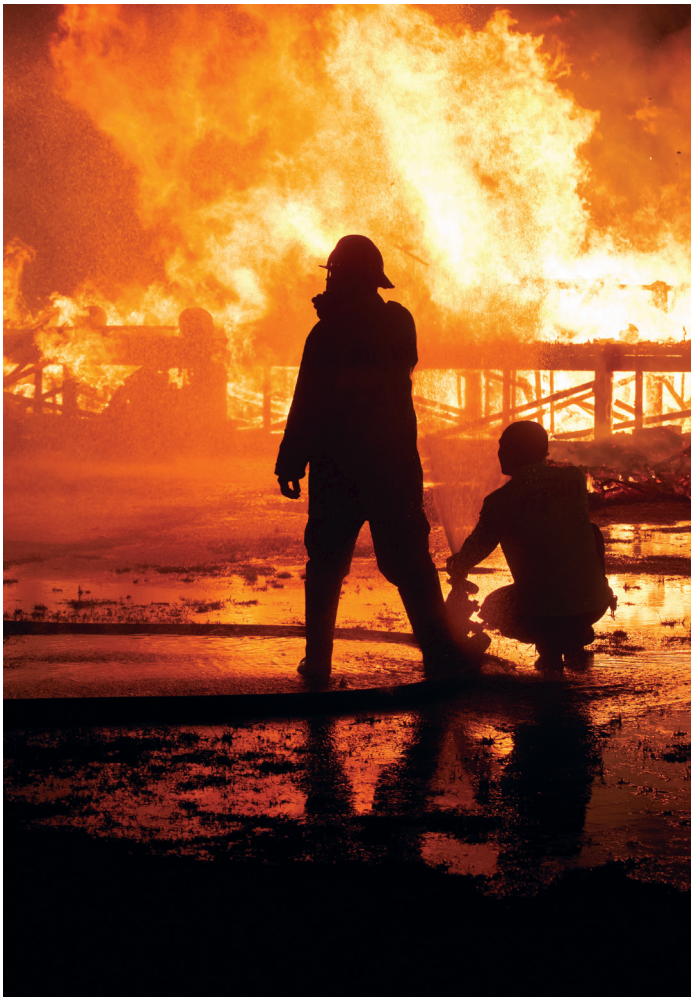
Un vehículo de emergencia circula por Twisp River Road mientras un incendio forestal arde sobre la ladera en Twisp, Washington, el 19 de agosto de 2015. AP

Aviso de Bandera Roja: ¡TOME ACCIÓN!

El NWS emite un Aviso de Bandera Roja junto con las agencias de administración de tierras para alertarlo sobre condiciones meteorológicas críticas de incendios que se encuentran en curso o que se espera que ocurran dentro de las próximas 12 a 48 horas.

Vigilancia de Incendios: ¡ESTÉ PREPARADO!

El NWS emite una Vigilancia de Incendios cuando condiciones meteorológicas críticas de incendios han de ser posibles en los próximos uno a cuatro días (entre 18 a 96 horas). En caso de relámpagos secos, el NWS puede emitir una Vigilancia de Incendios para las próximas 12 horas.



Para más información, visite weather.gov/safety/wildfire

Practique su plan de escape en caso de un incendio en el hogar

Crear y practicar un plan de escape en caso de un incendio en el hogar es sencillo. Siga los pasos a continuación para asegurarse de que todas las personas en su hogar estén preparadas y sepan qué hacer en caso de un incendio en el hogar.

- Prepare un plan de escape en caso de un incendio en el hogar (enlace en inglés) por escrito y practique salir de la casa en menos de dos minutos.
- Asegúrese de tener detectores de humo (enlace en inglés) en todas las plantas de su hogar y en cada dormitorio. Pruébelas dos veces al año.
- Descargue la aplicación Make Safe Happen (enlace en inglés) donde encontrará un cronómetro para un simulacro de incendio con el fin de practicar su plan de escape.
- Infórmese sobre las mejores prácticas para la seguridad contra incendios en el hogar y la seguridad contra incendios con los niños (enlace en inglés).

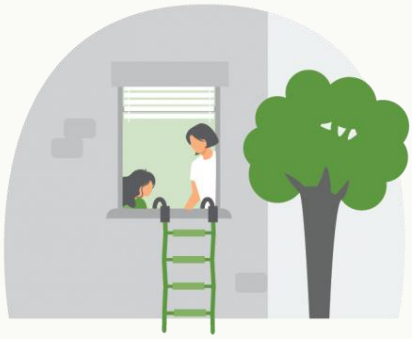
Haga un plan de escape



- Aprenda dos maneras de salir de cada habitación de su hogar, en caso de que una salida esté obstruida o sea peligroso usarla. Una segunda manera de salir puede incluir una escalera de escape para las habitaciones de una planta superior.
- Practique cómo agacharse hasta el piso y trasladarse hasta las salidas en caso de que haya humo.
- Elija un lugar de encuentro seguro a una distancia segura de su hogar.
- Realice un simulacro de incendio en el hogar al menos dos veces al año.

Niños y seguridad contra incendios

Es importante tener un plan cuando hay niños en el hogar. Los niños pueden asustarse mucho y necesitar indicaciones claras y ayuda para salir de la vivienda. Es posible que no sepan cómo escapar ni qué hacer a menos que un adulto se los muestre.



- Tenga un plan para los niños pequeños de menos de seis años que no puedan llegar al exterior por sí solos. En su plan, indique quién ayudará a cada niño a salir de manera segura.
- Los niños deben saber qué hacer cuando escuchen una alarma del detector de humo y no haya ningún adulto cerca. Ayúdeles a practicar cómo llegar al lugar de reunión en el exterior.
- Enséñeles a los niños que NUNCA deben regresar al interior de un edificio en llamas. Una vez que estén afuera, ¡deben permanecer afuera!
- Enséñeles a los niños a agacharse hasta el piso y arrastrarse por el suelo, donde el aire tiene menos humo.
- Muéstreles cómo usar el reverso de la mano para verificar si hay calor en las puertas antes de abrirlas y a usar una salida diferente si la puerta está caliente.
- Si los niños deberán usar una escalera de escape, muéstreles dónde está guardada y practique cómo se usa.

Realice un simulacro de incendio en el hogar

Los incendios pueden comenzar en cualquier lugar de la casa y en cualquier momento, de modo que debe repasar el plan a distintas horas del día o la noche y practicar distintas formas de llegar al exterior.



Paso 1: Conozca a dónde ir. Repase su lugar de encuentro seguro. Explique a los niños que cuando la alarma del detector de humo suena, deben salir de la casa con rapidez y reunirse en ese punto de seguridad.

Paso 2: Revise los detectores de humo. Pruebe las alarmas de los detectores de humo con los niños para que conozcan el sonido.

Paso 3: Haga el simulacro. Haga que los niños se dirijan a sus dormitorios y esperen hasta que el simulacro comience. Asigne a adultos para que ayuden a los niños pequeños. Ponga a un adulto a cargo de hacer sonar la alarma del detector de humo y a iniciar el simulacro. A continuación, haga sonar la alarma del detector de humo, ponga en marcha el cronómetro y haga que todos se dirijan hacia el lugar de encuentro seguro. Una vez que todos lleguen al lugar de encuentro seguro, detenga el cronómetro. Si todos lo lograron en menos de dos minutos, cada uno recibe una medalla de oro imaginaria. De lo contrario, hay que hacer otro intento. En un incendio real, llegue al lugar de encuentro seguro, después llame al 9-1-1 y mantenga a todos cerca hasta que lleguen los bomberos.

Contenido relacionado

- Materiales de divulgación del plan de escape en caso de incendio en el hogar (USFA) (enlace en inglés)





INUNDACIONES

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Servicio Nacional de Meteorología

SEGURIDAD ANTE INUNDACIONES
PARA USTED Y SU FAMILIA

ANTES DE UNA INUNDACIÓN

- ✓ Manténgase informado: Visite weather.gov o sintonice las noticias locales para conocer el pronóstico más reciente.
- ✓ Determine si su hogar, escuela o trabajo está ubicado en un área propensa a inundaciones.
- ✓ Conozca las carreteras que son propensas a inundaciones y cuáles son las rutas alternas que puede utilizar.
- ✓ Desarrolle un plan de comunicación con su familia para saber cómo se contactarán durante una emergencia.
- ✓ Prepare un kit de emergencias.
- ✓ Prepárese para una posible evacuación. Empaque sus maletas y asegúrese de incluir los artículos para sus mascotas, así estará listo para salir en cualquier momento.
- ✓ Cargue los dispositivos electrónicos esenciales.
- ✓ Sea proactivo: Salga antes de que comience la inundación para evitar quedarse varado.



DURANTE UNA INUNDACIÓN

- ✓ Manténgase informado: Sintonice las noticias locales para obtener actualizaciones sobre las inundaciones en progreso.
- ✓ Muévase a un lugar de elevación alta si se encuentra en un área sujeta a inundación.
- ✓ Siga las órdenes de evacuación y preste atención a las señales de aviso.
- ✓ Si tiene tiempo antes de evacuar, desconecte las utilidades y electrodomésticos.
- ✓ Evite las áreas inundadas: NUNCA es seguro manejar o caminar a través de estas.

DESPUÉS DE UNA INUNDACIÓN

- ✓ Manténgase informado: Sintonice las noticias locales para actualizaciones de las áreas afectadas y la seguridad del consumo del agua potable.
- ✓ Evite las áreas inundadas: El agua puede ocultar sustancias químicas que lo pueden enfermar, tendido eléctrico que lo puede electrocutar, y escombros agudos que le pueden causar heridas graves.
- ✓ Evite áreas de desastre: Su presencia puede estorbar las operaciones de emergencia.
- ✓ Acate cierres de carreteras y señales de advertencia.
- ✓ Espere al anuncio de “vía libre” antes de retornar a un área afectada por las inundaciones.
- ✓ Contacte a su familia y seres queridos para avisarles que está bien.



Imagen de la Biblioteca de Fotografías de FEMA

Para más información, visite weather.gov/safety/flood

Servicio Nacional de Meteorología

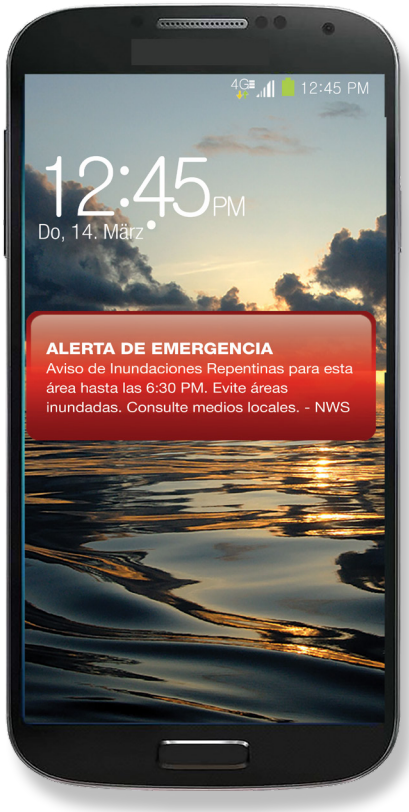
DÉ LA VUELTA, NO SE AHOGUE

Dé la vuelta, no se ahogue (Turn Around Don't Drown®) es una marca registrada del Departamento de Comercio de los Estados Unidos.

LA MAYORÍA DE LAS MUERTES O LESIONES RELACIONADAS A LAS INUNDACIONES SE PUEDEN EVITAR SI LAS PERSONAS SIGUEN ESTE SIMPLE CONSEJO:

Dé La Vuelta, No Se Ahogue. Más del 50 por ciento de las muertes en inundaciones ocurren al intentar atravesar áreas inundadas a pie o en un vehículo.

- ✓ **6 PULGADAS DE AGUA EN RÁPIDO MOVIMIENTO** pueden derribar y arrastrar a un adulto con la corriente.
- ✓ **12 PULGADAS DE AGUA EN MOVIMIENTO** pueden arrastrar con la corriente a un vehículo pequeño.
- ✓ **18 A 24 PULGADAS DE AGUA EN MOVIMIENTO** pueden arrastrar con la corriente a vehículos grandes como camiones, furgonetas y todoterrenos. Si se encuentra con un área inundada, puede que no conozca cuán profunda es el agua o las condiciones de la carretera o del terreno sumergido. Esto es especialmente cierto durante la noche, cuando su visión es restringida. Juéguelo seguro. Ya sea si está caminando o manejando, siempre que se encuentre con un área inundada, dé la vuelta, no se ahogue.





Para más información, visite weather.gov/safety/flood

Cruz Roja Americana

Prepárese con la **Cruz Roja**

Prepárese ante desastres.

Inundación

Lista de verificación para la preparación

La inundación es un desborde temporal de agua en un terreno normalmente seco. Las inundaciones pueden ser provocadas por la lluvia, la nieve, las tormentas costeras, las marejadas ciclónicas, los desbordes de los ríos y las roturas de las presas. Las inundaciones son peligrosas. Las personas mueren ahogadas cuando no evacuan antes de que llegue la inundación o cuando entran en ella. Las inundaciones pueden dañar edificios y carreteras, provocar cortes de energía y crear derrumbes. Las inundaciones arrastran residuos y contaminan el agua potable. Las inundaciones pueden desarrollarse lenta o rápidamente. Las inundaciones pueden ser repentinas y violentas. El cambio climático aumenta el riesgo de sufrir muchos tipos de inundaciones. Pero podemos actuar para prepararnos. Prepárese ahora para protegerse a usted y a sus seres queridos.

Qué hacer: Antes

Entienda sus riesgos de inundación

- Conozca los tipos de inundación que pueden afectar su casa y comunidad. Los tipos de inundación incluyen inundaciones repentinas, crecidas de los ríos, marejadas ciclónicas, inundaciones costeras, marcas de quemaduras, flujos de escombros, atascos de hielo/escombros, derretimiento de la nieve, lecho seco de una corriente intermitente, rotura de presas y fallas de diques.
- Comuníquese con su oficina de manejo de emergencias local para obtener asesoramiento.
- Conozca el riesgo de inundación de su casa y comunidad. Visite el Centro de Servicio de los Mapas de Inundación de la FEMA y busque su casa mediante su dirección.

Elabore planes para mantenerse seguro

- Las inundaciones pueden ser repentinas y violentas. Es posible que no tenga ninguna advertencia. Designe un lugar en un terreno más alto al que pueda llegar con rapidez. Planee dirigirse a zonas altas antes de que comience la inundación.
- Crecidas de los ríos: Conozca si está en un área propensa a crecidas de los ríos. Revise su plan de evacuación para que pueda irse de inmediato si los funcionarios le aconsejan evacuar.
- Marejadas ciclónicas: Prepárese para evacuar de inmediato si los funcionarios le aconsejan hacerlo. Las marejadas ciclónicas pueden causar que los niveles del agua se eleven rápidamente e inunden áreas grandes en cuestión de minutos.
- Inundación costera: Prepárese para evacuar de inmediato si los funcionarios le aconsejan hacerlo. Diríjase hacia el interior antes de que comiencen las inundaciones.

Qué hacer: Durante

¡Dé la vuelta! ¡No se ahogue!

- Nunca camine, nade ni conduzca por aguas de inundación. Solo 6 pulgadas (15 cm) de agua de inundación rápida puede derribarlo, y 12 pulgadas (30 cm) pueden llevarse su vehículo.

Qué hacer: Después



Evite lesiones

- Entienda los peligros a los que puede enfrentarse y mantenga a sus seres queridos a salvo.
- Si ha evacuado, espere que los funcionarios indiquen que es seguro ir a casa.
- Evite líneas eléctricas, postes y cables caídos. Pueden electrocutarlo.
- Preste atención a los árboles u otros escombros que puedan caer.
- Use linternas o luces a batería en lugar de velas para reducir el riesgo de incendio.
- Muchas lesiones se producen durante la limpieza. Use equipo de protección como botas, pantalones largos, guantes de trabajo, gafas y un barbijo N95 para proteger sus pulmones. Siga los consejos de los funcionarios locales de salud pública.
- Aprenda cómo usar un equipo de manera segura. No toque equipos eléctricos si están mojados o si usted está parado en agua porque podría electrocutarse.
- Limpiar es un trabajo enorme. Cuídese. Trabaje con un compañero y tome descansos frecuentes.



Proteja su salud

- Las inundaciones pueden contaminar el agua potable. Verifique con su departamento de salud pública local para saber si es seguro beber agua.
- No se enferme por comer alimentos en mal estado. Arroje los alimentos que se mojen o pierdan el frío. Si está en duda, ¡tírelo!
- Aléjese de las aguas de inundaciones. Pueden contener aguas residuales, objetos punzantes y químicos que pueden enfermarlo.
- Si su hogar se inundó:
  - Si es posible, seque su hogar y todo en su interior tan rápido como pueda en el plazo de 24 a 48 horas.
  - Si no puede regresar a secar su hogar en el plazo de 24 a 48 horas, debe suponer que tiene crecimiento de moho. Cuando sea seguro regresar a su hogar, seque todo completamente y limpie el moho y asegúrese de que no sigue teniendo un problema de humedad.
- Mantenga las áreas húmedas bien ventiladas. Tire los materiales húmedos que no puedan repararse ni secarse.
- 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.



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.**

Derechos de Autor © 2022 de la American National Red Cross. Versión 1. Publicado el 1 de septiembre de 2022.

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

Inundaciones

Las inundaciones son desbordamientos de agua temporales hacia terrenos que normalmente están secos. Las inundaciones son el tipo de desastre natural más común en los Estados Unidos. El no desalojar las zonas inundadas o entrar en las aguas de inundación pueden causar lesiones o muerte.

Las **inundaciones pueden**:



- Producirse como consecuencia de lluvia, nieve, tormentas costeras, marejadas ciclónicas, desbordamientos de represas y otros sistemas de agua.
- Desarrollarse de manera lenta o rápida. Las inundaciones repentinas pueden ocurrir sin advertencia.
- Causar apagones, interrumpir el transporte, dañar edificios y crear deslizamientos de tierra.

- Busque refugio seguro de inmediato.
- No camine, nade o maneje a través de aguas de inundación. **¡Dé la vuelta, no se ahogue!**
- Recuerde, solo seis pulgadas de agua en movimiento pueden derribarlo mientras un pie de agua en movimiento puede arrastrar su vehículo.
- No cruce puentes sobre aguas en movimiento rápido.
- Dependiendo del tipo de inundación:
    - Desaloje si le indican que lo haga.
    - Diríjase a un terreno más elevado o a un piso más alto.
    - Quédese donde está.

Cómo prepararse para una inundación

Conozca el riesgo de inundación en su área.

Visite el Centro de Servicio de Mapas de Inundación de FEMA para conocer los tipos de riesgo de inundación en su área. Inscríbase en el sistema de advertencia de su comunidad. El Sistema de Alerta en Emergencias (EAS, por sus siglas en inglés) (enlace en inglés) y la Radio Meteorológica de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA) (enlace en inglés) también emiten alertas de emergencia.

Obtenga un seguro de inundación

Compre o renueve su póliza de seguro de inundación. Las pólizas de seguro para propietarios de vivienda no cubren inundaciones. Por lo general, una póliza tarda hasta 30 días para entrar en vigor, por lo que el momento para comprarlo es mucho antes de que ocurra un desastre. Obtenga cobertura contra inundaciones bajo el Programa del Seguro Nacional de Inundación (NFIP, por sus siglas en inglés).

Cómo prepararse para una inundación

Haga un plan para su hogar, incluyendo sus mascotas, para que usted y su familia sepan qué hacer, a dónde ir y qué necesitarán para protegerse de las inundaciones. Aprenda y practique las rutas de desalojo, los planes de refugio y la respuesta ante inundaciones repentinas. Reúna suministros, incluyendo alimentos no perecederos, artículos de limpieza y agua para varios días, en caso de que deba irse de inmediato o por si ocurren interrupciones de los servicios públicos en su área.

En caso de emergencia

Mantenga los documentos importantes en un recipiente impermeable. Tenga copias digitales protegidas con una contraseña. Proteja su propiedad. Mueva los objetos de valor a niveles más altos. Despeje los desagües y canaletas. Instale válvulas de retención. Considere obtener una bomba de sumidero con batería.

Cómo mantenerse a salvo durante una inundación



- Si le indican que debe desalojar, hágalo de inmediato. Nunca maneje alrededor de barricadas. El personal de respuesta local las utiliza para desviar el tránsito de manera segura para evitar zonas inundadas.
- Comuníquese con su proveedor de atención médica si está enfermo y necesita atención médica. Espere más instrucciones de cuidado y refúgiese en el lugar, si es posible. Si tiene una emergencia médica, llame al 9-1-1.
- Preste atención a las alertas de EAS, la Radio Meteorológica NOAA o los sistemas de alerta locales para obtener información de emergencia actualizada e instrucciones sobre inundaciones.
- No camine, nade o maneje a través de aguas de inundación. **¡Dé la vuelta, no se ahogue!**
- No cruce puentes sobre aguas en movimiento rápido. Las aguas en movimiento rápido pueden derribar puentes sin avisar.
- Si su vehículo queda atrapado en aguas turbulentas, quédese adentro. Si el agua comienza a subir en el interior del vehículo, súbase al techo.
- Si está atrapado en un edificio, diríjase al nivel más alto. Súbase al techo si es necesario y una vez allí, haga señas para pedir ayuda. No suba a un ático cerrado para evitar quedar atrapado en agua creciente de inundación.

Cómo mantenerse a salvo después de una inundación



- Preste atención a la información e instrucciones de las autoridades. Regrese a su hogar solo cuando las autoridades le indiquen que es seguro hacerlo.
- Evite conducir excepto en situaciones de emergencia.
- Use guantes resistentes de trabajo, ropa protectora y botas durante la limpieza y use cubiertas faciales o mascarillas adecuadas si limpia moho u otros deshechos.
- Las personas con asma y otras condiciones pulmonares y/o de inmunosupresión no deben ingresar a edificios con goteras en el interior o rastros de moho que se puedan ver u oler. Los niños no deben participar en el trabajo de limpieza después de un desastre.
- Tenga en cuenta que puede haber serpientes u otros animales en su vivienda.
- Tenga cuidado debido al riesgo de electrocución. No toque equipos eléctricos si están mojados o si usted está parado sobre el agua. Interrumpa el servicio de energía eléctrica, si es seguro hacerlo, para evitar descargas eléctricas.
- Evite caminar en aguas de inundación, ya que pueden contener residuos peligrosos y estar contaminadas. Las líneas eléctricas subterráneas o caídas también pueden causar que el agua tenga carga eléctrica.
- Utilice un generador u otra maquinaria alimentada con gasolina ÚNICAMENTE al aire libre y lejos de las ventanas.

Recursos disponibles

- Hoja informativa sobre inundaciones (PDF)
- Protective Actions Research for Flood (enlace en inglés) Investigación de Acciones Preventivas para Inundaciones
- Programa del Seguro Nacional de Inundación (NFIP)
- Kit de Herramientas para medios sociales para promover la seguridad contra inundaciones
- Materiales de educación sobre seguridad durante la primavera del Servicio Meteorológico Nacional
- Datos sobre el seguro de inundación
- Six Things to Know Before a Disaster (Video) (enlace en inglés)
- When the Cloud Forms (Video) (enlace en inglés)
- Prepárese para una inundación (enlace en inglés)
- Presente un reclamo a su seguro de inundación (enlace en inglés)
- Los seguros de vivienda no cubren inundaciones (PDF)
- Cruz Roja Americana



MASCOTAS

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Después

En los primeros días después de un desastre, mantenga a sus mascotas con una correa cuando salgan. Siempre manténgalas cerca de usted. Los olores y terrenos familiares podrían estar alterados y sus mascotas podrían confundirse y perderse.

Las mascotas pueden desorientarse, en especial si el desastre cambia puntos de referencia que normalmente ayudan a los animales a ubicar su hogar mediante el olfato. Proteja la nariz, patas o pezuñas de los animales de los escombros, productos químicos derramados, fertilizantes y otras sustancias que tal vez no parezcan peligrosas para los humanos. Tenga en cuenta que las cercas y puertas pueden resultar dañadas, así que tome medidas para mantener su seguridad.

El comportamiento de sus mascotas podría cambiar después de un desastre. Vigile a sus animales de cerca y manténgalos bajo su control directo, ya que las mascotas que por lo general son calladas y amigables podrían volverse agresivas o estar a la defensiva. Tenga en cuenta su bienestar y protéjalas de los peligros, por su seguridad y de quienes los rodean. Consulte a su veterinario si los problemas de comportamientos perduran.

Los planes para desastres no solo son esenciales para la seguridad de su mascota, le pueden ayudar a usted a salvar vidas. Si usted es el responsable de animales variados, la planificación es clave.

Recursos adicionales con información sobre que hacer son sus mascotas en una emergencia:

Sociedad Protectora de Animales de Puerto Rico
Carretera #20, Km 3.8 Guaynabo PR
P.O. Box 2387
Guaynabo PR 00970
Tel. 787-720-6038

Office of Consolidated Emergency Management
www.ocem.org
http://www.take5tosurvive.com/

Preparación en caso de desastres y emergencias
http://www.cruzrojaamericana.org/

Sociedad Protectora de Animales de los E.E.U.U.
www.HSUS.org

Departamento de Seguridad Nacional
Listo.gov

Adaptado en su mayoría de:

The Humane Society of Puerto Rico

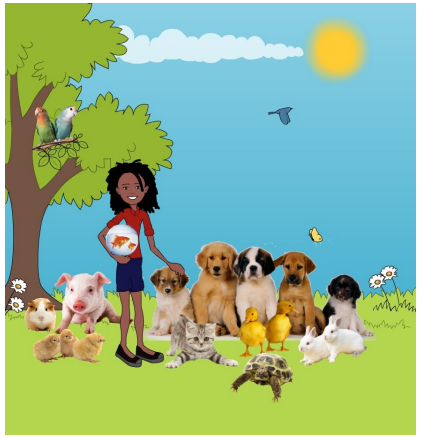
http://www.hspr.org/ORIENTACION/PreparaciondeMascotasenunaEmergencia.aspx

Reproducido por:

Red Sísmica de Puerto Rico
Departamento de Geología
Recinto Universitario de Mayagüez, UPR
Call Box 9000
Mayagüez, P.R. 00681-9000
Tel. 787-833-8433
http://redsismica.uprm.edu

Universidad de Puerto Rico
Recinto Universitario de Mayagüez
Red Sísmica de Puerto Rico
Departamento de Geología

Puerto Rico Seismic Network, University of Puerto Rico, Mayagüez Campus
Geology Department



Preparación para mascotas en caso de desastres

Las emergencias ocurren en cualquier momento y pueden requerir desde una breve ausencia del hogar hasta un desplazamiento permanente. En Puerto Rico, cerca de un 50% de los hogares tienen mascotas, y en la mayoría de los casos, estas representan parte importante del núcleo familiar. Es por tal razón que debemos preparar un plan de emergencia para desastres que incluya a cada una de las mascotas.

Lo mejor que puedes hacer por ti y por tus mascotas es estar preparado. En la mayoría de los refugios no se aceptan mascotas por normas de salud, excepto los animales de servicio para personas con impedimentos. Si desaloja su hogar, no deje a sus mascotas. Es muy probable que las mascotas no puedan sobrevivir por sí solas, o en otros casos, puede que no las encuentre cuando regrese.

Los animales que son abandonados pueden ser lesionados fácilmente, perderse o morir. Para evitar estos resultados es importante hacer planes de emergencia ya que el tiempo es esencial cuando hay que desalojar el hogar en momentos de una crisis.



Si tiene mascotas, a continuación incluimos una lista de sugerencias para prepararse antes, durante y después de una emergencia:

Antes

- Recomendamos que prepare una lista de posibles personas y lugares de alojamiento para mascotas que podrían albergar a sus animales en una emergencia:

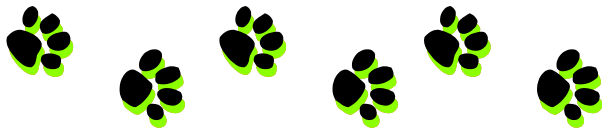
◊ Consulte con su veterinario sobre lugares apropiados de hospedaje de mascotas y facilidades en caso de una emergencia.
◊ Verifique con un albergue local de animales si proveen albergue o cuido para mascotas durante una emergencia.
◊ Identifique hoteles y moteles fuera de su área que acepten mascotas.
◊ Pregunte a amigos y familiares fuera de su área si estarían dispuestos a recibir su mascota.

- Mantenga una caja con suministros de emergencia para sus mascotas. El contenido de la misma dependerá del tipo de mascota que usted tenga pero por lo general debe contener lo siguiente:

◊ Un Kit de primeros auxilios
◊ Comida enlatada y seca
◊ Caja de arena desechable
◊ Papel toalla o papel para caja de arena
◊ Platos para comida de mascotas
◊ Agua embotellada
◊ Un transportador de viaje para cada mascota (Ejemplo: para aves, reptiles o mascotas pequeñas, puede utilizar jaulas)
◊ Linterna
◊ Cobija para recoger una mascota asustada
◊ Fotografías de sus mascotas por si se separan de ti y tienes que hacer rótulos para identificarla.
◊ Fotocopias de expedientes médicos y un recipiente a prueba de agua con un abasto para dos semanas de cualquier medicina que tu mascota requiera.

- Para minimizar el tiempo de desalojo, mantenga la caja de emergencias lo más cerca posible de la puerta de salida.

- Asegúrese de que sus mascotas tienen una identificación con la información actualizada.



Durante

Es importante reconocer que cada tipo de desastre requiere tomar diferentes medidas de seguridad. Tenga en cuenta que los animales tienen instintos sobre los cambios de tiempo severos y a menudo se aislarán si tienen miedo.

Siempre que sea posible, entre rápidamente a sus mascotas para así evitar que se escapen. Si decide desalojar, nunca debe dejar sus mascotas atrás. Si permanecer en el área de emergencia resulta peligroso para usted, también lo será para sus mascotas.

Al primer aviso o señal de un desastre, considere la ruta de desalojo a seguir y llame con anticipación para hacer los arreglos de hospedaje para su mascota fuera del área de peligro.

Prepárate con la Cruz Roja

Seguridad para las mascotas en caso de desastres

Las mascotas enriquecen nuestra vida en innumerables aspectos. A cambio, su seguridad y bienestar dependen de nosotros. La mejor forma de proteger a tu familia es preparar un plan para casos de desastre. Si tienes mascotas, el plan las incluye también. Estar preparados puede ayudar a salvar vidas.

Aprende primeros auxilios para mascotas

Los perros y gatos son algo más que mascotas, son parte de la familia. Al igual que cualquier otro integrante de la familia, las mascotas merecen cuidado y protección. A tal fin, la Cruz Roja Americana elaboró guías integrales de primeros auxilios para perros y gatos que incluyen todo lo que los dueños necesitan saber para mantener a sus mascotas sanas y a salvo. Las guías ofrecen información confiable sobre las responsabilidades básicas de un dueño (como esterilización, castración y administración de medicamentos), y sobre emergencias respiratorias o cardíacas y la preparación para desastres. Comunícate con la Cruz Roja local para comprar las guías y botiquines de primeros auxilios o visita la tienda virtual de la Cruz Roja.

¿Cómo me preparo?



Haz planes para llevar las mascotas contigo si debes desalojar el lugar. Si el lugar es peligroso para ti, también lo será para los animales domésticos.

- ❒ Averigua cuáles hoteles sobre tu ruta de salida te aceptarán con tus animales domésticos en caso de emergencia. Llama para reservar si sabes que es posible que tengas que irte. Si no aceptan mascotas, pregunta si las aceptarían en una emergencia.
- ❒ La mayoría de los refugios de la Cruz Roja no pueden aceptar mascotas por consideraciones de salud y seguridad y otros motivos. Los refugios de la Cruz Roja aceptan animales de servicio que sirven de guías para las personas con discapacidad.
- ❒ Pregunta a tus amigos, familiares, lugares de alojamiento para mascotas y veterinarios si podrían cuidar de tus animales domésticos en una emergencia. Haz una lista con sus números telefónicos.
- ❒ Aunque estén más cómodos juntos, prepárate para alojar a los animales por separado si es necesario.
- ❒ Incluye a tus mascotas cuando practiquen simulacros de desalojo para que se acostumbren a entrar y viajar en sus jaulas con tranquilidad.
- ❒ Asegúrate de que las mascotas tengan sus vacunas actualizadas y de que los perros y gatos tengan puestos sus collares con placas de identificación. Muchos refugios para mascotas exigen comprobantes de vacunaciones actualizadas para limitar la transmisión de enfermedades.
- ❒ Tal vez quieras pedir a tu veterinario que le pongan un microchip a tu mascota.

¿Qué hago?



Prepara un equipo portátil con provisiones de emergencia para tus mascotas.

Guarda los siguientes artículos en un recipiente fácil de cargar y de rápido acceso:

- ❒ Correas resistentes, arneses y jaulas para transportar a las mascotas sin peligro y asegurar que no se escapen
- ❒ Comida, agua para beber, recipientes, caja con arena para gatos y abrelatas manual
- ❒ Medicamentos y copias de documentos médicos en un recipiente impermeable
- ❒ Botiquín de primeros auxilios
- ❒ Fotos recientes con tus mascotas en caso de que se pierdan. Muchos animales se parecen y las fotos ayudarán a eliminar errores y confusión.
- ❒ Información sobre horarios de alimentación, problemas médicos o de comportamiento y el nombre y número del veterinario en caso de que haya que alojar a tus mascotas en otro lugar.
- ❒ Camas y juguetes de las mascotas, si son fáciles de transportar.

Prepárate ante el desastre inminente.

- ❒ Es común que los avisos se den a conocer horas, incluso días antes. Ante el primer indicio de un desastre, actúa para proteger a tu mascota.
- ❒ Llama con anticipación para confirmar los arreglos en el refugio de emergencia para ti y tus mascotas.
- ❒ Asegúrate de que todas tus mascotas lleven puestos collares bien sujetados con placas de identificación actualizadas.
- ❒ Entra a las mascotas a la casa para no tener que buscarlas si deben salir de prisa.

¿Y después del desastre?



- ❒ Es posible que las mascotas cambien mucho su comportamiento después de una catástrofe. Tal vez se vuelvan agresivas o estén a la defensiva. Ten en cuenta su bienestar y protégelas de los peligros para cuidar la seguridad de otra gente y otros animales.
- ❒ Vigila de cerca a los animales y mantenlos bajo tu control directo, ya que las cercas y puertas podrían estar dañadas.
- ❒ Las mascotas pueden desorientarse, en especial si el desastre cambia puntos de referencia que normalmente ayudan a los animales a ubicar su hogar mediante el olfato.
- ❒ Protege la nariz, patas o pezuñas de los animales de los escombros, productos químicos derramados, fertilizantes y otras sustancias que tal vez no parezcan peligrosas para los humanos.
- ❒ Consulta a tu veterinario si los problemas de comportamientos perduran.

Los planes de emergencia familiar deben incluir a todos tus animales.

Infórmate más sobre la planificación ante desastres y las medidas de emergencia relacionadas con ganado, caballos, pájaros, reptiles u otros animales pequeños como hámsters o gerbos. Visita nuestro sitio web en **cruzrojaamericana.org**, el de la Sociedad Protectora de Animales de los EE.UU. en **www.HSUS.org** o el del Departamento de Seguridad Nacional en **Listo.gov.**

Avisa a tus familiares que estás a salvo

Si ocurre una catástrofe en tu comunidad, anótate en el sitio web “Sano y salvo” de la Cruz Roja Americana en **cruzrojaamericana.org/sanoysalvo** para avisar a tus familiares y amigos sobre tu situación. Si no tienes acceso a Internet, llama al **1-866-438-4636** para anotarte y anotar a tus familiares.

Cruz Roja Americana

Infórmate sobre la preparación en caso de desastres y emergencias.
Visita **cruzrojaamericana.org**.

Derechos reservados © 2009 por la Cruz Roja Nacional Americana | Stock No. 658557 9/09

Prepare a sus mascotas para los desastres

Sus mascotas son miembros importantes de su familia. Es por esto por lo que deben ser incluidos en la planificación familiar para emergencias. Siga los siguientes consejos mientras piensa en sus mascotas para estar preparado para lo inesperado:

1. **Haga un plan.**
2. **Prepare un kit de suministros de emergencia.**
3. **Manténgase informado.**

Haga un Plan

Si tiene un plan para usted y sus mascotas, probablemente encontrará menos dificultades, estrés y preocupación cuando tenga que tomar una decisión durante una emergencia. Si las autoridades locales le ordenan a desalojar o evacuar, eso significa que su mascota también debe hacerlo. Si deja a sus mascotas, pueden acabar perdidas, heridas o algo peor.

Detalles que debe incluir en su plan:

- **Tenga un plan de desalojo o evacuación para sus mascotas.** Muchos refugios públicos y hoteles no permiten que las mascotas se alojen. Conozca sobre algún lugar seguro a donde pueda llevar a sus mascotas desde antes que ocurran las emergencias y desastres.
- **Desarrolle un sistema de amigos.** Planifique con vecinos, amigos o familiares para asegurarse de que alguien esté disponible para cuidar o desalojar a sus mascotas en caso de que usted no pueda hacerlo.
- **Coloque un microchip en su mascota**. Asegúrese de mantener su dirección y número telefónico actualizado e incluya la información de algún contacto que viva afuera de su área en caso de emergencia.
- **Comuníquese con la oficina local para el manejo de emergencias, albergue de mascotas o de control de animales** para obtener más consejos o información en caso de que usted no esté seguro de cómo cuidar a sus mascotas si ocurre una emergencia.

Prepare un kit para sus animales

Así como piensa en el kit de suministros de emergencia para su familia, es importante pensar en las cosas básicas que su mascota necesita para sobrevivir, como comida y agua. Tenga dos kits, uno más grande si se refugia en su hogar y una versión más ligera por si necesita desalojar. Revise sus kits regularmente para asegurarse de que sus contenidos, especialmente comida y medicamentos, estén en buenas condiciones.

En esta lista encontrará algunos artículos que debería incluir en el kit de emergencia de su mascota:



- **Comida.** Por lo menos para tres días, en un recipiente hermético a prueba de agua.
- **Agua.** Almacene un recipiente de agua y suministros de agua para varios días.
- **Medicamentos.** Mantenga suministros adicionales de las medicinas que su mascota toma regularmente en un recipiente impermeable.
- **Kit de primeros auxilios.** Hable con su veterinario acerca de qué es lo más adecuado para las necesidades médicas de su mascota en caso de emergencia. La mayoría de los kits incluyen rollos de vendaje de algodón, cinta adhesiva y tijeras; ungüento antibiótico; sistema de prevención de pulgas y garrapatas; guantes de látex, alcohol isopropílico y solución salina.
- **Collar o arnés con placa de identificación, placa de vacuna contra la rabia y una correa**. Incluya un conjunto de correa, collar y placa de identificación adicional. Guarde copias de los documentos de inscripción de su mascota, papeles de adopción y cualquier otro documento relevante en una funda plástica o recipiente impermeable.
- **Mochila, caja o jaula para mascotas**. Una para cada mascota.
- **Artículos de higiene.** Champú para mascotas, acondicionador y otros artículos, en caso de que necesite limpiar a su mascota.
- **Necesidades sanitarias.** Incluya una caja de desechos y un lecho para mascotas (si es adecuado), periódicos, papel toalla, bolsas plásticas para basura y blanqueador con cloro para cumplir con las necesidades sanitarias de las mascotas.
- **Una fotografía de ustedes en compañía de su mascota**. Si se llegara a separar de su mascota, esa fotografía ayudará a documentar que usted es el dueño de la mascota y permitirá que otros puedan ayudarle.
- **Artículos familiares.** Agregue juguetes, meriendas o antojos y una cama en su kit, esto ayudará a reducir el estrés de su mascota.

Prepare a sus mascotas para viajar

Cuando desaloje su casa, es importante que lleve a sus mascotas. Es posible que tenga que transportar a su perro o gato en una jaula para mascotas, por lo que es importante que se sientan cómodos. Siga estos consejos para reducir su estrés:



- Deje la jaula en los lugares que su mascota visita con frecuencia
- Deje la jaula abierta
- Deje meriendas cerca de la jaula; incluso puede intentar colocar algunas meriendas dentro de la jaula
- Añada su manta favorita o una cama dentro de la jaula para que el olor le resulte familiar
- Anote dónde se esconden sus mascotas para poder encontrarlas fácilmente en caso de que tenga que salir de casa rápidamente.

Consejos para la protección de animales grandes

Si tiene animales grandes como caballos, cabras o cerdos en su propiedad, asegúrese de prepararse antes de un desastre.

Además de los consejos anteriores:

- Asegúrese de que todos los animales tengan algún tipo de identificación.
- Evacúe a los animales siempre que sea posible. Prepare mapas de rutas principales y alternativas con anticipación.
- Tenga los vehículos y remolques necesarios para transportar y soportar a cada tipo de animal. También tenga a disposición arrieros y choferes experimentados.
- Asegúrese de que los lugares de destino tengan comida, agua, cuidado veterinario y equipo de manejo.
- Si no es posible desalojar, los dueños de animales deben decidir si trasladan a los animales grandes a un refugio o si los liberan al aire libre.

Manténgase informado

Esté preparado y manténgase informado sobre las condiciones en curso. A continuación, algunas maneras sobre cómo puede mantenerse informado:

- **Preste atención** al sistema de alertas de emergencia para recibir alertas y avisos emitidos por los funcionarios estatales o locales de seguridad pública.
- **Siga las indicaciones de los funcionarios locales** cuando emitan ordenes de desalojo o de refugiarse en el lugar.
- **Descargue la aplicación móvil de FEMA** y obtenga alertas climatológicas del Servicio Meteorológico Nacional, para hasta cinco ubicaciones en cualquier parte de los Estados Unidos.
- **Siempre guarde a sus mascotas adentro** an pronto reciba la primera señal o aviso de tormenta o desastre.

Contenido relacionado

- Prepare a sus mascotas para los desastres (PDF)
- Prepare a sus mascotas para los desastres (PDF)(en inglés)
- American Society for the Prevention of Cruelty to Animals (ASPCA) (enlace en inglés)
- American Humane Association (enlace en inglés)
- The Palo Alto Humane Society (PAHS) (enlace en inglés)
- Consejos para preparar a las mascotas para desastres naturales (Video)
- Prepararse tiene sentido para los dueños de mascotas - Kit de preparación de emergencia para mascotas (enlace en inglés) (PDF)



MATERIAL
PARA LOS NIÑOS

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

PRVIVFC Entidad Coordinadora

¡Prepárate con Pedro!

PEDRO VA A UN REFUGIO



La trama de esta historia se armó reflejando las prácticas llevadas adelante en los refugios antes de la pandemia de COVID-19. Los refugios de la Cruz Roja y las prácticas en ellos, se han adaptado para la protección de las personas a las que servimos y de nuestros voluntarios.

Cruz Roja Americana

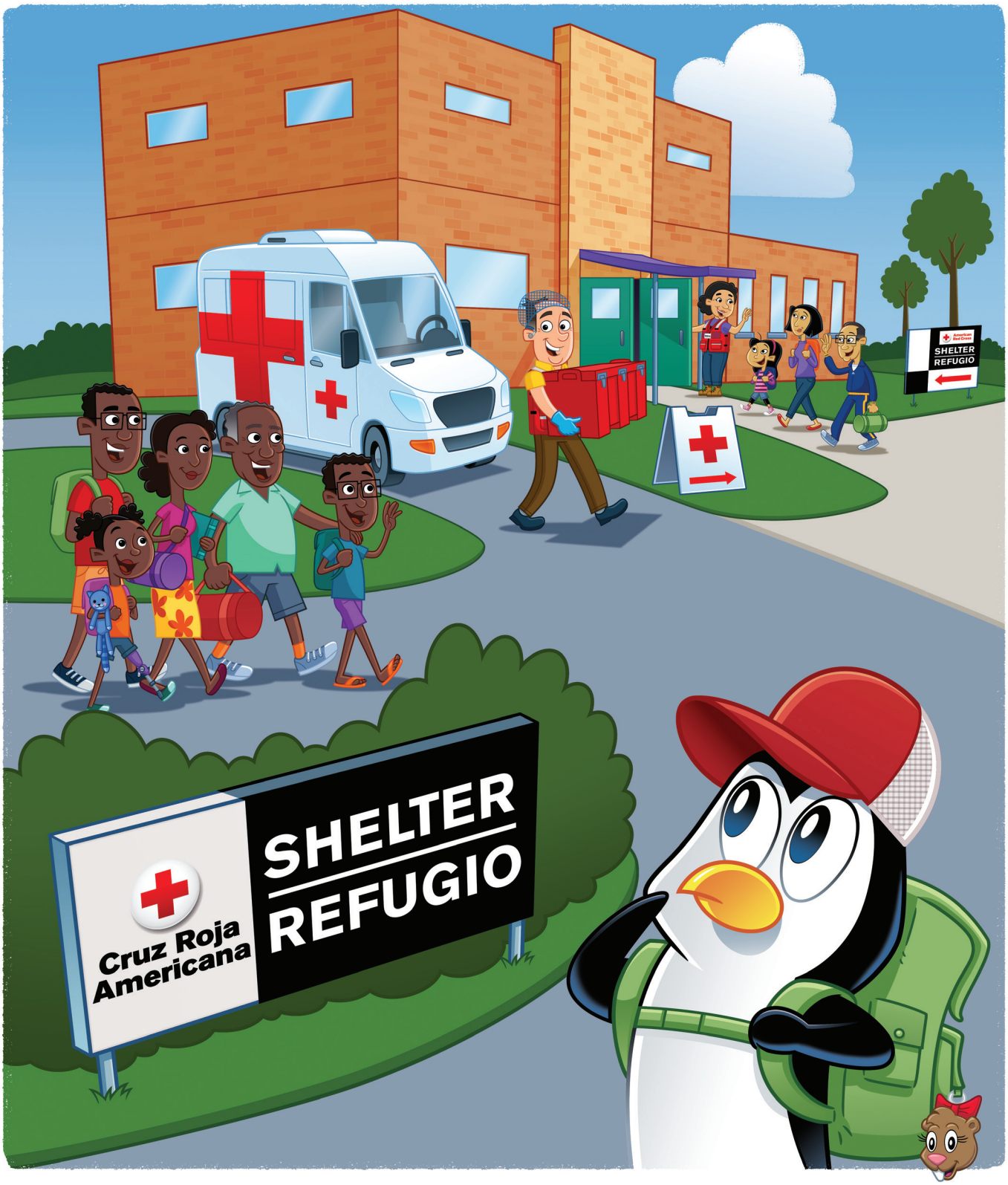
¡Hola! ¡Soy Pedro! Estoy aprendiendo a prepararme para emergencias.



A veces, cuando ocurre una emergencia, la Cruz Roja Americana abre refugios para que las personas puedan quedarse en un lugar seguro. Durante tu estadía en un refugio, las personas se aseguran de que tengas comida, ropa y un lugar seguro para dormir.

¡Aprendamos más sobre la estadía en un refugio! ¡Ven conmigo!

Hubo una gran emergencia en el vecindario de Pedro, y tuvo que abandonar su hogar e ir a un lugar seguro. Se dirigió a un refugio que la Cruz Roja abrió porque él sabía que era un lugar seguro para estar.





Una vez dentro, Pedro se registró en la recepción. Estaba nervioso por estar en un lugar nuevo donde no conocía a nadie. En ese momento, un voluntario del refugio de la Cruz Roja se le acercó.



“¡Hola! Soy Mae. ¡Estoy muy contenta de que estés aquí! Vas a estar seguro y cuidado en este refugio. ¿Quieres algo de comer? Tenemos una mesa de bocadillos aquí”.



Mae llevó a Pedro a recorrer el refugio, incluyendo el lugar en el que dormiría. Pedro vio a algunos niños alrededor y se preguntó si haría nuevos amigos. Cuando llegaron a su cama, ¡Mae le regaló un osito de peluche!





Pronto llegó la hora de la cena. Pedro rápidamente se hizo amigo de Sofía, que también estaba en la fila de la comida.



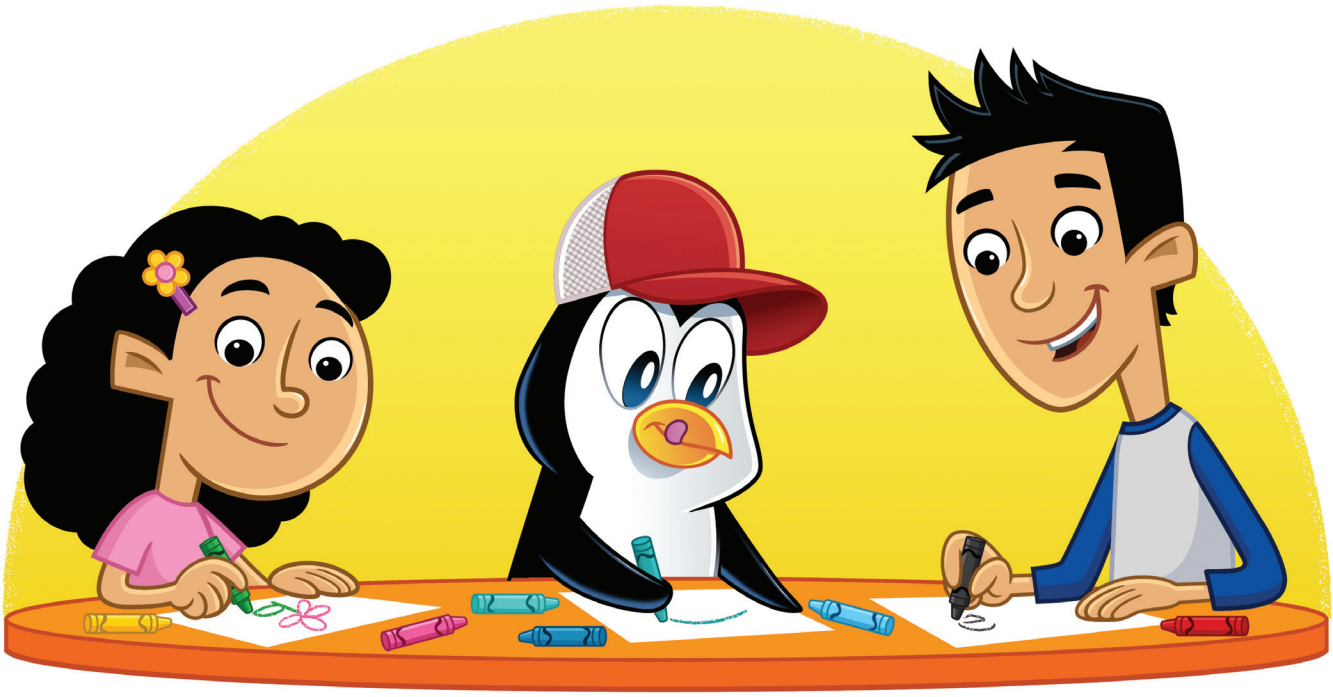
“¡Parece la cafetería de mi escuela!”, exclamó Sofía. “¿Quieres sentarte conmigo y mi hermano mayor, Gabe?”.

“¡Por supuesto!”, respondió Pedro.



Antes de que se diera cuenta, ya era hora de apagar las luces. Cuando Pedro se acostó, sesintió un poco extraño dormir junto a desconocidos en un lugar nuevo. ¡Pedro miró a su alrededor y vio que Sofía y su familia estaban a su lado! Abrazó a su osito con fuerza, y se sintió aliviado y seguro sabiendo que estaba cerca de su nueva amiga. Pedro se durmió rápidamente.





A la mañana siguiente, después del desayuno, Pedro y sus nuevos amigos se sentaron juntos y colorearon.

"¡Mi amigo Martín tiene un perro llamado Red que se ve así!", señaló Gabe. "Red no pudo ir con ellos al refugio, pero está en un lugar seguro hasta que Martín y su familia puedan estar con él".



Pocos días después, Pedro se enteró de que podría regresar a su hogar. Era hora de despedirse de todas las personas que lo ayudaron a sentirse seguro y que lo cuidaron mientras estuvo en el refugio.

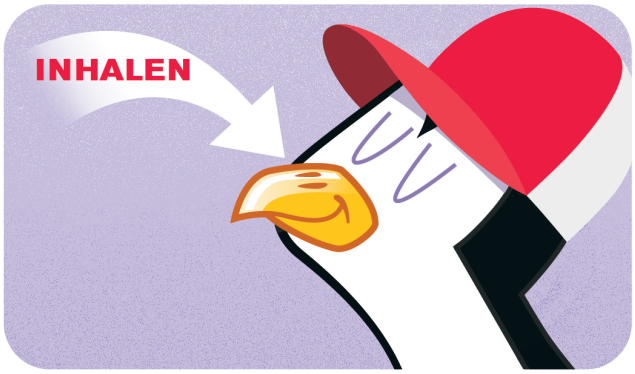




“¡Gracias por ayudarme a sentirme seguro durante mi estadía en el refugio!”, destacó Pedro. “Me alegro de haber hecho nuevos amigos”.



Wow, permanecer en un refugio me puede hacer sentir nervioso. Por eso,respiren lentamente para calmarse.



Inhalen lentamente por la nariz, como yo.



Luego exhalen lentamente por la boca.



Después de solo 5 o 6 respiraciones, me siento mejory empiezo a relajarme. ¡Inténtenlo y vean!

Adultos

Este libro de cuentos explica cómo es alojarse en un refugio de emergencia de la Cruz Roja y qué esperar. Si bien este libro tiene como objetivo proporcionar algo de consuelo a su hijo después de vivir una emergencia, su apoyo y amor es lo que le permitirá sentirse seguro nuevamente.

Después de vivir una emergencia, ciertos comportamientos son comunes en los niños, como ansiedad, dificultades para dormir, miedo a que la emergencia vuelva a ocurrir, regresión de ciertos hitos del desarrollo y ansiedad por elapego o la separación de los seres queridos. Los niños también pueden expresar sus sentimientos a través del juego, a veces al realizar la interpretación de la emergencia vivida. Sepa que estos comportamientos y sentimientos son comunes después de un evento estresante, y que su cuota adicional de tranquilidad, amor y afecto pueden ayudar a calmar la ansiedad.

COSAS QUE PUEDE HACER PARA AYUDAR:



- ☐ Supervise a sus hijos y no los deje solos en el refugio.
- ☐ Explore e identifique los sentimientos que puede sentir su hijo y debata abiertamente lo que sucedió de una manera apropiada para su edad.
- ☐ Brinde más afecto y consuelo de lo habitual.
- ☐ Sea más paciente y comprensivo de lo habitual mientras el niño realiza tareas comunes; el olvido y la dificultad para concentrarse son comunes.
- ☐ Trate de mantener al menos una rutina del día igual a como era antes de la emergencia.
- ☐ Asegúrele a su hijo que hará todo lo posible para protegerlo y mantenerlo a salvo.
- ☐ Mantenga una actitud positiva con palabras y acciones.
- ☐ Controle los medios de comunicación y la exposición de su hijo a las noticias u otra información relacionada con la emergencia.
- ☐ Recuerde cuidarse para que sus hijos puedan contar con usted.

Para obtener más información, visite redcross.org/YouthPrep.

Cruz Roja Americana

Financiado por la Cruz Roja Americana a través de la generosidad del pueblo estadounidense luego del huracán Florence.

El libro “Prepárate con Pedro: Pedro va a un refugio” es una publicación creada por la Cruz Roja Americana. ©2020 Cruz Roja Nacional Americana. El emblema de la Cruz Roja y el nombre Cruz Roja Americana son marcas registradas de la Cruz Roja Americana Nacional y están protegidos por diversas leyes nacionales.

231901-20 12/20

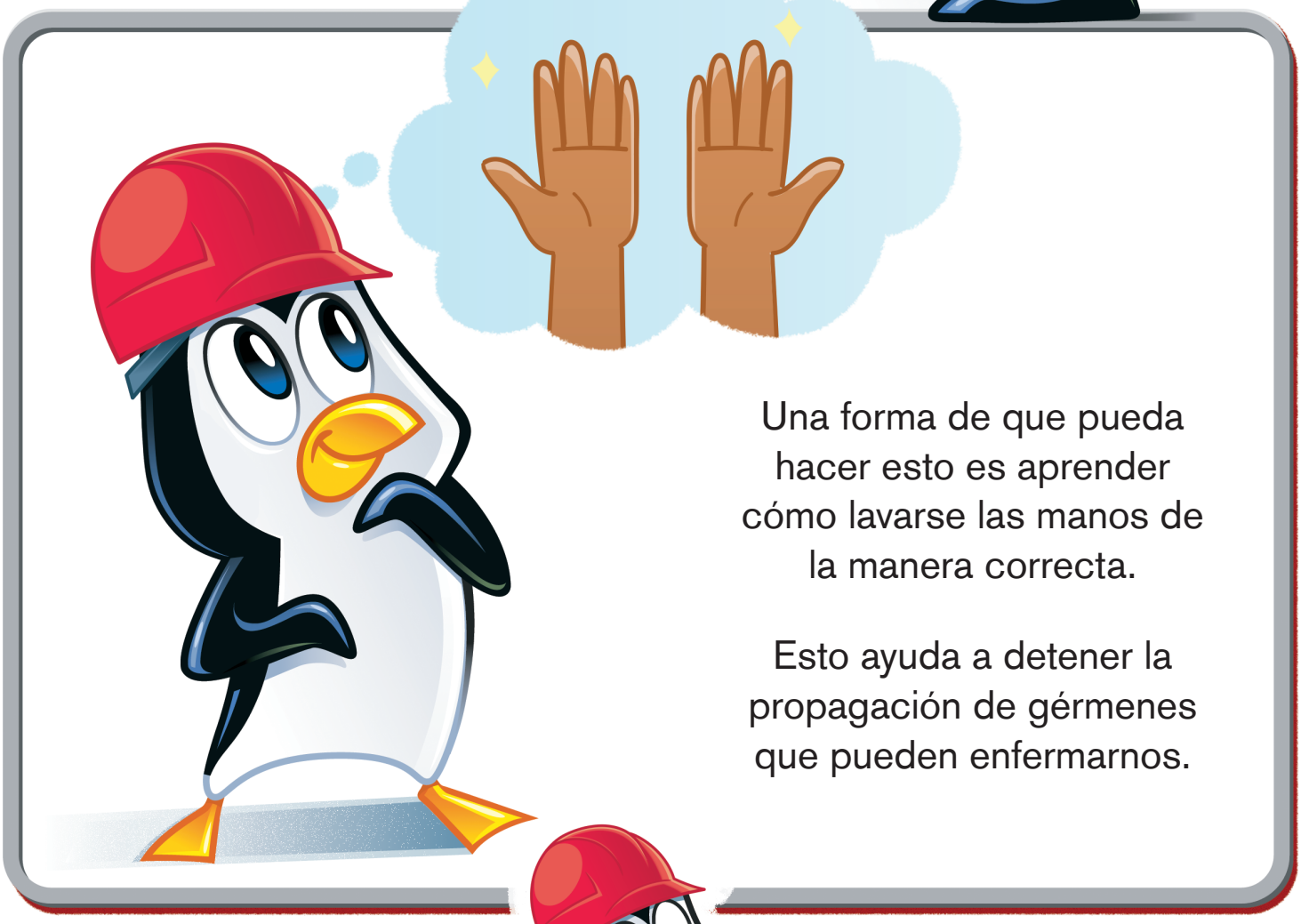
¡Prepárate con Pedro!

LAVA TUS MANOS



Cruz Roja Americana

¡Hola, soy Pedro! Estoy aprendiendo a ayudar a mantenerme sanoy salvo.



Una forma de que pueda hacer esto es aprender cómo lavarse las manos de la manera correcta.

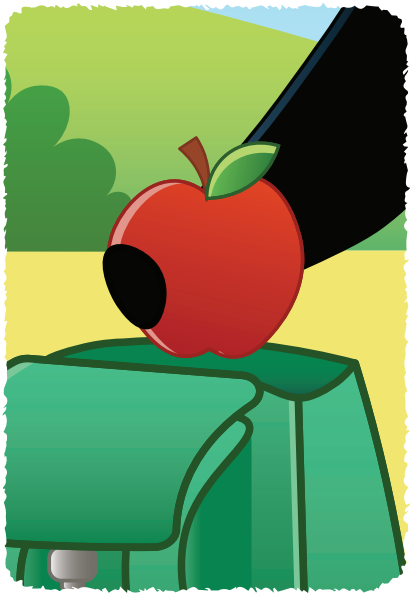
Esto ayuda a detener la propagación de gérmenes que pueden enfermarnos.

Aprendamos más sobre lavarnos las manos. ¡Ven conmigo!



Pedro estaba visitando a sus amigos Fátima y Samir un caluroso día de verano. Estaban jugando en un patio cercano cuando llegó la hora del refrigerio.

Pedro estaba tan emocionado por comer que fue a tomar una manzana de inmediato. “¡Pedro, espera!” exclamó Fátima, “¡Tenemos que lavarnos las manos y las aletas primero!”.









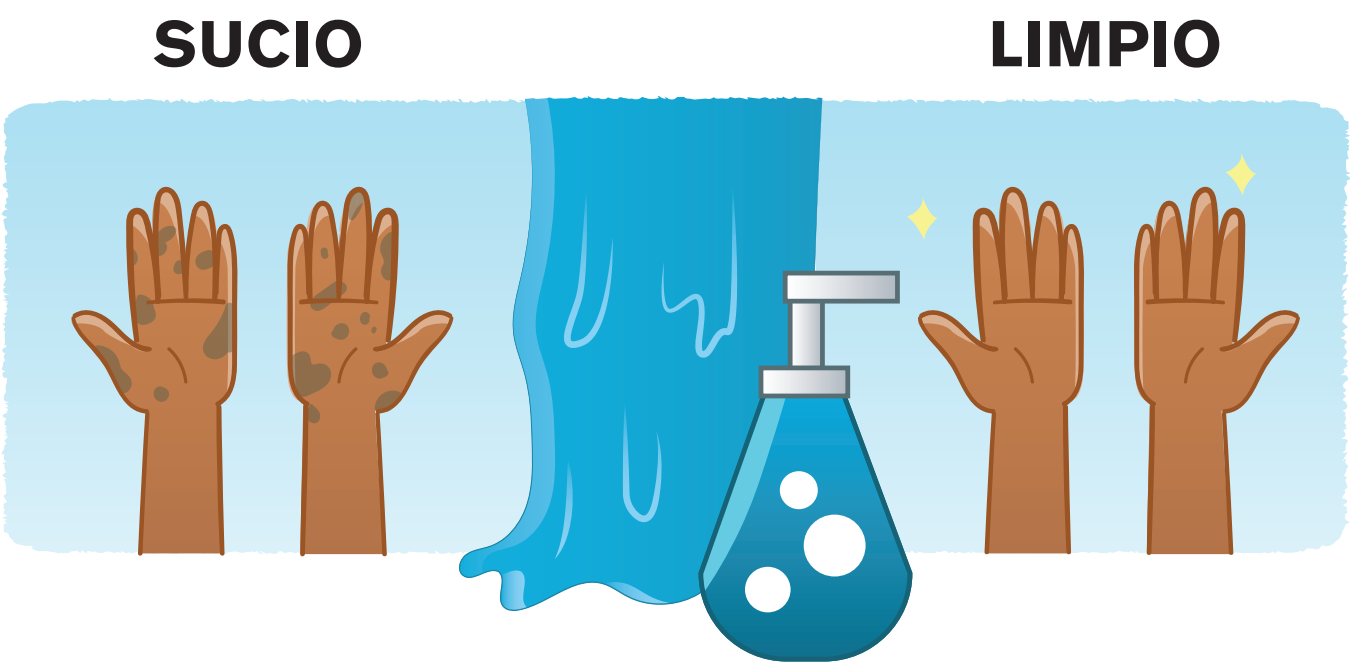


“¿Lavarme las aletas? Hago eso después de ir al baño, ¿también debo lavarlas antes de comer?”, preguntó Pedro.

“¡Claro!”, respondió Fátima. “¡Siempre debemos lavarnos las manos al entrar a casa, antes de comer y después de usar el baño!”.



“¿Qué es lo que pasa al lavarnos las manos?”, se preguntó Pedro.

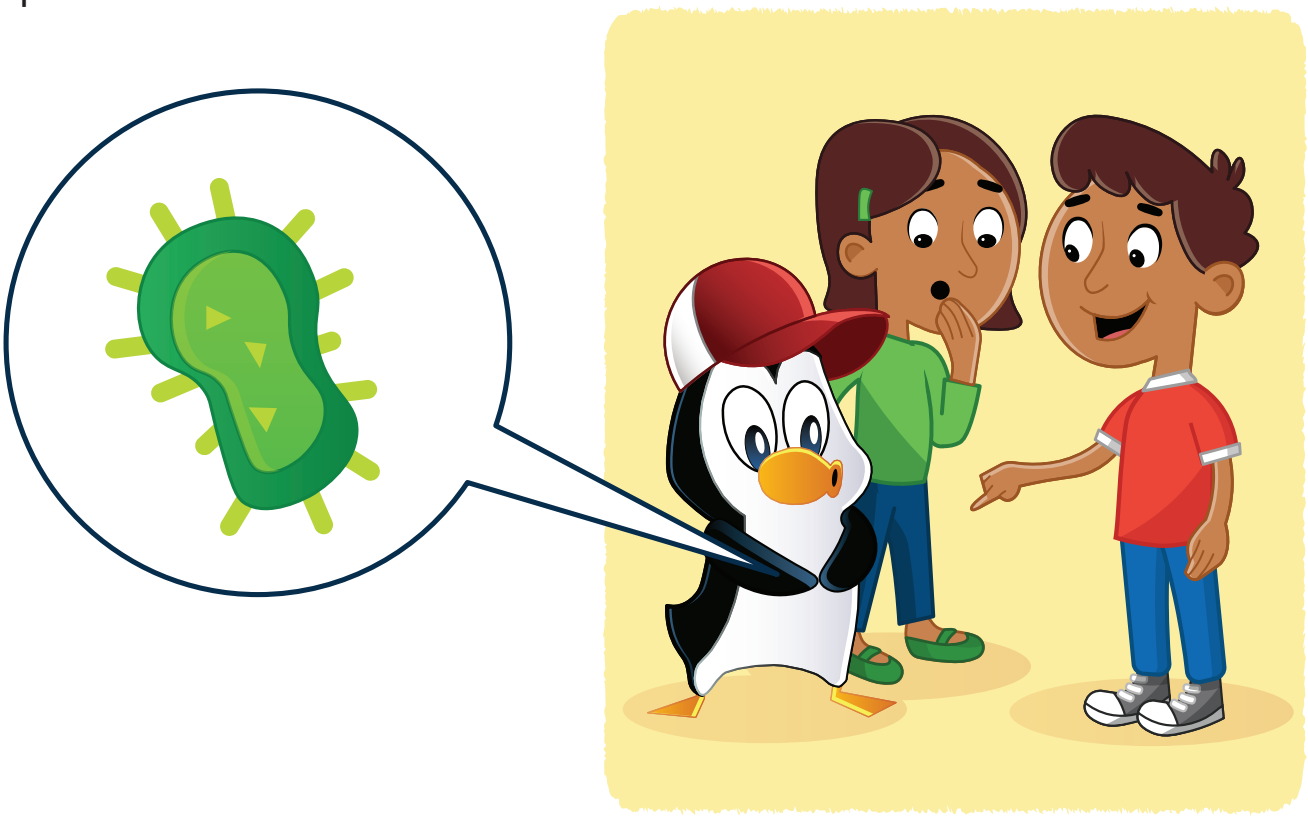


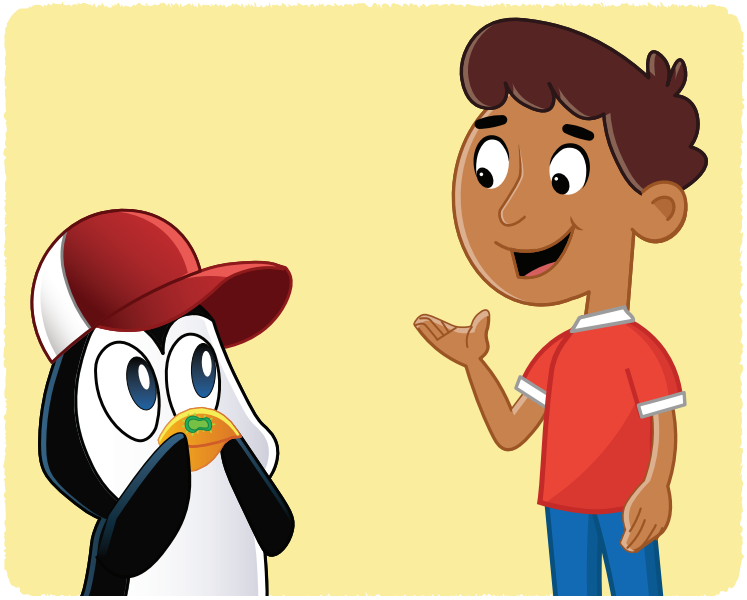
“Lavarnos las manos con jabón y agua corriente elimina los gérmenes y la suciedad, así no los propagaremos a otras partes de nuestro cuerpo ni a otras personas”, respondió Fátima.



“¿Gérmenes? ¿qué es un germen?”, preguntó Pedro.

“¡Un GERMEN es tan pequeño que no lo podemos ver, pero es lo suficientemente poderoso como para enfermarnos!”, respondió Samir.

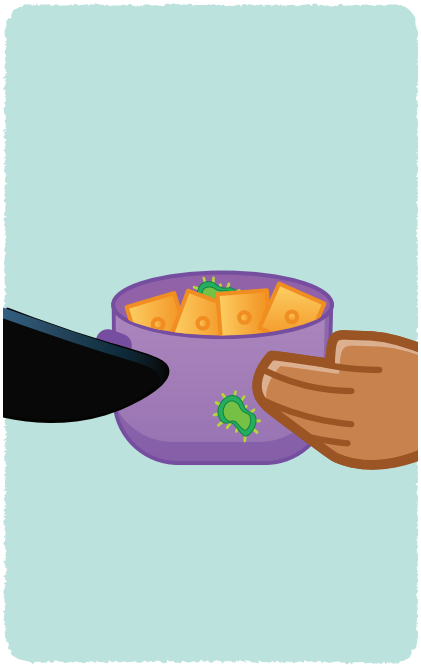




“Cuando tenemos gérmenes en nuestras manos y tocamos otras partes del cuerpo como la cara o la boca, pueden enfermarnos.

También podemos transmitir los gérmenes a las personas u otros objetos que tocamos, lo cual podría enfermarlas”.





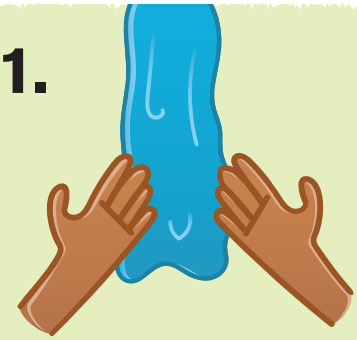


“No, yo no quiero enfermarme ni enfermar a otras personas”, exclamó Pedro. “¡Vamos a lavarnos las manos ahora mismo!”.

Una vez dentro, Samir le mostró a Pedro la mejor forma de lavarnos las manos:



1.



Mójate las manos con agua corriente limpia (tibia o fría) y aplica jabón.

2.



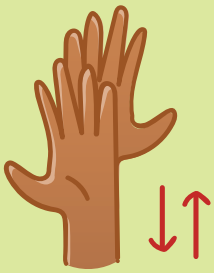
Aplica suficiente jabón para cubrir las manos por completo.

3.



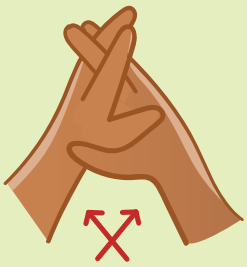
Frota las manos palma con palma.

4.



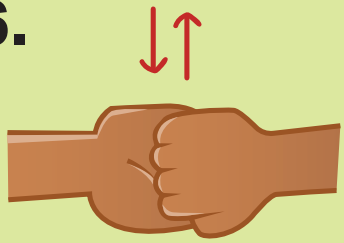
Frota el dorso de las manos, también.

5.



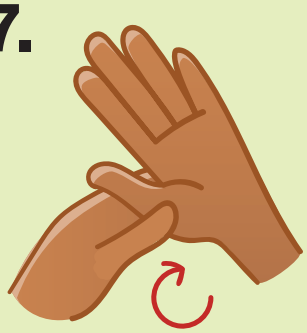
Frota las palmas con los dedos entrelazados.

6.



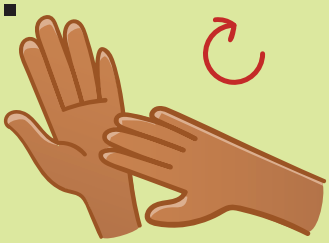
Frota el dorso de los dedos con la palma opuesta y los dedos entrelazados.

7.



Frota con un movimiento circular en la base de tu pulgar.

8.



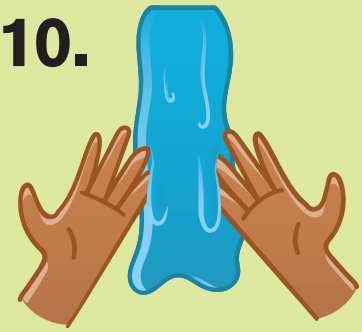
Frota los dedos de forma circular con la palma y no olvides frotar las muñecas.

9.



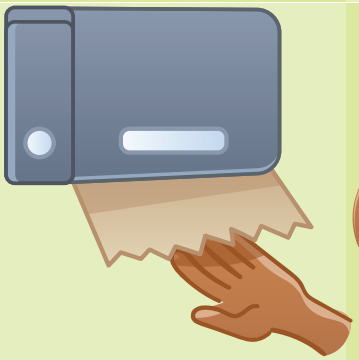
¡Asegúrate de frotar durante al menos 20 segundos!

10.



Después de haber frotado durante 20 segundos, enjuaga las manos hasta eliminar todo el jabón.

11.



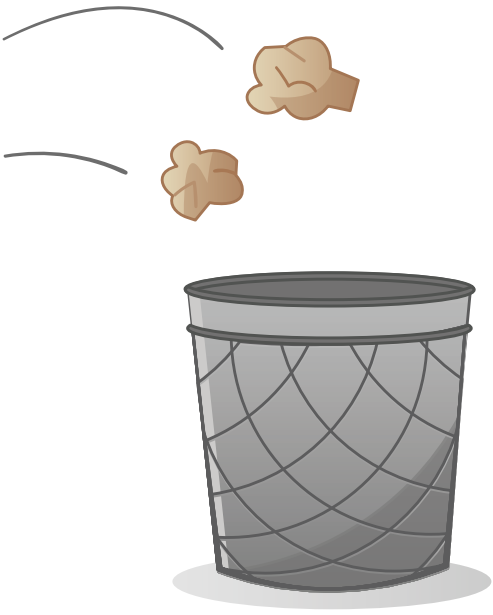
Una vez que hayas terminado, sécate las manos con una toalla limpia o desechable.

12.



Usa la toalla para cerrar el grifo. ¡Listo! ¡Bonito y limpio!





“Ahora que sé que tengo las manos limpias, ¡comamos!”, remató Pedro.

“Espera un minuto, ¿qué pasa si no tengo dónde lavarme las manos?”.

“Si no tienes agua y jabón, siempre se puede usar un desinfectante de manos líquido que te dé un adulto”, agregó Fátima.



“Gracias por enseñarme cómo mantenerme sano y a salvo, Fátima”, agradeció Pedro. Pedro estaba muy emocionado al compartir lo que aprendió con sus otros amigos.

¡Al igual que Pedro, tú también puedes compartir todo lo que has aprendido con tus amigos! ¡Juntos podemos ayudar a mantenernos sanos y a salvo!

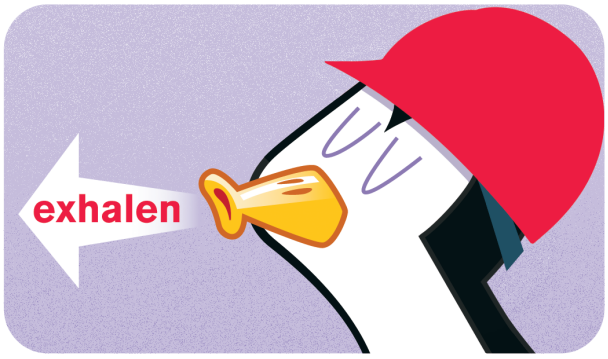
¡Relájate con Pedro!



¡Cielos! Aprender cómo mantenerme sano y seguro es emocionante, pero también me pone nervioso.



Inhalen lentamente por la nariz, como yo.



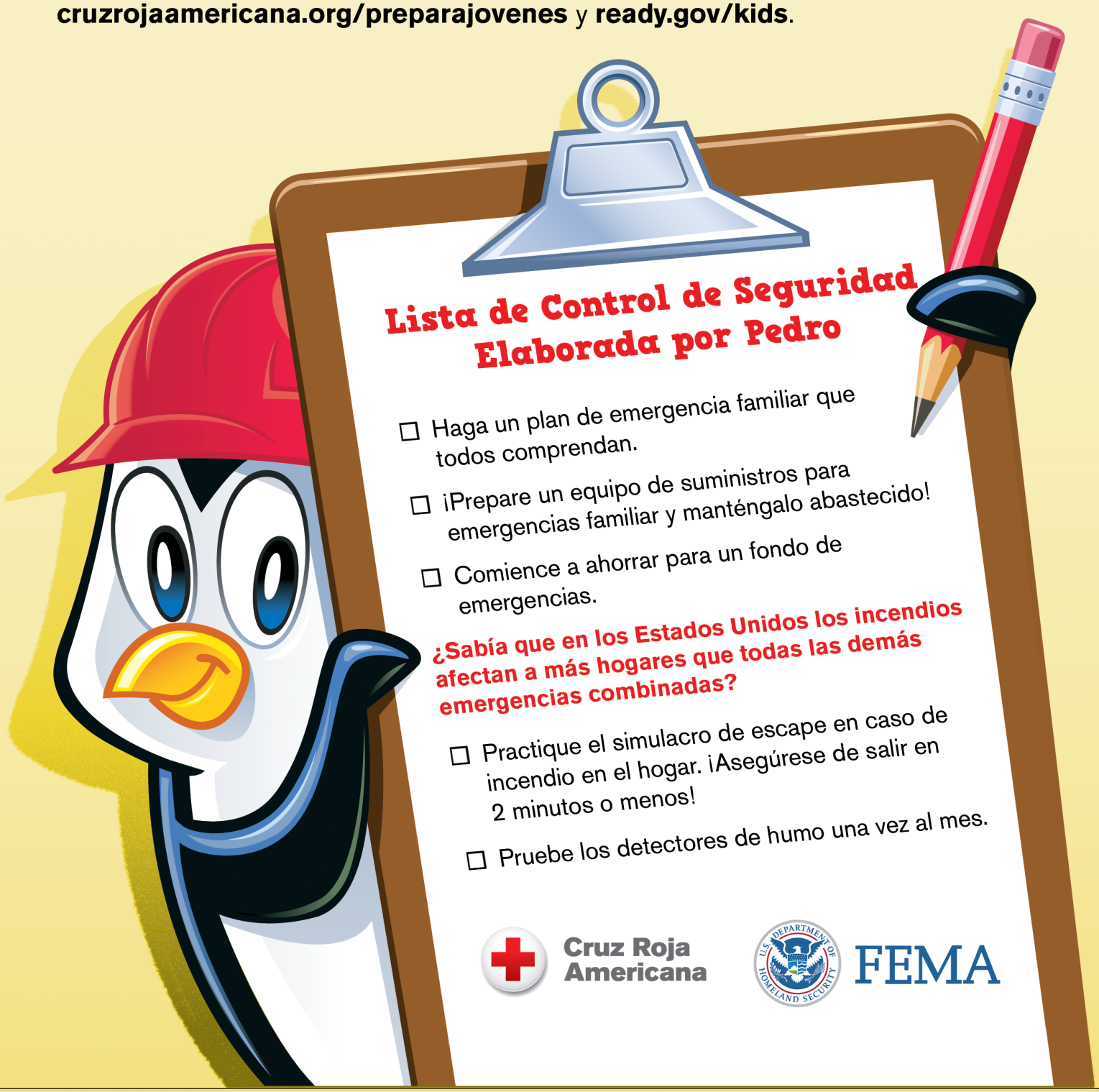
Luego exhalen lentamente por la boca.

Luego de hacerlo cinco o seis veces, me siento mejor y más relajado. ¡Inténtenlo y vean!



Queridos adultos,

Esperamos que su hijo haya disfrutado al aprender a preparars para una emergencia. Para obtener más información, visite: **cruzrojaamericana.org/preparajovenes** y **ready.gov/kids**.



El libro "¡Prepárate con Pedro! Corte De Energía" es una publicación elaborada por la Cruz Roja Americana, en asociact con la División de Preparación Individual y Comunitaria de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias.

© 2021 The American National Red Cross. El emblema de la Cruz Roja y el nombre Cruz Roja Americana son marcas registradas de la Cruz Roja Americana Nacional y están protegidos por diversas leyes nacionales. El sello del Departamento de Seguridad Nacional (DHS) y el logotipo de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) son propiedad del DHS y cuentan con licencia de uso en el presente.

231901-32 8/21

¡Prepárate con Pedro!

CORTE DE ENERGÍA



Cruz Roja Americana

¡Hola! ¡Soy Pedro! Estoy aprendiendo a prepararme para las emergencias.



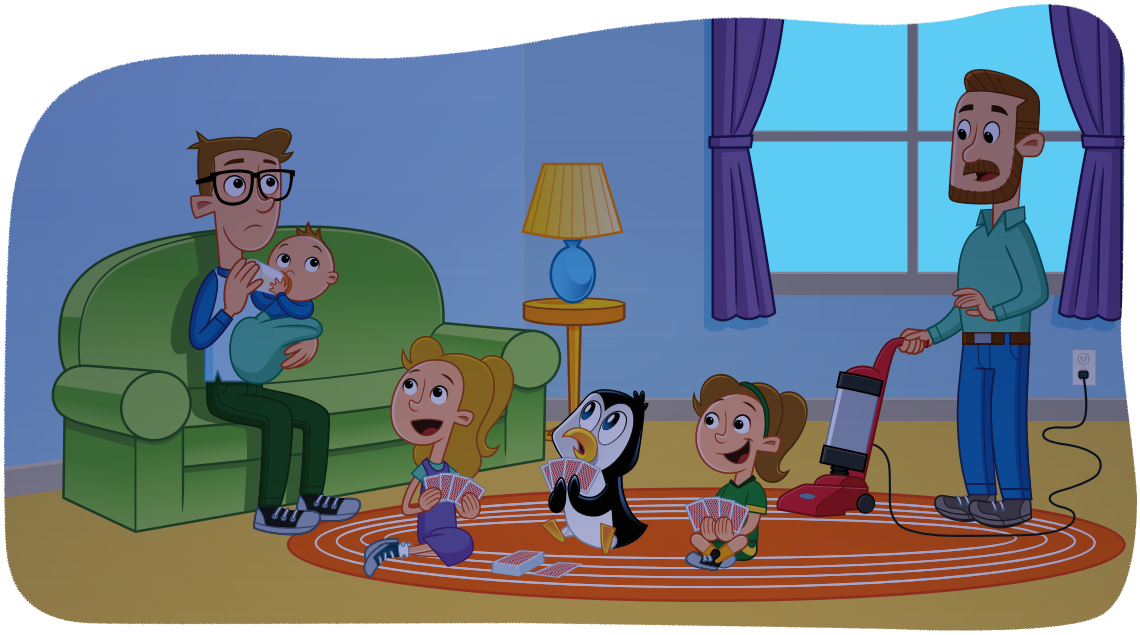
Prepararse significa “estar listo”. Uno se prepara para distintas cosas todo el tiempo, como cuando te pones una chaqueta y agarras un paraguas para alistarte en un día lluvioso. Quiero estar listo para cualquier emergencia, por eso estoy aprendiendo cómo mantenerme a salvo cuando se presente una.

¡Tú también te puedes preparar para las emergencias! ¡Tan solo sígueme!

Palabras importantes que deben conocer: CORTE DE ENERGÍA, ELECTRICIDAD, EN CASO DE DUDA, TÍRALA, EVACUAR



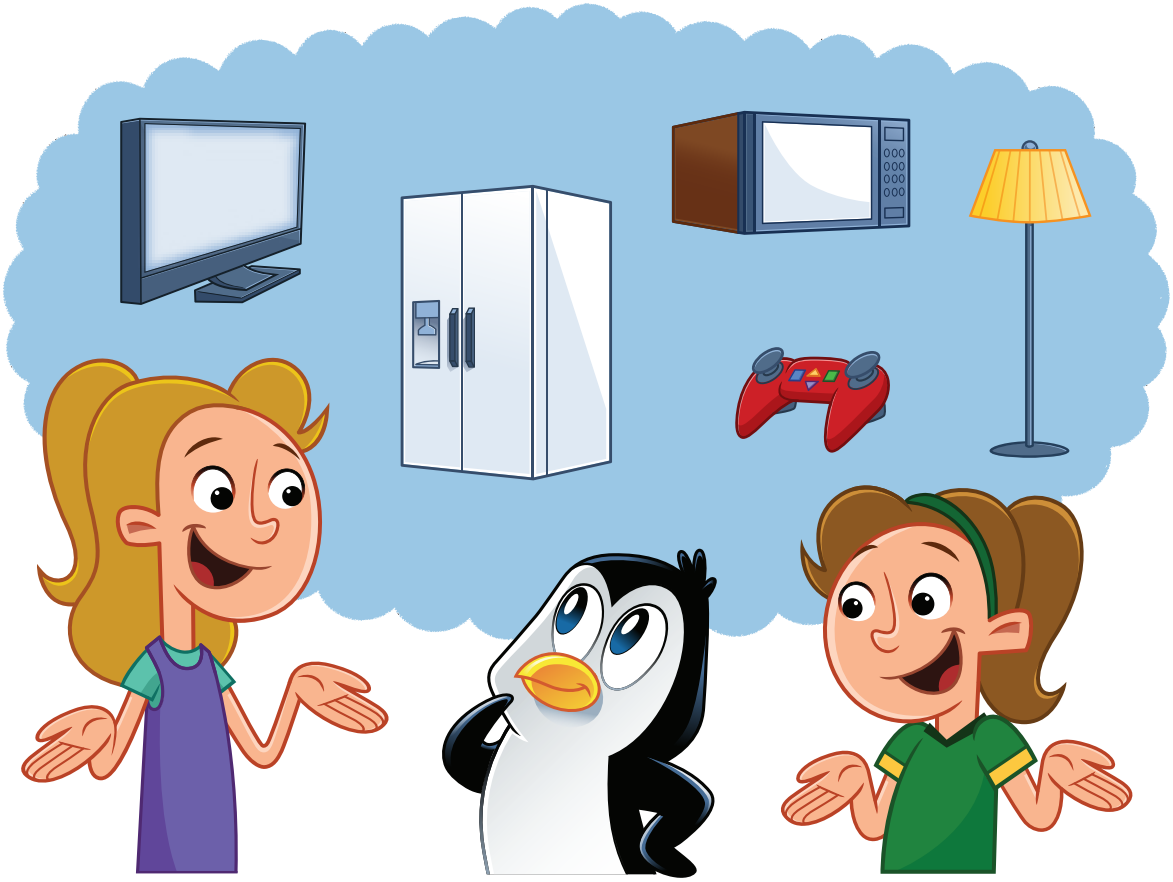
Pedro está de visita en casa de sus amigos, Summer y Bridgette, cuando de repente, todas las luces se apagan.



“¡Ah! ¡Parece un corte de energía!”, exclama Summer.

“¿Qué es un corte de energía?”, pregunta Pedro.

“¡Un CORTE DE ENERGÍA es cuando se corta la electricidad y se apagan las luces y los electrodomésticos como la televisión, el refrigerador y el aire acondicionado!”, le responde Bridgette.



“¿La electricidad mantiene todo encendido?”, pregunta Pedro.

“¡Así es! La ELECTRICIDAD es la energía que hace que funcionen cosas como las luces y los electrodomésticos. Cuando hay un corte de energía, no hay electricidad, por lo que cosas como las luces y la televisión no encienden”, responde Bridgette.

“Este apagón nos ha tomado por sorpresa, pero a veces sabemos que van a suceder”, comenta Summer.

“¿Cuánto tiempo estaremos sin luz?”, pregunta Pedro.

“A veces, sólo unos minutos, pero otras veces puede durar horas o incluso días”, le contesta Summer. “Hablemos de lo que podemos hacer”.



“¡Podemos ESTAR PREPARADOS antes de que ocurra un corte de energía manteniendo los artículos que vamos a necesitar en un kit ubicado en algún lugar en donde lo podamos agarrar rápidamente!”, responde Summer. “¡Los artículos como linternas, baterías adicionales, una radio de manivela, un botiquín de primeros auxilios, comida enlatada y agua son buenos ejemplos de las cosas que debemos tener!”

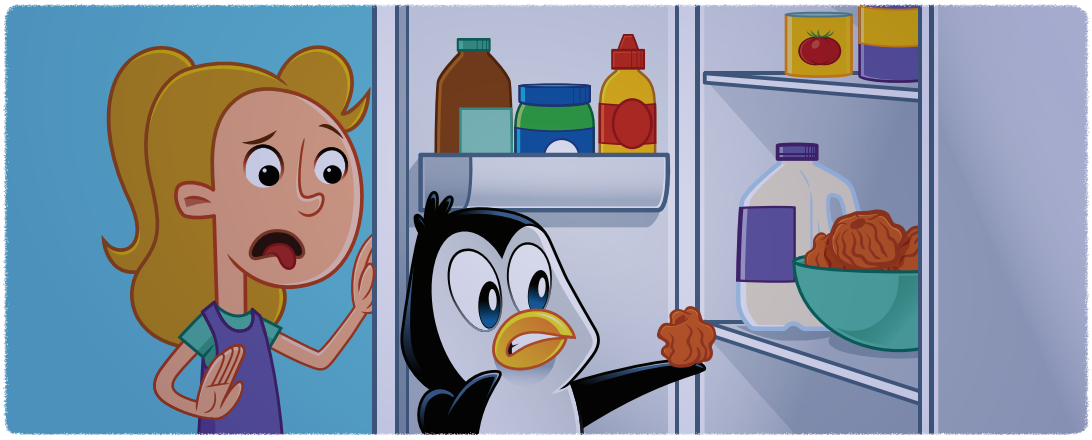


“¡Tengo un medicamento que tiene que mantenerse refrigerado! Tenemos una hielera y un enfriador listo para llenarlo con hielo si el refrigerador no funciona, para asegurarnos de que mi medicamento se mantenga a la temperatura correcta”, añade Bridgette.



“¡También podemos TOMAR MEDIDAS que nos ayuden a mantenernos a salvo!”, señala Bridgette. “Pídele a un adulto que desconecte los electrodomésticos en caso de una subida de la tensión.”

“Además, sólo abriremos el refrigerador y el congelador si realmente necesitamos algo. Sin energía, la comida se calienta cada vez que abrimos la puerta. Si la comida se calienta demasiado (más de 4.44 °C), ¡no será seguro comerla!”, añade Summer.

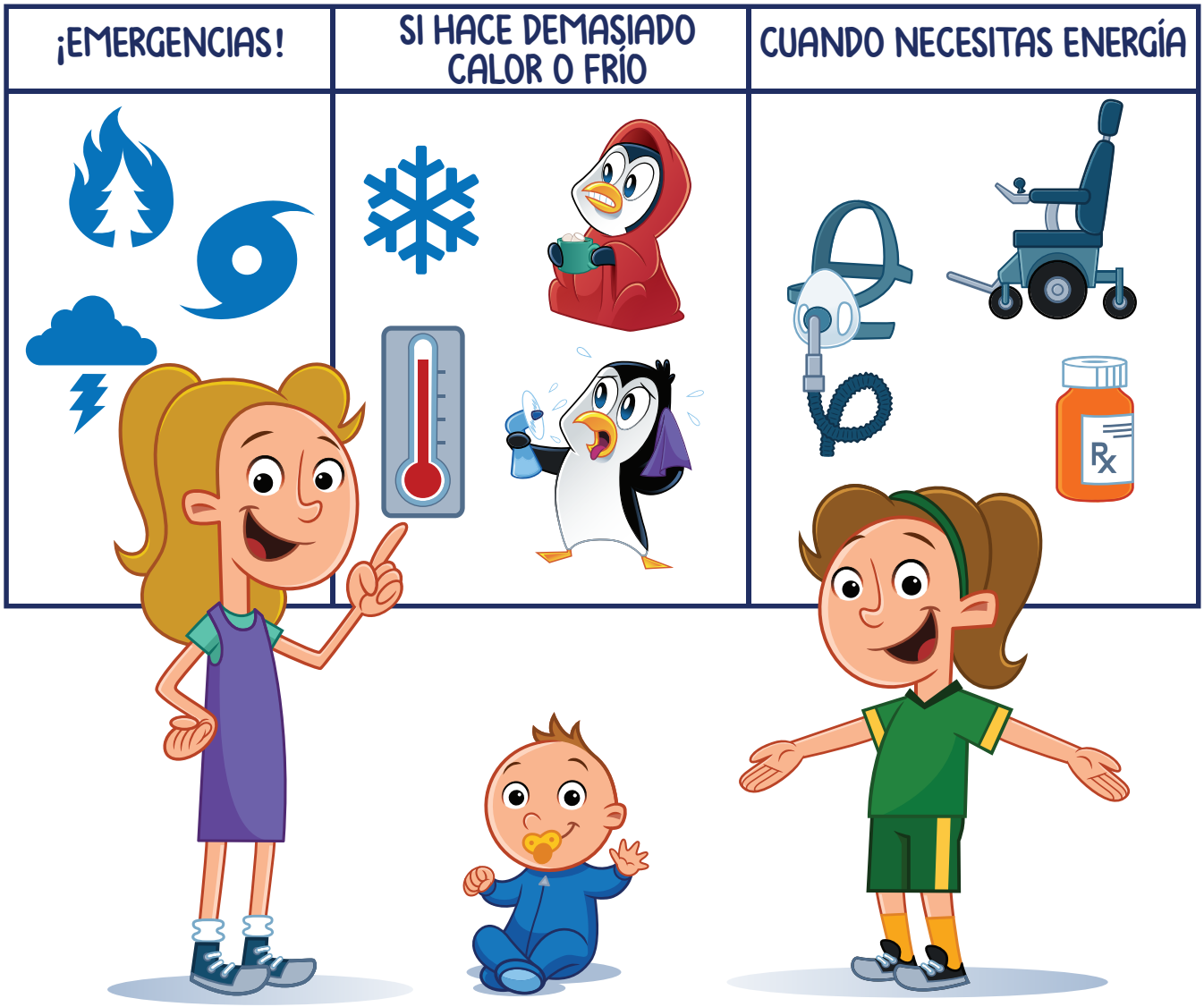


“EN CASO DE DUDA, ¡TÍRALA!”, gritan ambos niños.

“¡Es mejor deshacerse de los alimentos que pueden estar en mal estado que comerlos y enfermarse!”

“Si ocurre una emergencia durante un corte de energía, es posible que tengas que evacuar. EVACUAR significa salir de casa e ir a un lugar más seguro”, comenta Summer.

“Quizás hace demasiado calor o demasiado frío para quedarte en casa sin electricidad, o puede que necesites electricidad para mantenerte saludable como me pasa a mí con mis medicamentos”, añade Bridgette.

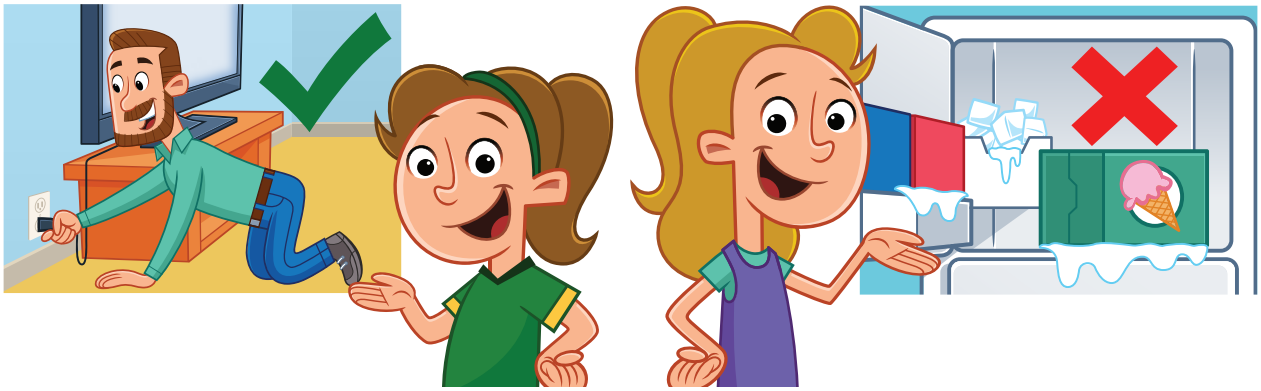


“En cualquiera de estas situaciones, puede ser peligroso quedarse en casa, por lo que debes evacuar e ir a un lugar más seguro”



De repente, vuelve la luz dentro de casa. Braden suelta una risita y todos se ríen.

“¡Excelente! Ha vuelto la energía, así que podemos volver a jugar a las cartas, ¿verdad?”, pregunta Pedro, emocionado.



“Primero, ayudemos a los adultos a recordar lo que se debe volver a enchufar”, dice Bridgette.

“También podemos revisar nuestra comida, para asegurarnos de que aún se puede conservar”, añade Summer.



De vuelta en casa, Pedro ha reunido una linterna, baterías de repuesto, atún enlatado, agua, una radio de manivela y un mapa para su kit de emergencia. También ha pensado en su vecina y en cómo podría ayudarla si ella sufre un apagón ahora que él está preparado.



Luego, Pedro ha llamado a una amiga que vive en otra ciudad para compartir con ella todo lo que ha aprendido y para ver si podía evacuar a su casa, si alguna vez había un apagón en su área.



Gracias a Summer y Bridgette, Pedro está preparado para un apagón y sabe cómo actuar si se produce.

¡Tú también puedes estar preparado y actuar para estar a salvo durante un apagón, como Pedro y sus amigos!



Comparte esta historia con los adultos de tu hogar, como Pedro ha compartido todo lo que ha aprendido con su amiga, para que todos puedan ayudar a mantenerse a salvo durante un corte de energía!

¡Relájate con Pedro!



¡Cielos!
Practicar para emergencias es emocionante, pero también me pone nervioso. Por eso, respiro profundo y lento para calmarme.



Inhalen lentamente por la nariz, como yo.



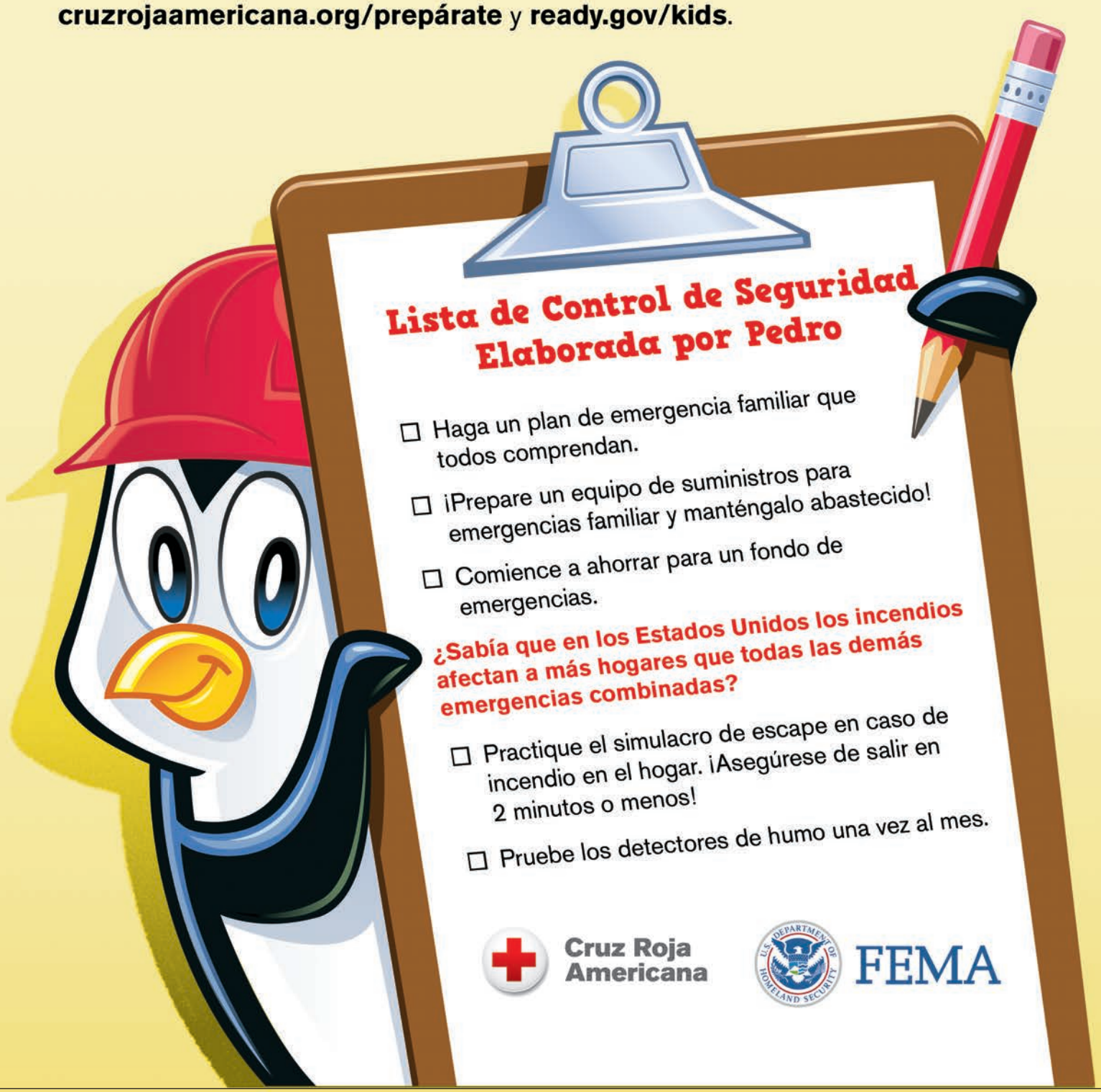
Luego exhalen lentamente por la boca.

Luego de hacerlo cinco o seis veces, me siento mejor y más relajado. ¡Inténtenlo y vean!



Queridos adultos -

Esperamos que su hijo haya disfrutado al aprender a preparars para una emergencia. Para obtener más información, visite: **cruzrojaamericana.org/prepárate** y **ready.gov/kids**.



El libro "¡Prepárate con Pedro! Corte De Energía" es una publicación elaborada por la Cruz Roja Americana, en asociact con la División de Preparación Individual y Comunitaria de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias.

© 2021 The American National Red Cross. El emblema de la Cruz Roja y el nombre Cruz Roja Americana son marcas registradas de la Cruz Roja Americana Nacional y están protegidos por diversas leyes nacionales. El sello del Departamento de Seguridad Nacional (DHS) y el logotipo de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) son propiedad del DHS y cuentan con licencia de uso en el presente.

231901-22 1/21

¡Prepárate con Pedro!

TERREMOTO



Cruz Roja Americana

¡Hola! ¡Soy Pedro! Estoy aprendiendo a prepararme para las emergencias.



Prepararse significa "estar listo". Uno se prepara para distintas cosas todo el tiempo, como cuando te pones una chaqueta y agarras un paraguas para alistarte en un día lluvioso.

Quiero estar listo para cualquier emergencia, por eso estoy aprendiendo cómo mantenerme asalvo cuando se presente una.

¡Tú también te puedes preparar para las emergencias! ¡Tan solo sígueme!

Palabras importantes que hay que saber: TERREMOTO, AGACHARSE, CUBRIRSE, AGARRARSE, RÉPLICA

Pedro estaba cenando en la casa de sus amigos Brandon y Jasmine. De repente, todos sintieron un pequeño temblor y oyeron un ruido como de algo que retumba.



"¡Vaya!" dijo Jasmine. "¿Alguien más sintió eso?"

"¡Yo sí!" dijo la abuela. "Solo fue un camión grande que pasaba, pero me recordó al terremoto que sentí cuando tenía tu edad, Jasmine."

"¿Qué es un terremoto?" preguntó Pedro.



“¡Ah, ya sé! Hace poco lo aprendimos en la escuela. Un TERREMOTO ocurre cuando las rocas se mueven debajo de la superficie terrestre ¡y hacen que la tierra tiemble!” respondió Jasmine. “Puede suceder sin aviso en cualquier lugar del mundo.”



“¿Cómo me mantengo a salvo durante un terremoto?” preguntó Pedro.

“Puedes ACTUAR y ayudar a mantenerte a salvo durante el terremoto si sigues estos tres pasos: agacharte, cubrirte y agarrarte” dijo Brandon.

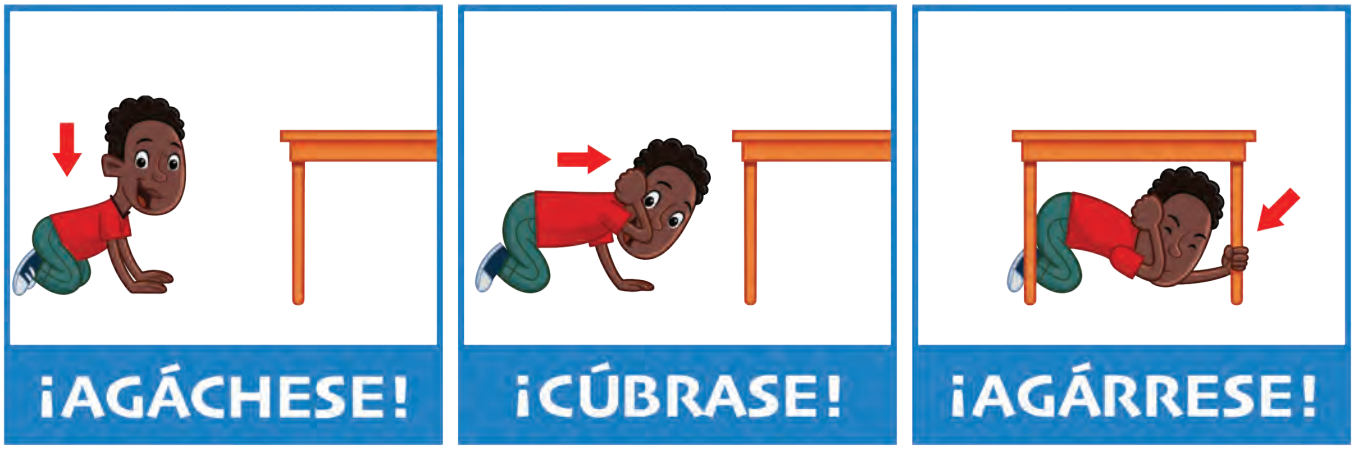
“¿Qué significa todo eso?” preguntó Pedro.



“Primero, nos AGACHAMOS y nos echamos al piso sobre las manos y las rodillas, así no nos caemos por el temblor” explicó la abuela. “Como estoy en una silla de ruedas, me voy a asegurar de que las ruedas estén trabadas para no empezar a rodar por todas partes” dijo la abuela.



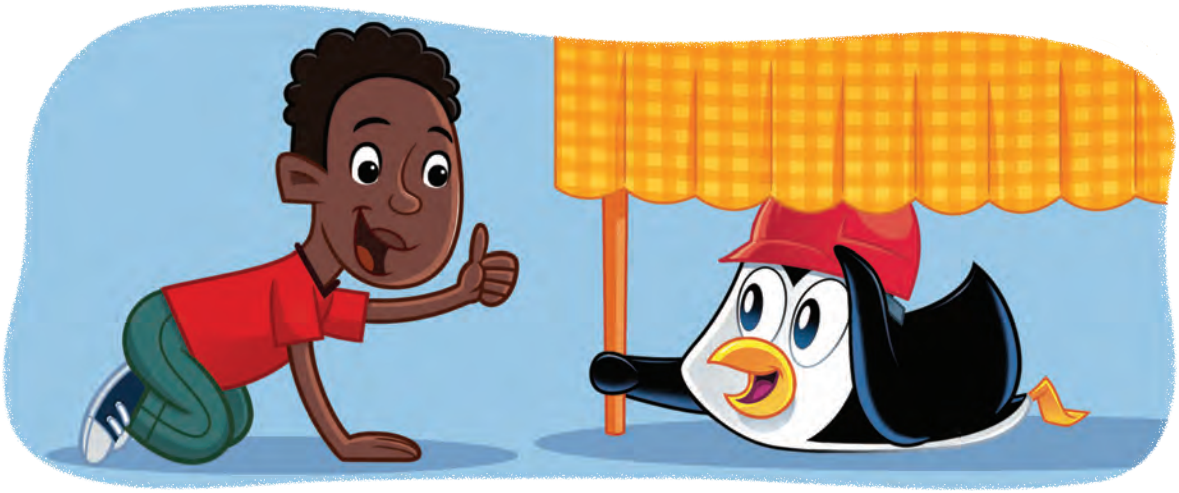
“Luego buscamos un lugar seguro que esté lejos de todo objeto que pueda caerse y lastimarnos” dijo Jasmine. “Si estás adentro, aléjate de las ventanas o ponte debajo de una mesa” agregó Brandon. “Si estás afuera, aléjate de los árboles y de los edificios porque podrían caerse.”



“Cuando hayas encontrado un lugar seguro, busca dónde refugiarte. Si puedes, ponte debajo de un mueble fuerte, como un escritorio o una mesa. CÚBRETE la cabeza y el cuello con una mano” dijo Jasmine. “O busca algo para cubrirte, como unos libros, tal como está haciendo la abuela.”

“Por último, ¡AGÁRRATE del objeto que te cubre!” exclamó Brandon. “Si no hoy nada que te cubra, agárrate la cabeza y el cuello con ambos brazos y ambas manos.”

“¡Cielos! Quiero practicar para estar seguro de hacerlo bien” dijo Pedro. Así que se puso debajo de la mesa, se cubrió la cabeza y el cuello, y se agarró de una pata de la mesa.



“¡Bien hecho, Pedro!” respondió Brandon. “Y para que lo sepas, como los terremotos pueden ocurrir en cualquier momento, puedes agacharte, cubrirte y agarrarte sin importar dónde estés.”





“Nunca sabes cuándo puede ocurrir un terremoto, por eso hacemos algunas cosas para ESTAR PREPARADOS y tener lo que necesitamos” dijo Brandon. “Primero, nos aseguramos de que los muebles grandes estén asegurados a la pared para que no se caigan.”



“También nos aseguramos de tener suficientes recursos, como agua, alimentos enlatados, un kit de primeros auxilios, algo de dinero extra y una linterna” agregó Jasmine. “De esa manera, tendremos recursos después del terremoto o si hay una réplica.”

“¿Qué es una réplica?” preguntó Pedro.

“Una RÉPLICA es otro terremoto, casi siempre menos fuerte, que puede ocurrir después del primer terremoto” explicó Brandon. “Puede suceder de repente, igual que un terremoto. Por eso es importante saber dónde están los lugares seguros para que puedas agacharte, cubrirte y agarrarte.”



“¡Vaya! Gracias por enseñarme todo sobre los terremotos” dijo Pedro.



Pedro fue a su casa y buscó los lugares más seguros en el interior y en el jardín. También aseguró el vestidor y su estante para libros a la pared, y juntó algunas provisiones de emergencia para estar preparado.

UNAS SEMANAS DESPUÉS...

Pedro estaba en su casa cuando de repente sintió que el piso temblaba.

“Creo que esto es un terremoto. ¡Sé lo que tengo que hacer!” exclamó. Pedro se agachó y se echó al piso, y se puso debajo de la mesa. Luego se cubrió la cabeza y el cuello mientras se agarraba a la pata de la mesa.



Cuando el temblor terminó, Pedro recordó que podía haber réplicas en cualquier momento. Se aseguró de que no fuera peligroso salir de abajo de la mesa y que nada lo fuera a lastimar.

Poco después, la familia de Brandon y Jasmine llegó a la casa de Pedro para ver cómo estaba.



“¡Muchas gracias por enseñarme a mantenerme a salvo durante los terremotos!” dijo Pedro.

“¡De nada, Pedro!” dijo Jasmine. “Nos encanta enseñarles a nuestros amigos a mantenerse a salvo. También es importante visitar a las personas que quieres después de una emergencia para asegurarse de que estén bien.”

Pedro se sentía muy feliz de estar preparado y de saber cómo actuar. ¡Estaba entusiasmado de compartir con los demás lo que había aprendido!



¡Relájate con Pedro!



¡Cielos!
Practicar para emergencias
es emocionante, pero también
me pone nervioso. Por eso,
respiro profundo y lento
para calmarme.



Inhalen lentamente por
la nariz, como yo.



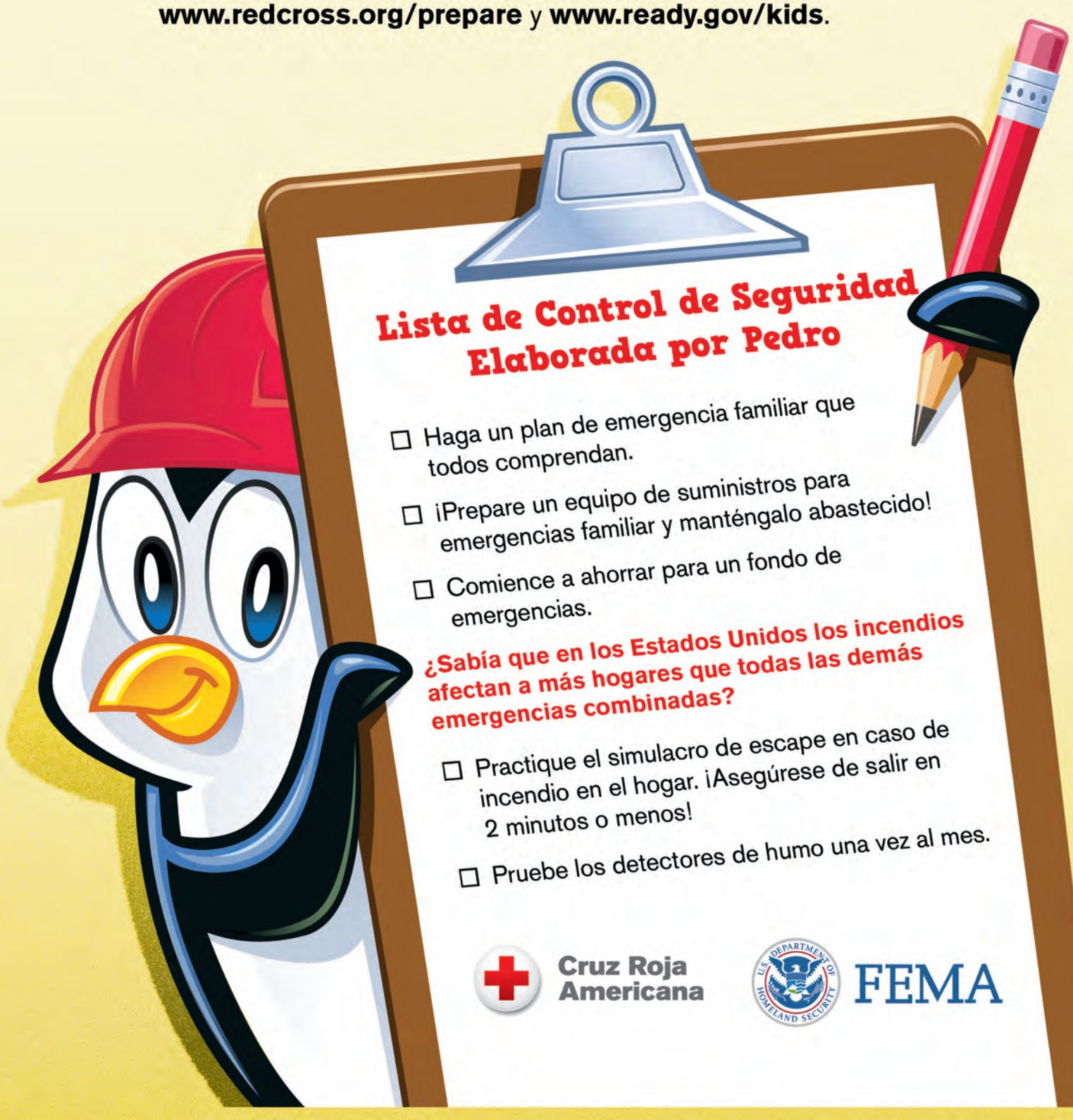
Luego exhalen
lentamente por la boca.

Luego de hacerlo
cinco o seis veces, me siento
mejor y más relajado.
¡Inténtenlo y vean!



Adultos -

Esperamos que su hijo haya disfrutado al aprender a preparars para una emergencia. Para obtener más información, visite: **www.redcross.org/prepare** y **www.ready.gov/kids**.



Lista de Control de Seguridad Elaborada por Pedro

- ☐ Haga un plan de emergencia familiar que todos comprendan.
- ☐ ¡Prepare un equipo de suministros para emergencias familiar y manténgalo abastecido!
- ☐ Comience a ahorrar para un fondo de emergencias.

¿Sabía que en los Estados Unidos los incendios afectan a más hogares que todas las demás emergencias combinadas?

- ☐ Practique el simulacro de escape en caso de incendio en el hogar. ¡Asegúrese de salir en 2 minutos o menos!
- ☐ Pruebe los detectores de humo una vez al mes.

Cruz Roja Americana

FEMA

El libro "¡Prepárate con Pedro! Terremoto" es una publicación elaborada por la Cruz Roja Americana, en asociact con la División de Preparación Individual y Comunitaria de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias.

© 2019 The American National Red Cross. El emblema de la Cruz Roja y el nombre Cruz Roja Americana son marcas registradas de la Cruz Roja Americana Nacional y están protegidos por diversas leyes nacionales. Los personajes de FEMA Familia tienen derechos de autor de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias, registrados en 2019. Los personajes de FEMA Familia, el sello del Departamento de Seguridad Nacional (DHS) y el logotipo de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) son propiedad del DHS y cuentan con licencia de uso en el presente.

231901-16 9/20

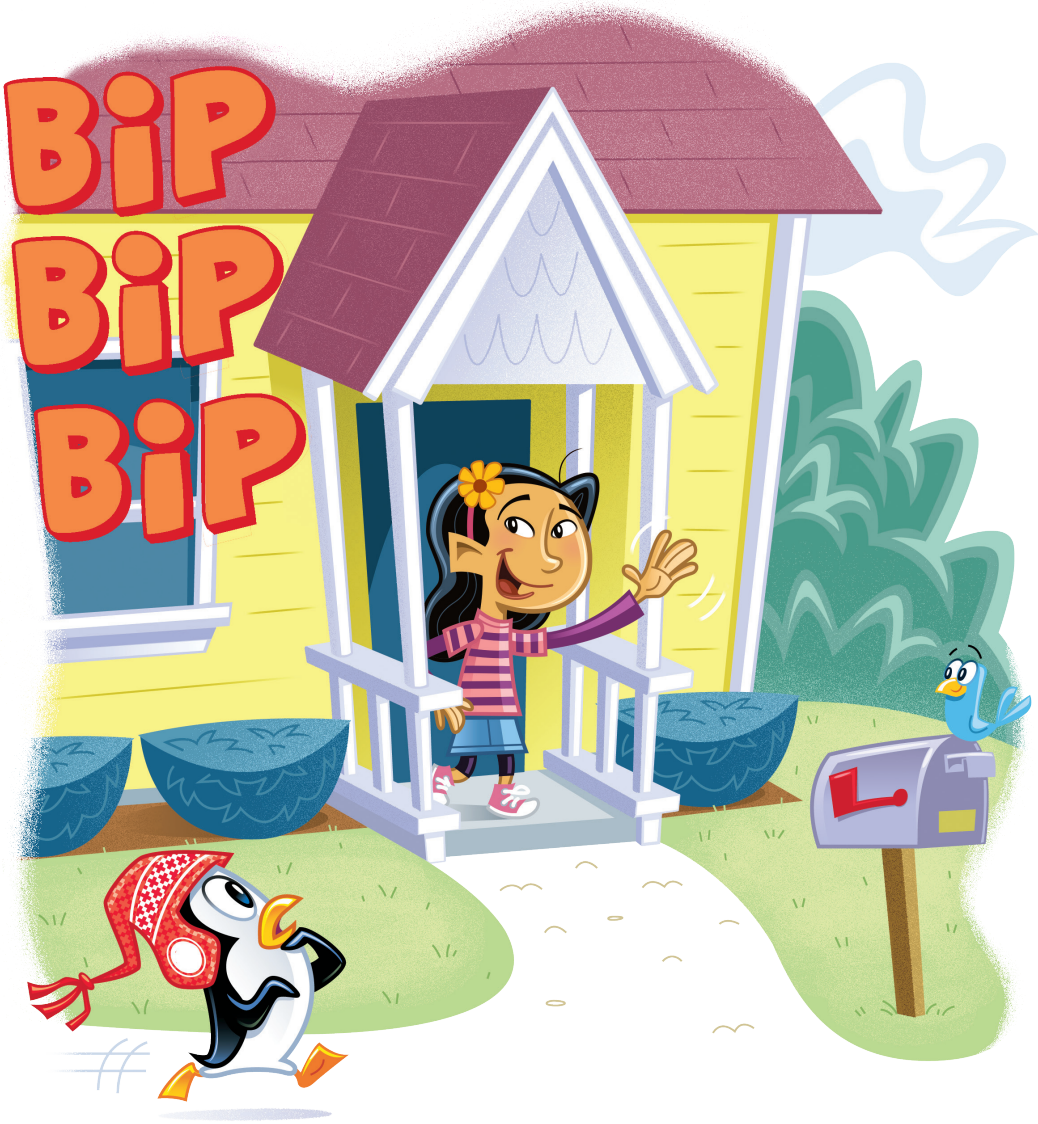
¡Prepárate con Pedro!

INCENDIO EN CASA



Cruz Roja Americana


¡Hola! ¡Soy Pedro! Estoy aprendiendo a prepararme para las emergencias.
Prepararse significa “estar listo”. Uno se prepara para distintas cosas todo el tiempo, como cuando te pones un abrigo y agarras un paraguas para alistarte para un día lluvioso. Quiero estar listo para cualquier emergencia, por eso estoy aprendiendo cómo mantenerme a salvo cuando cuando ocurra una emergencia.
¡Tú también te puedes preparar para las emergencias! ¡Tan solo sígueme!



Pedro escuchó un fuerte sonido en la casa de su amiga, Mia.

"¿Qué está haciendo que suene ese **BIP-BIP-BIP**?", preguntó.

"Es el sonido que hace una alarma de humo", dijo Mia. "Acabamos de probar la nuestra y practicamos nuestro plan de escape. ¡Déjame mostrarte!"

Palabras importantes que deben conocer:

BIP-BIP-BIP, ALARMAS DE HUMO, PLAN DE ESCAPE, AGÁCHATE Y AVANZA, LUGAR DE ENCUENTRO, SAL Y QUÉDATE FUERA



“¡Mi mamá prueba nuestras alarmas de humo una vez al mes, y practicamos nuestro plan de escape dos veces al año!”

“¿Por qué?”, preguntó Pedro.

“¡Para **ESTAR PREPARADOS!**”, dijo Mia. “**Las ALARMAS DE HUMO** nos advierten cuando hay un incendio, y practicar nuestro **PLAN DE ESCAPE** nos ayuda a asegurarnos de que podemos salir rápidamente. ¡Practiquemos juntos!”



“Cuando una alarma de humo suena BIP-BIP-BIP necesitamos **TOMAR MEDIDAS** y salir en menos de 2 minutos”.



“Nos **“AGACHAMOS Y AVANZAMOS**, especialmente si vemos humo, nos acercamos al piso, donde el aire es más limpio”.



“Una vez que salimos, vamos a nuestro **LUGAR DE REUNIÓN**, que es un lugar a una distancia segura de la casa en la que todos saben reunirse”, dijo Mia, “y lo más importante, **SALIMOS Y NOS QUEDAMOS FUERA**. ¡Nunca vuelvas a una casa en llamas!”

“Gracias, Mia”, dijo Pedro.

“Me alegro de haber aprendido qué hacer en caso de un incendio en el hogar. ¡Ahora sé cómo ayudar a mantenerme a salvo!”.

¡Relájate con Pedro!



¡Cielos! Practicar para emergencias es emocionante, pero también me pone nervioso. Por eso, respiro profundo y lento para calmarme.



Inhalen lentamente por la nariz, como yo.



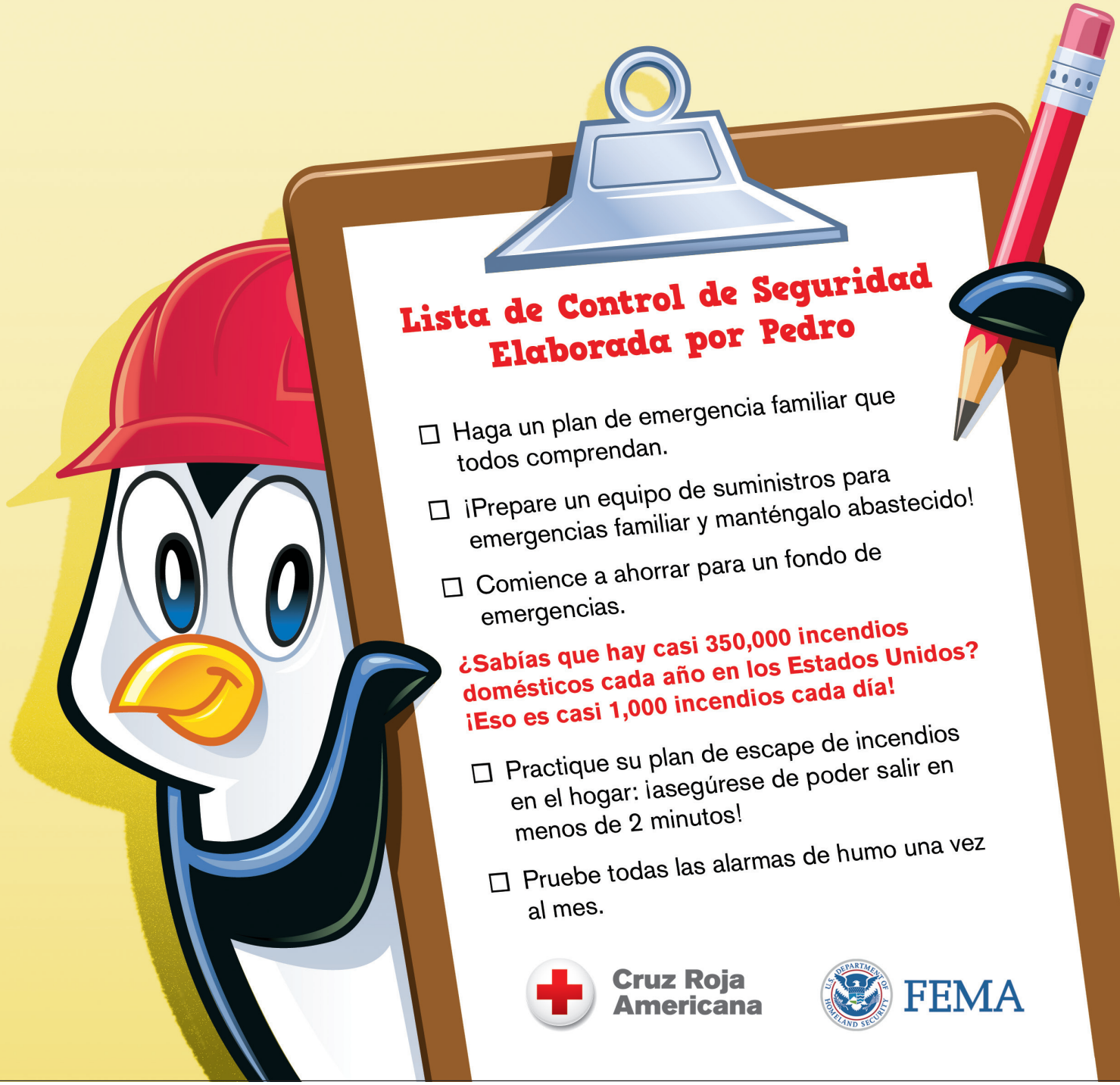
Luego exhalen lentamente por la boca.

Luego de hacerlo cinco o seis veces, me siento mejor y más relajado. ¡Inténtenlo y vean!



Queridos adultos,

Esperamos que su hijo haya disfrutado al aprender a prepararse para una emergencia. Para obtener más información, visite: **cruzrojaamericana.org/preparate** y **ready.gov/kids**.



© 2024 The American National Red Cross. El emblema de la Cruz Roja y el nombre Cruz Roja Americana son marcas registradas de la Cruz Roja Americana Nacional y están protegidos por diversas leyes nacionales. El sello del Departamento de Seguridad Nacional (DHS) y el logotipo de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) son propiedad del DHS y cuentan con licencia de uso en el presente.

231901-66 2/24

Nuestras tarjetas de contacto en caso de emergencia:

Usa este modelo para crear una tarjeta de contacto en caso de emergencia para cada persona que viva en tu casa. O pídele a un adulto que descargue copias del formulario de la tarjeta de contacto en caso de emergencia en redcross.org/prepare. Pideles a todos que lleven su tarjeta en todo momento. De esa manera, todos estart siempre preparados en caso de emergencia.

Mi información de contacto en caso de emergencia

Cruz Roja Americana

Mi Nombre: _____

Teléfono: _____

Dirección: _____

_____

Correo electrónico: _____

Personas a quienes llamar o enviar un mensaje de texto en caso de emergencia

Cruz Roja Americana

_____

_____

_____

_____

_____

Teléfonos importantes:

Cruz Roja Americana

Policia: Llamar 9-1-1 o _____

Bomberos: Llamar 9-1-1 o _____

Doctor: _____

Centro de t: 1-800-222-1222

_____

_____

_____

_____

Contacto fuera del área _____

Teléfono _____

Punto de encuentro fuera del vecindario:

_____

Numeros importantes de ts de contacto en caso de emergencia : Es posible que durante una emergencia necesitemos ayuda de otras personas, tales como bomberos, doctores o veterinarios. Es importante saber comó llamarlos. Pide ayuda a un adulto para llenar los números de teléfono, luego haz una lista como esta para tu casa y colócala en cualquier lugar que sea fácil de ver en caso de que necesites usarla.



Número local de emergencias: 9-1-1 o _____

Departmento de policia _____

Departmento de bomberos _____

Hospital _____

Control toxicológico: 1-800-222-1222 o _____

Compañia teléfonica _____

Compañia de gas _____

Compañia eléctrica _____

Doctor _____

Veterinario _____



¡Prepárate con Pedro!

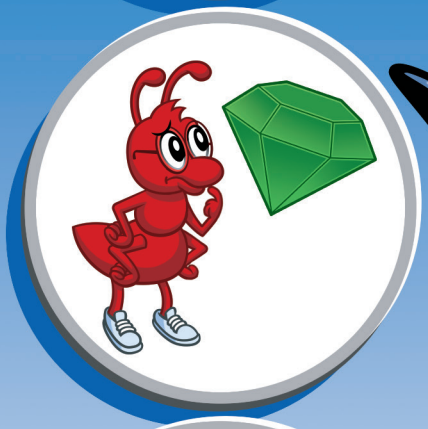
Cruz Roja Americana

¡Prepárate con Pedro!

LIBRO DE ACTIVIDADES PARA HABILIDADES DE RESILIENCIA Y RESPUESTA















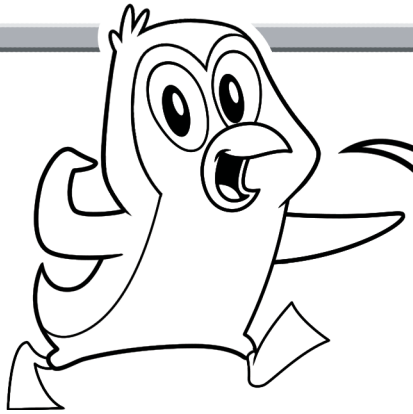
Cruz Roja Americana

¡Hola! ¡Soy Pedro! Recientemente viví una emergencia.

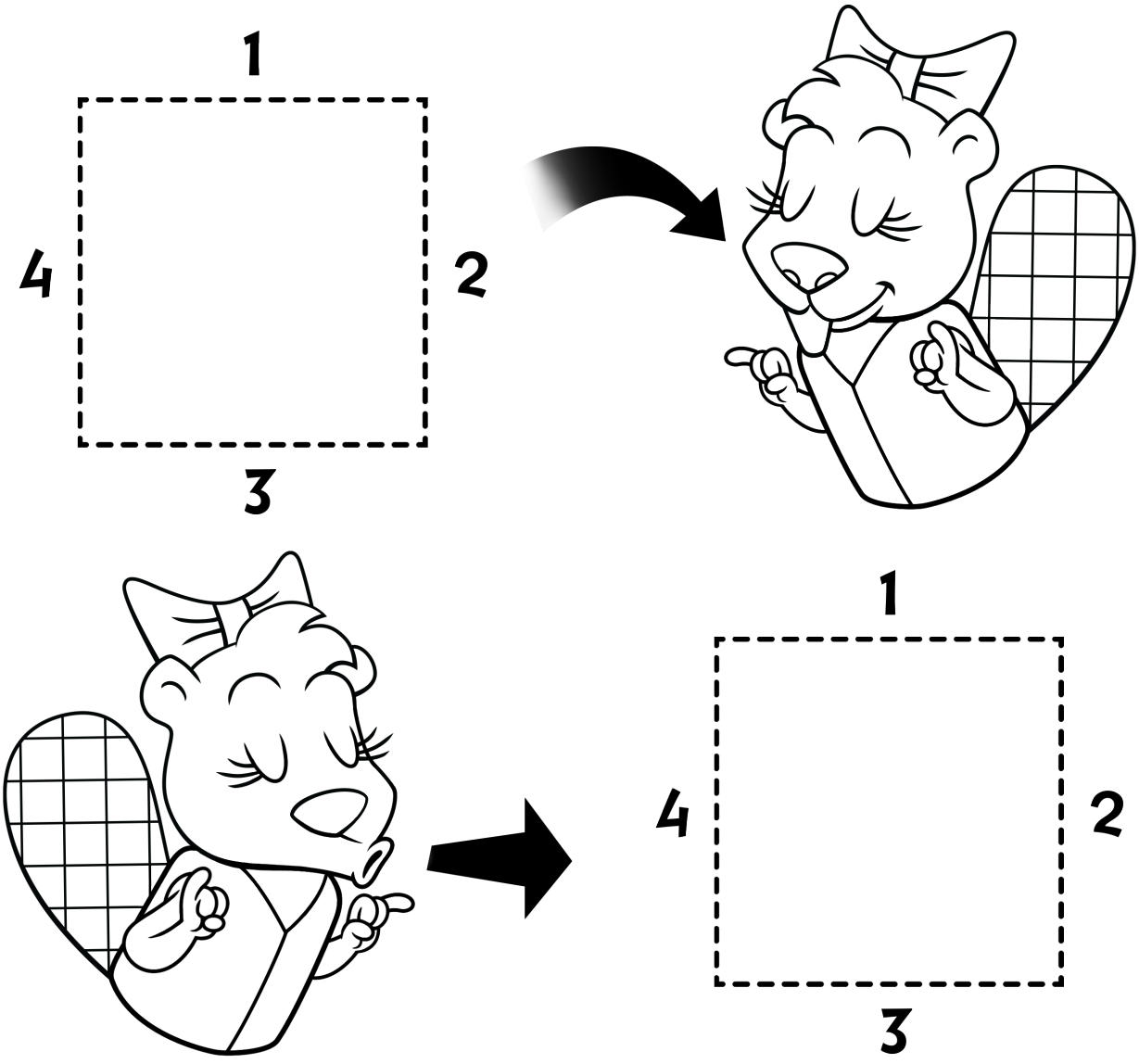




Me sentí asustado, nervioso y atemorizado. ¡No sabía qué hacer con todos estos sentimientos! Les pregunté a mis amigos si alguna vez habían vivido algo similar y qué habían hecho para superarlo, y ahora tengo muchas herramientas para sentirme mejor.



¿Tú también quieres aprender? ¡Sígueme!



El castor Benni practica la respiración profunda:

Cuando me siento asustado o enojado, respiro profundamente. Cuento hasta 4 cuando inhalo y otra vez hasta 4 cuando exhalo. ¡Finjo que estoy contando lentamente los lados de un gran cuadrado! ¡Esto me ayuda mucho a calmarme!

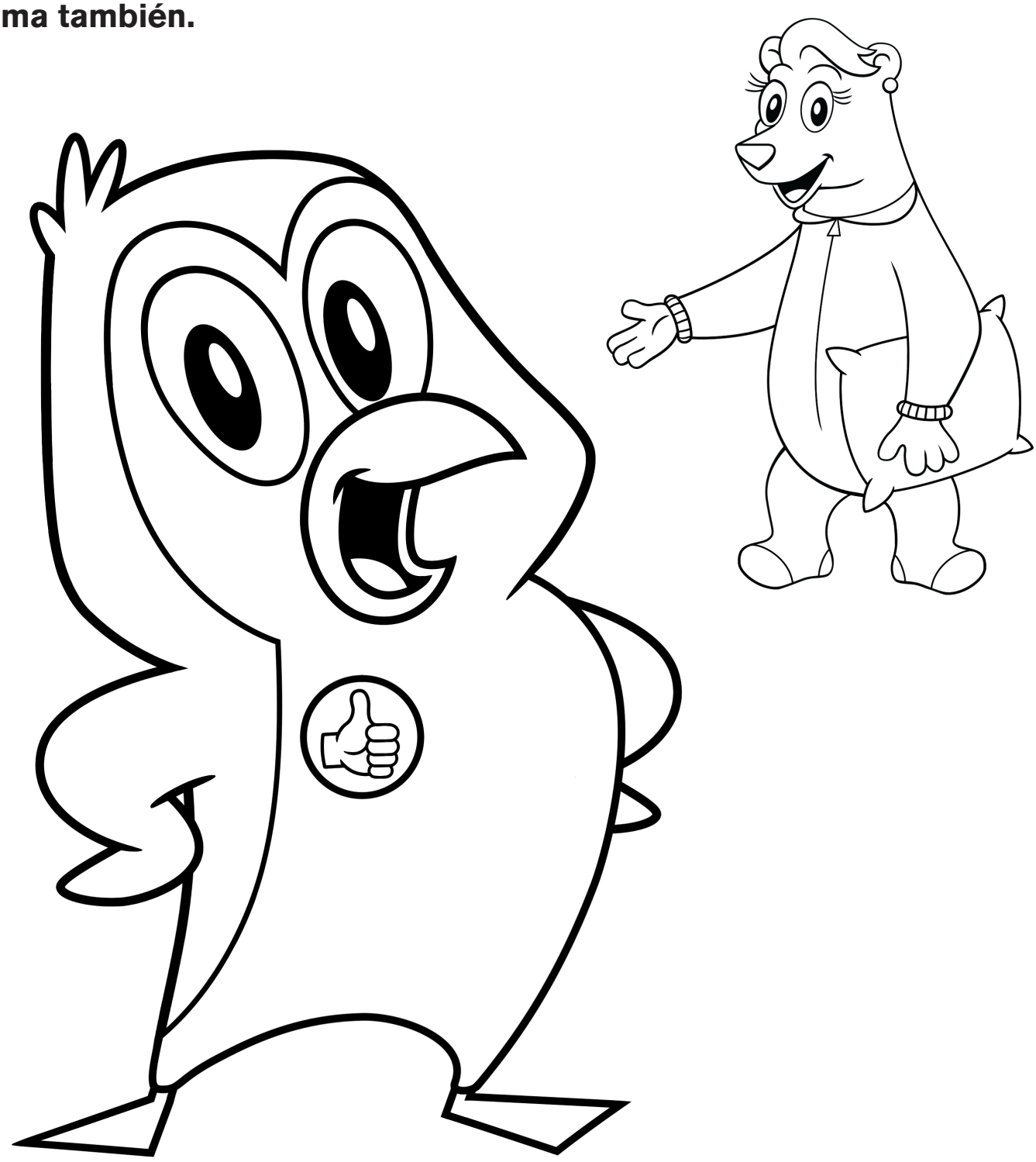
El mapache Randy nombra sus sentimientos:

No hay sentimientos correctos o incorrectos después de una emergencia. Todos pueden sentir algo diferente, y eso también está bien. ¿Cuáles son los sentimientos que ves en esta página? ¿Cuándo te has sentido así?



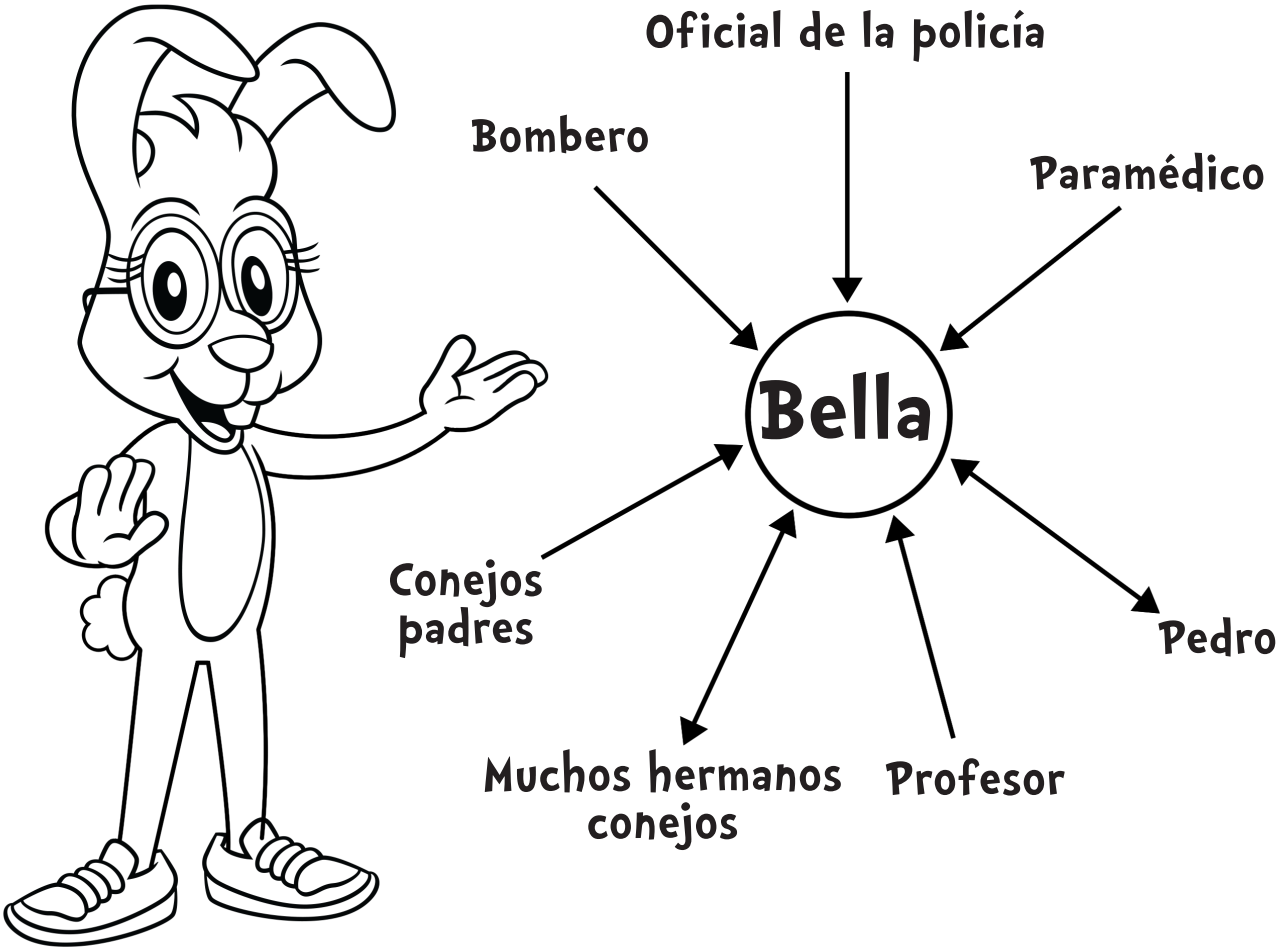
El oso Bao recuerda haber tenido pesadillas:

Tuve algunas pesadillas después de una emergencia, ¡así que coloreé esta imagen de Pedro para sentirme mejor! Ahora, antes de acostarme, miro la foto y me recuerda que estoy bien. Me ayuda a no tener pesadillas. Puedes colorear esto y colocarlo junto a tu cama también.



La conejita Bella recuerda su círculo de apoyo:

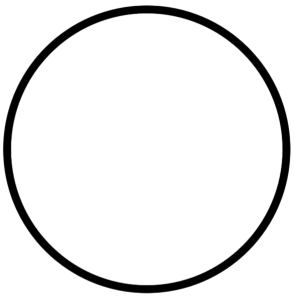
¿Sabías que un amigo puede ayudarte? También puedes ayudar a un amigo preocupado o ansioso. ¿Qué personas pueden ayudarte?



Este es mi círculo de apoyo. Anoté algunas personas que pueden ayudarme cuando estoy preocupado o asustado. También enumeré algunas personas a las que puedo ayudar cuando se sienten ansiosas o preocupadas. Luego dibujé flechas hacia las personas que puedo ayudar y flechas que apuntan a mi nombre para las personas que pueden ayudarme. A veces, hay personas con flechas que apuntan en ambos sentidos, ¡porque podemos ayudarnos unos a otros!

¡Ahora TÚ crea un círculo de apoyo!

1. Escribe tu nombre o haz un dibujo de ti mismo en el medio.
2. Escribe o dibuja a las personas que te ayudan (¡no te olvides de los maestros y vecinos!).
3. Escribe o dibuja a las personas a las que puedes ayudar (¡pueden ser amigos, familiares, mascotas y más!).
4. ¡Dibuja flechas que señalen a las personas que pueden ayudarse mutuamente!

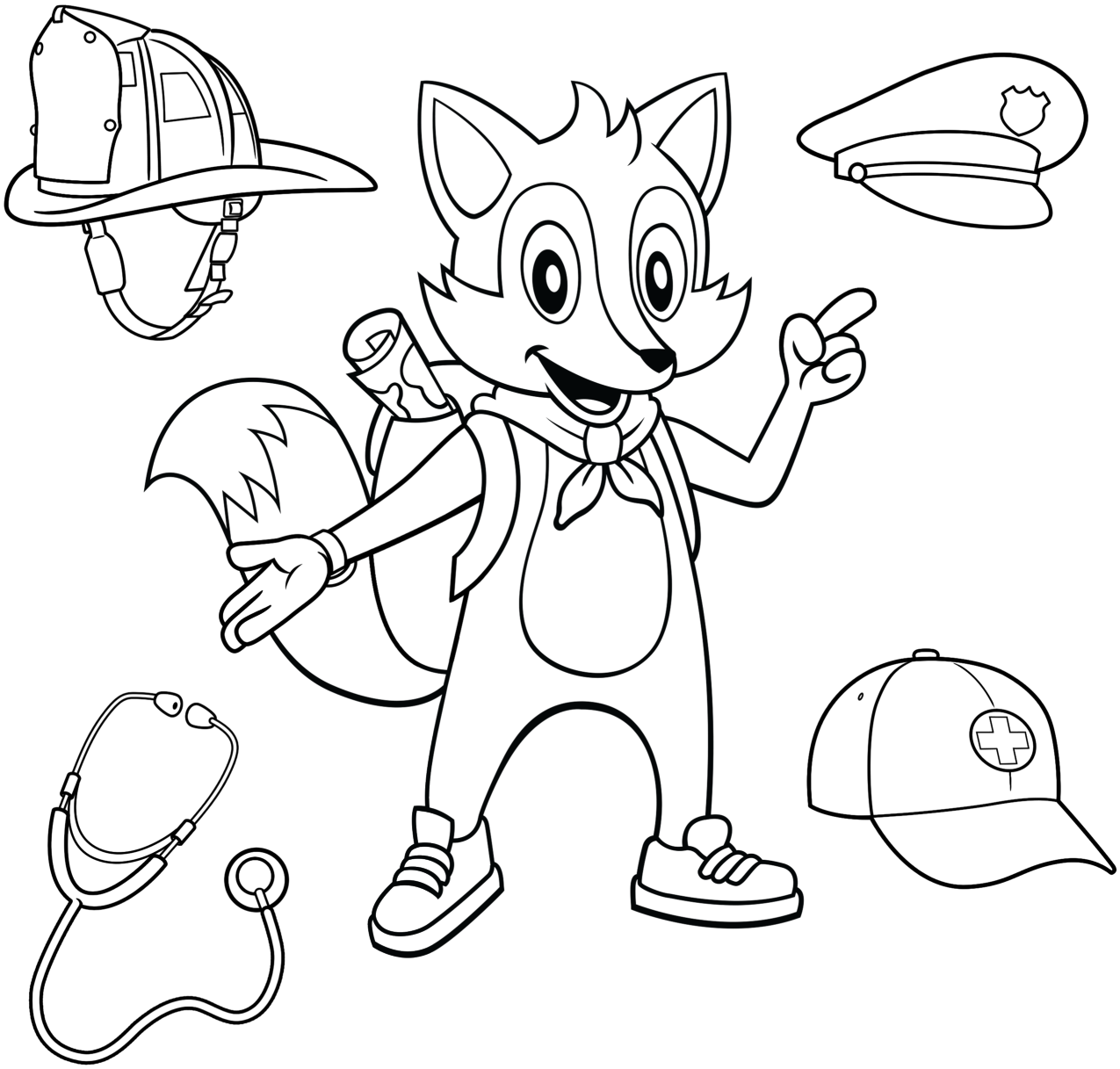


Ahora tienes una imagen de las personas que te apoyan y a quienes puedes apoyar. Esta es tu comunidad. Estas son personas que pueden ayudarnos a cada uno de nosotros cuando estamos ansiosos, asustados o preocupados. ¡Recuerda que está bien pedir ayuda también!

Y no te olvides, si notas que uno de tus amigos está molesto, está bien preguntarle: "¿Te encuentras bien? ¿Cómo puedo ayudar?".

El zorro Félix piensa en los ayudantes de la comunidad que pueden brindar asistencia durante una emergencia:

Cuando ocurre una emergencia, hay muchas personas que ayudan, en las que puedo confiar. Por ejemplo, los bomberos, policías, médicos y maestros me ayudan a sentirme seguro.



¡También puedo asegurarme de tener el nombre y el número de teléfono de los adultos de mi vida para que las personas que me brinden ayuda puedan ubicarlos si alguna vez estamos separados!

La nutria Otta B crea un lugar tranquilo:

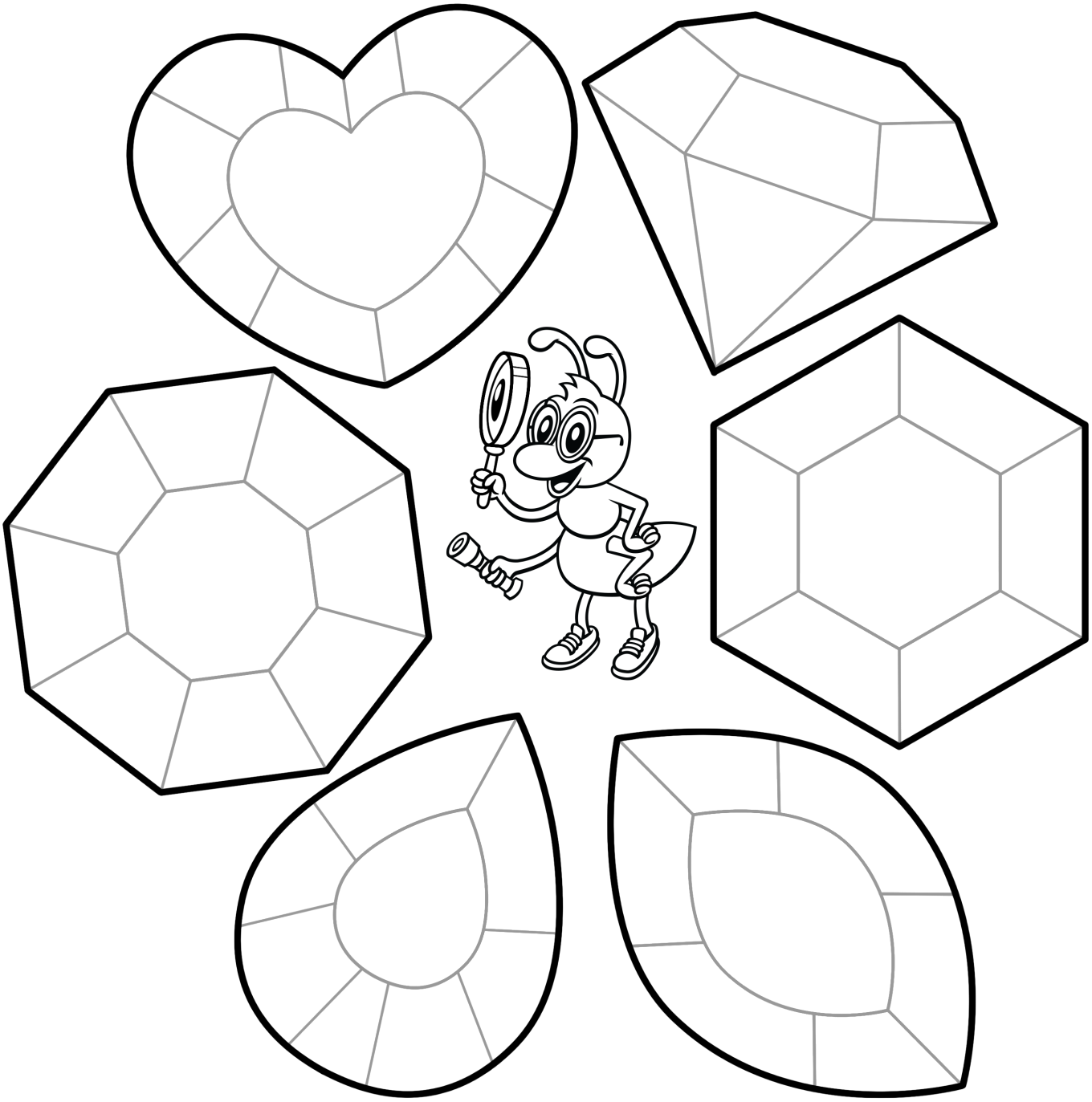
Me gusta pensar en un espacio que me haga sentir tranquila. A veces es la playa donde nací, a veces es simplemente estar con las otras nutrias que amo.

¡Puedes dibujar un espacio donde te sientas tranquilo aquí!



GEMAS OCULTAS de Sam E. Clue:

Cuando me siento deprimido, me gusta pensar en cosas que me hacen feliz. Para mí, estas cosas son como gemas o tesoros, porque son tan preciosas como los rubíes y diamantes. En cada forma de gema, escribe o dibuja algo que te haga feliz. Puede ser una persona, un juguete, un alimento o una actividad. Cuando tengas miedo, piensa en tus gemas para sentirte cuidado y seguro. ¡Puedes agregar otra gema cuando quieras!



Nuestras tarjetas de contacto en caso de emergencia:

Usa este modelo para crear una tarjeta de contacto en caso de emergencia para cada persona que viva en tu casa. O pídele a un adulto que descargue copias del formulario de la tarjeta de contacto en caso de emergencia en redcross.org/prepare. Pideles a todos que lleven su tarjeta en todo momento. De esa manera, todos estart siempre preparados en caso de emergencia.

Mi información de contacto en caso de emergencia

Cruz Roja Americana

Mi Nombre: _____

Teléfono: _____

Dirección: _____

_____

Correo electrónico: _____

Personas a quienes llamar o enviar un mensaje de texto en caso de emergencia

Cruz Roja Americana

_____

_____

_____

_____

_____

Teléfonos importantes:

Cruz Roja Americana

Policia: Llamar 9-1-1 o _____

Bomberos: Llamar 9-1-1 o _____

Doctor: _____

Centro de t: 1-800-222-1222

_____

_____

_____

_____

Contacto fuera del área _____

Teléfono _____

Punto de encuentro fuera del vecindario:

_____

Numeros importantes de ts de contacto en caso de emergencia : Es posible que durante una emergencia necesitemos ayuda de otras personas, tales como bomberos, doctores o veterinarios. Es importante saber comó llamarlos. Pide ayuda a un adulto para llenar los números de teléfono, luego haz una lista como esta para tu casa y colócala en cualquier lugar que sea fácil de ver en caso de que necesites usarla.



Número local de emergencias: 9-1-1 o _____

Departmento de policia _____

Departmento de bomberos _____

Hospital _____

Control toxicológico: 1-800-222-1222 o _____

Compañia teléfonica _____

Compañia de gas _____

Compañia eléctrica _____

Doctor _____

Veterinario _____

Adultos-

Este libro de actividades analiza diferentes formas de comprender los sentimientos con algunas actividades que podrían ayudar a un niño a sobrellevar el estrés y la ansiedad después de una emergencia. Si bien el libro tiene como objetivo proporcionar consuelo a su hijo, su apoyo y amor es lo que lo ayudará a sentirse seguro nuevamente.

Después de vivir una emergencia, ciertos comportamientos son comunes en los niños, como ansiedad, dificultades para dormir, miedo a que la emergencia vuelva a ocurrir, regresión de ciertos hitos del desarrollo y ansiedad por el apego o la separación de los seres queridos. Los niños también pueden expresar sus sentimientos a través del juego, a veces al realizar la interpretación de la emergencia vivida. Sepa que estos comportamientos y sentimientos son comunes después de un evento estresante, y que su cuota adicional de tranquilidad, amor y afecto pueden ayudar a calmar la ansiedad.

COSAS QUE PUEDE HACER PARA AYUDAR:



- ☐ Explore e identifique los sentimientos que puede sentir su hijo y debata abiertamente lo que sucedió de una manera apropiada para su edad.
- ☐ Brinde más afecto y consuelo de lo habitual.
- ☐ Sea más paciente y comprensivo de lo habitual mientras el niño realiza tareas comunes; el olvido y la dificultad para concentrarse son comunes.
- ☐ Trate de mantener al menos una rutina del día igual a como era antes de la emergencia.
- ☐ Asegúrele a su hijo que hará todo lo posible para protegerlo y mantenerlo a salvo.
- ☐ Mantenga una actitud positiva con palabras y acciones.
- ☐ Controle los medios de comunicación y la exposición de su hijo a las noticias u otra información relacionada con la emergencia.
- ☐ Recuerde cuidarse para que sus hijos puedan contar con usted.

Para obtener más información, visite redcross.org/YouthPrep.

Cruz Roja Americana

Adaptado con el permiso de la Dra. Robin Gurwich

Financiado por la Cruz Roja Americana a través de la generosidad del pueblo estadounidense luego del huracán Florence.

El libro "Prepárate con Pedro: Libro de actividades para habilidades de resiliencia y respuesta" es una publicación creada por la Cruz Roja Americana. ©2020 Cruz Roja Nacional Americana. El emblema de la Cruz Roja y el nombre Cruz Roja Americana son marcas registradas de la Cruz Roja Americana Nacional y están protegidos por diversas leyes nacionales.

¡Prepárate con Pedro!

HURACÁN



FEMA P-2340 / Jun 2023

Cruz Roja Americana







Prepararse significa “estar listo.”

Uno se prepara para distintas cosas todo el tiempo, como cuando te pones un abrigo y agarras un paraguas para alistarte para un día lluvioso.

Quiero estar listo para cualquier emergencia, por eso estoy aprendiendo cómo mantenerme a salvo cuando ocurra una emergencia.





Pedro y su amigo Martín vieron un huracán por televisión.

"¿Qué es un huracán?" preguntó Pedro.

"Un **HURACÁN** es una gran tormenta con mucho viento y lluvia que se mueve en círculo," respondió Martín. "Los vientos pueden ser muy fuertes y las lluvias pueden causar inundaciones."

"¿Cómo sé si se acerca un huracán y qué puedo hacer para ayudar a mantenerme a salvo?" preguntó Pedro.

HURACÁN, ALERTA DE HURACÁN, DESALOJAR, AVISO DE HURACÁN, REFUGIO EN EL LUGAR DONDE TE ENCUENTRAS, MAREJADA CICLÓNICA, INUNDACIONES



"Cuando existe la posibilidad de que haya un huracán en tu área, se le conoce como **ALERTA DE HURACÁN**. ¡Esto significa que debemos **ESTAR PREPARADOS** por si sucede!

Cubriríamos todas las ventanas con tablas y aseguraríamos las puertas para resguardarnos del viento. Además, ingresaríamos todas las cosas que estén afuera y puedan volarse, en especial las mascotas como Red.





Nos aseguraríamos de tener suficientes suministros, como comida, agua, linternas con baterías, medicamentos y pañales para Lorena.

También mantendríamos una radio encendida para estar informados en caso de que sea necesario desalojar."





“¿Qué significa desalojar?” preguntó Pedro.



“**DESALOJAR** quiere decir que debes irte de donde estes para ir a un lugar más seguro,” explicó Martín. “¡Si les informan que hay que desalojar, deben hacerlo de inmediato!”



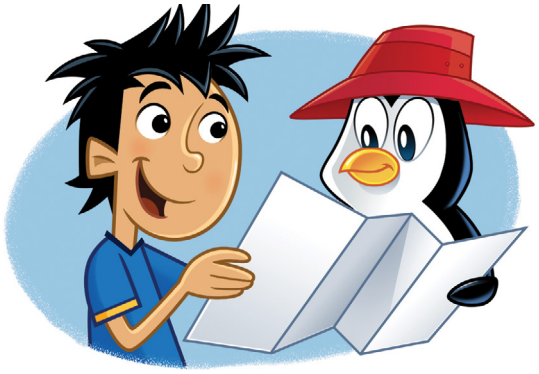


"¡**AVISO DE HURACÁN** significa que hay un huracán en el área y **DEBEMOS ACTUAR!** Si nos informan que hay que desalojar, lo hacemos de inmediato. Si no podemos, nos **REFUGIAMOS EN EL LUGAR DONDE NOS ENCONTRAMOS**. Esto significa que debemos permanecer en un lugar seguro lejos de ventanas, como un refugio subterráneo o un baño, hasta que sea seguro salir."



"Cerramos todas las puertas y ventanas, juntamos los suministros y nos quedamos en una habitación lejos de las ventanas hasta que la tormenta pase."

“Un huracán puede causar **MAREJADA CICLÓNICA** a lo largo de la costa, que es cuando el agua del mar entra a la tierra que generalmente está seca.



Los huracanes también pueden viajar tierra adentro, donde los fuertes vientos y la lluvia pueden derribar las líneas eléctricas y causar **INUNDACIONES**, lo que significa que el agua está donde no debería estar.



Nunca camines o conduzcas hacia el agua luego de un huracán, y aléjate de árboles o postes de luz caídos.”



“Gracias, Martín,” exclamó Pedro. “Me alegra haber aprendido qué hacer si se aproxima un huracán. ¡Ahora sé cómo mantenerme a salvo!”

Algunos meses después, Pedro estaba escuchando la radio cuando informaron que un huracán podría llegar a su área. Las noticias comunicaron que su ciudad estaba con alerta de huracán.





"¡Ya sé qué hacer!" dijo Pedro.
"¡Qué feliz me hace estar preparado!"



Pedro salió a recoger su monopatín favorito.



Revisó todos sus suministros y escuchó la radio para enterarse de las últimas novedades meteorológicas.



Pedro cerró las puertas y las ventanas y se preparó para sellarlas con tablones de madera. Estaba listo para actuar en caso de un aviso de huracán o si debía desalojar.

Luego, la radio de Pedro tenía un alerta meteorológica diciendo que la alerta de huracán fue cancelada en su área.





¡Uf! ¡Pedro estaba feliz de haber practicado cómo prepararse y actuar para saber qué hacer a fin de mantenerse a salvo en caso de que haya un huracán!

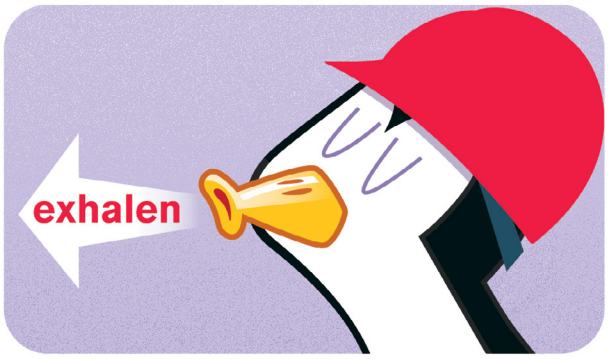
¡Relájate con Pedro!



¡Wow!
Practicar para emergencias es emocionante, pero también me pone nervioso. Por eso, respiro profundo y lento para calmarme.



Inhalen lentamente por la nariz, como yo.



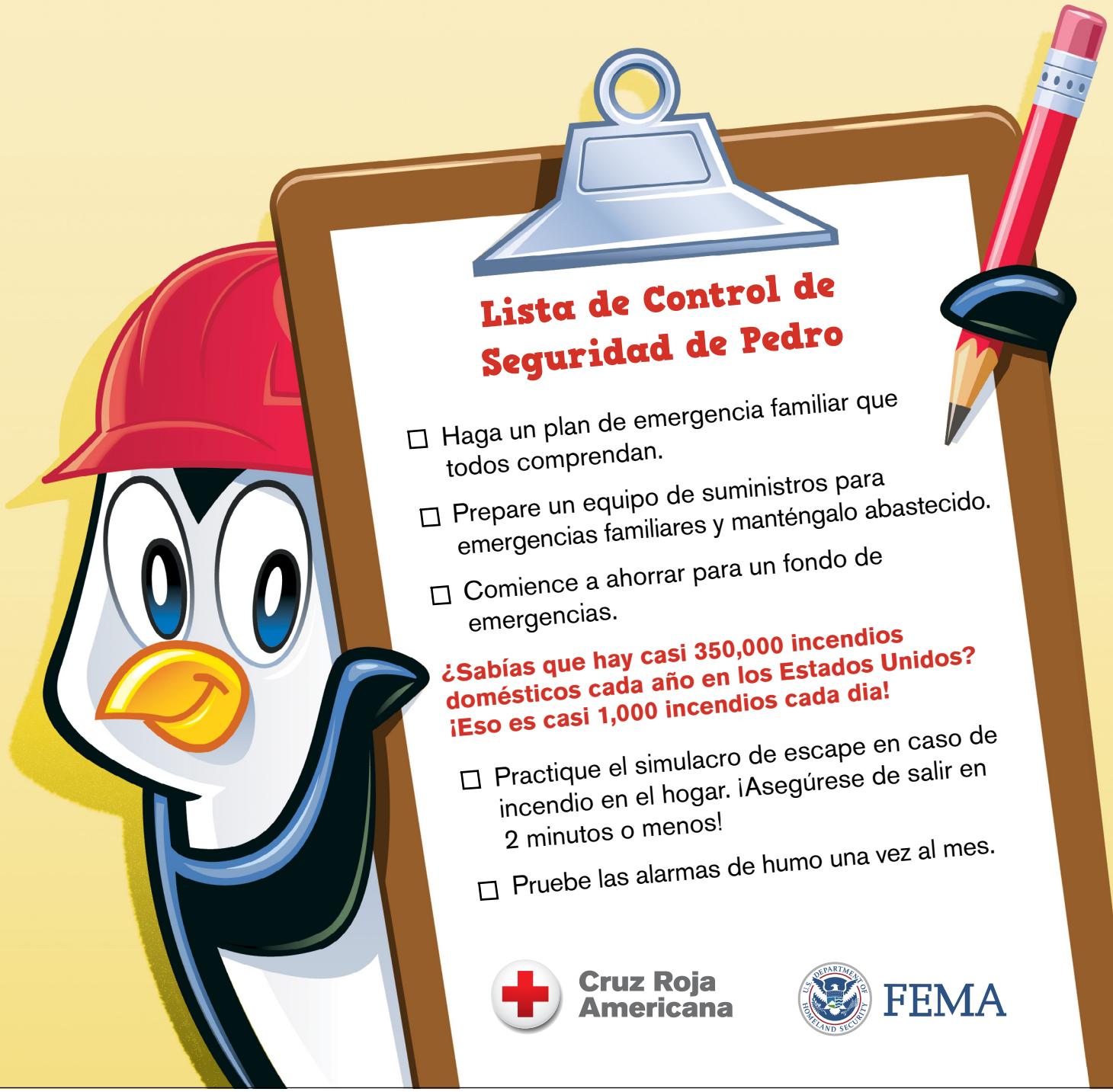
Luego exhalen lentamente por la boca.

Luego de hacerlo cinco o seis veces, me siento mejor y más relajado. ¡Inténtenlo y vean!



Queridos Adultos,

Esperamos que su hijo haya disfrutado al aprender a prepararse para una emergencia. Para obtener más información, visite: **cruzrojaamericana.org/prepárate y ready.gov/kids.**



Lista de Control de Seguridad de Pedro

- ☐ Haga un plan de emergencia familiar que todos comprendan.
- ☐ Prepare un equipo de suministros para emergencias familiares y manténgalo abastecido.
- ☐ Comience a ahorrar para un fondo de emergencias.

¿Sabías que hay casi 350,000 incendios domésticos cada año en los Estados Unidos? ¡Eso es casi 1,000 incendios cada dia!

- ☐ Practique el simulacro de escape en caso de incendio en el hogar. ¡Asegúrese de salir en 2 minutos o menos!
- ☐ Pruebe las alarmas de humo una vez al mes.

Cruz Roja Americana

FEMA

El libro "¡Prepárate con Pedro! Huracán" es una publicación elaborada por la Cruz Roja Americana, en colaboración con la División de Preparación Individual y Comunitaria de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias.

© 2023 por la Cruz Roja Americana. El emblema de la Cruz Roja y el nombre de la Cruz Roja Americana son marcas registradas de la Cruz Roja Americana Nacional y están protegidas por varios estatutos nacionales. © 2018, 2023 por la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias. Los caracteres de la Familia FEMA, el Sello del DHS (por sus siglas en inglés) y el logo de FEMA son propiedad del Departamento de Seguridad Nacional y tienen licencia para ser utilizados en este documento.

231901-41 2/22

¡Prepárate con Pedro!

CALOR EXTREMO



FEMA P-2347 / Jan 2024

Cruz Roja Americana

¡Hola! ¡Soy Pedro! Estoy aprendiendo a prepararme para las emergencias.



Prepararse significa “estar listo.”

Uno se prepara para distintas cosas todo el tiempo, como cuando te pones un abrigo y agarras un paraguas para alistarte para un día lluvioso.

Quiero estar listo para cualquier emergencia, por eso estoy aprendiendo cómo mantenerme a salvo cuando ocurra una emergencia.

¡Tú también te puedes preparar para las emergencias! ¡Solo sígueme!

Palabras importantes que deben conocer: CALOR EXTREMO, OLA DE CALOR, ALERTA DE CALOR EXTREMO, ADVERTENCIA DE CALOR EXTREMO



Pedro caminaba con sus amigos Imani y Amirah durante un día caluroso cuando su familia de cuidado sustituto los llamó para que fueran adentro.

"¡De prisa, vayan adentro donde está más fresco, hace demasiado calor para estar afuera!" dijo Christina, su hermana de cuidado sustituto.

"¿Es normal que haga tanto calor aquí?" preguntó Pedro.

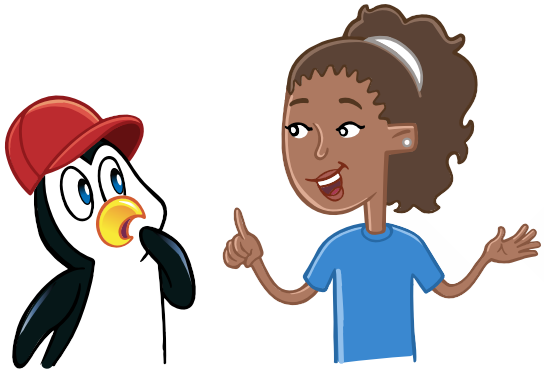
"¡No! Esta semana es un evento de calor extremo", dijo Imani.





"**CALOR EXTREMO** es cuando afuera hace más calor de lo normal. Un evento de calor extremo es una serie de días calurosos, más calurosos que el promedio para un momento y lugar en particular", dijo Christina.

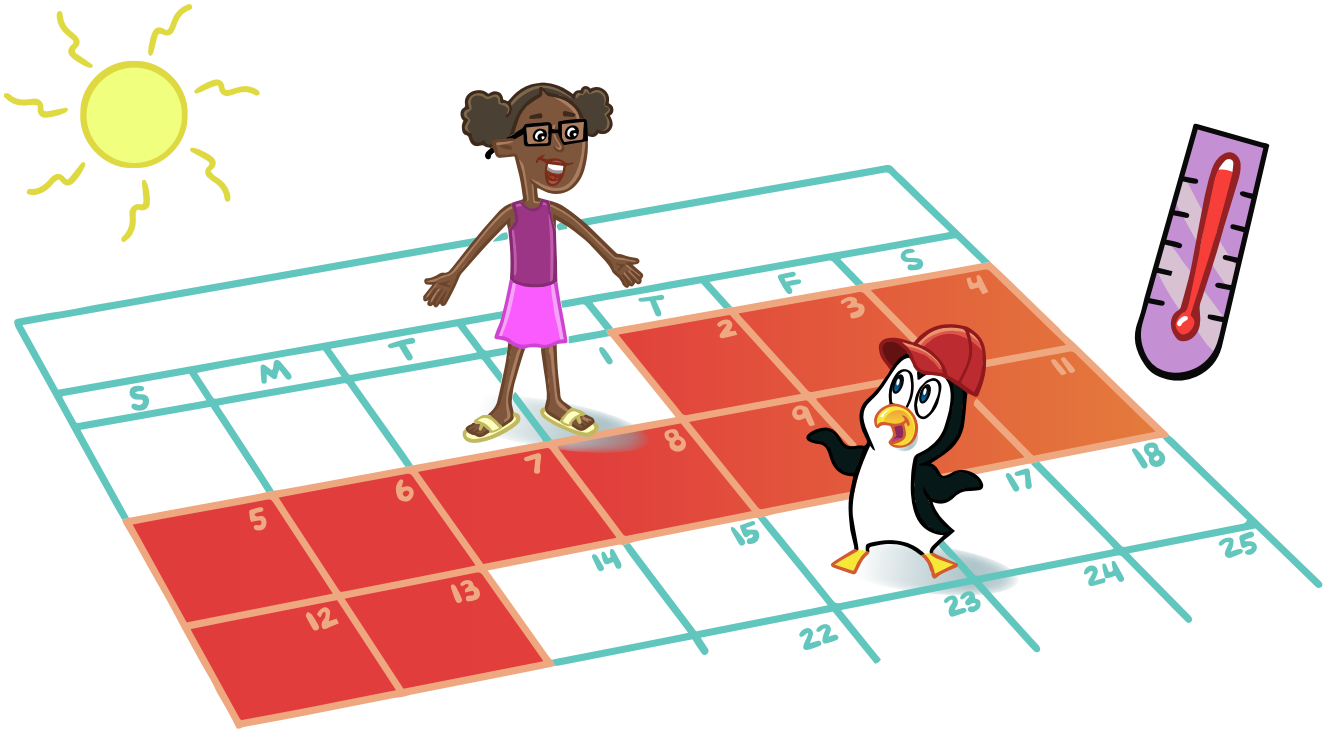
"¡Tenemos que tener mucho cuidado cuando esté muy caluroso afuera porque demasiado sol y calor pueden enfermarte!" dijo Imani.





"Si te sientes enfermo, débil o mareado, debes decírselo a un adulto de inmediato. Ve a un lugar fresco, toma un poco de agua y recuéstate", dijo Christina.





“En este momento, tenemos una **OLA DE CALOR**, que es cuando hace mucho calor por varios días o semanas, por lo tanto, tenemos cuidado de no quedarnos afuera por demasiado tiempo”, dijo Amirah.

“¿Cómo supiste que había una ola de calor?” preguntó Pedro.



“Primero, escuchamos en las noticias que había una **ALERTA DE CALOR EXTREMO**, lo que significa que en 24–72 horas, había una posibilidad de que la temperatura subiera mucho en el área”.

“Sabíamos que esto significaba que era hora de **PREPARARNOS** haciendo un plan para ayudar a mantenernos a salvo y reunir todos nuestros suministros”, dijo Imani.

“¿Qué suministros debemos tener listos?” preguntó Pedro.

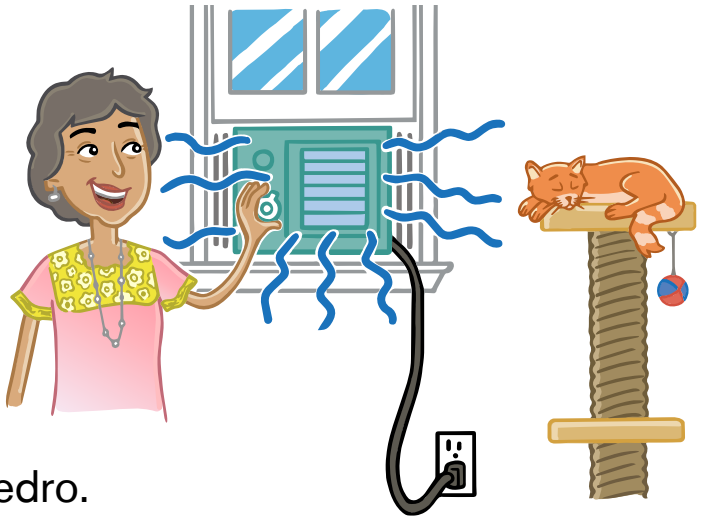


“¡Tenemos mucha agua, bloqueador solar, gafas de sol, sombreros y sombrillas!” dijo Imani. “Y tratamos de mantenernos lo más frescos posible para no enfermarnos por el calor”.

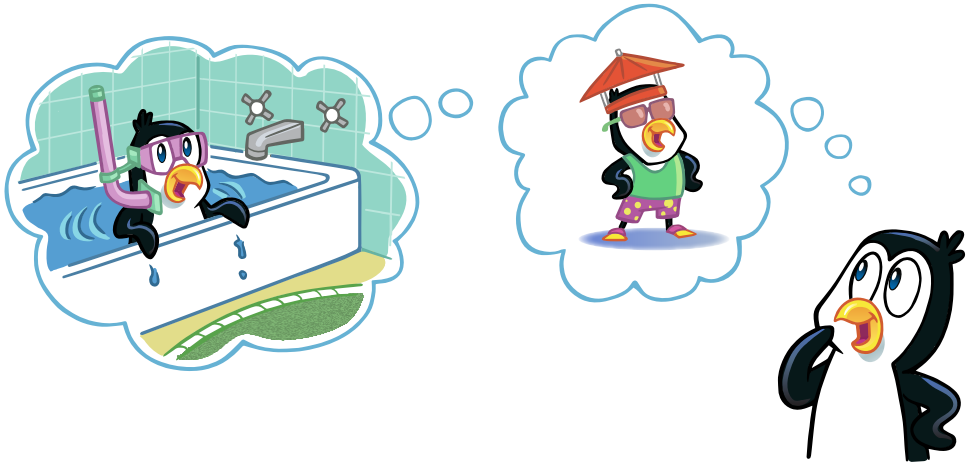
“¡Así es!” dijo Amirah. “¡Usamos ropa ligera y suelta y tomamos duchas o baños fríos si sentimos que tenemos demasiado calor!”

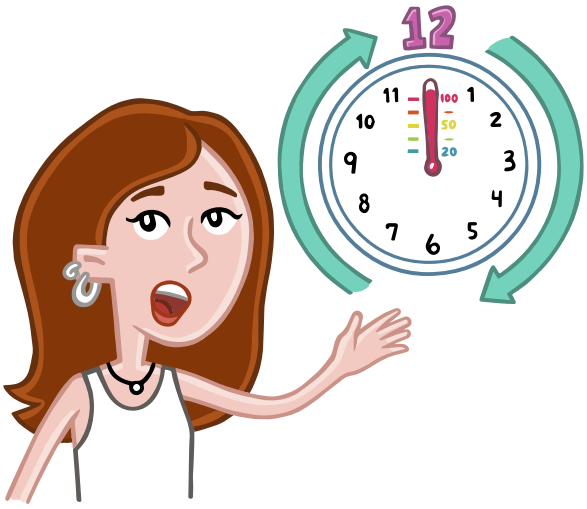
“También les pedimos a los adultos que verifiquen y se aseguren de que el aire acondicionado funcione”, dijo Imani.





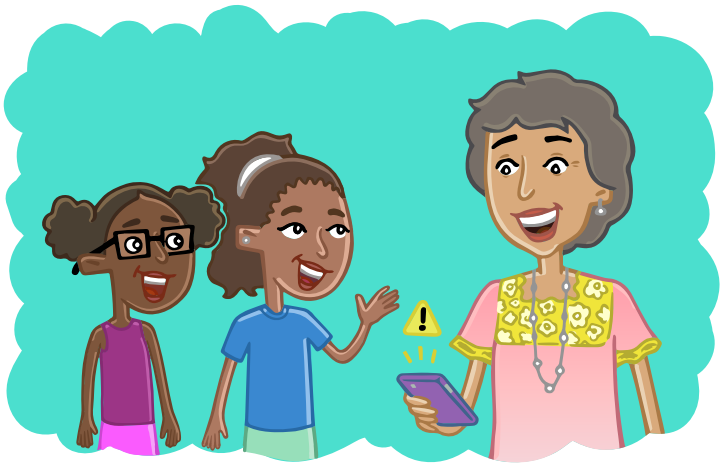
“¡Wow! Qué buenas ideas”, dijo Pedro.





“¡Así es!” dijo Christina. “¡Es importante estar preparados porque puede haber una **ADVERTENCIA DE CALOR EXTREMO**, lo que significa que dentro de las 12 horas podría hacer tanto calor en el área que no sería seguro!”

"**TOMAMOS ACCIÓN** cuando sucede eso y le decimos a un adulto que verifique si hay alertas de emergencia, miramos televisión para obtener actualizaciones y escuchamos la radio local", dijo Amirah. "¡De esa manera, podemos ayudar a mantenernos a salvo!"







"Pedro, ¿sabes qué más es importante que hagamos para ayudar a mantenernos a salvo durante un evento de calor extremo?" preguntó Imani.

"¡No tengo idea!" "¿Qué es?" preguntó Pedro.



“Siempre verificamos unos con otros para saber que estamos bien, nuestros amigos y nuestros vecinos”, dijo Imani. ¡Eso incluye las mascotas! Nos aseguramos de que tengan mucha agua y los colocamos en lugares frescos”.

“¡Por supuesto!” dijo Pedro.



Unas semanas después...

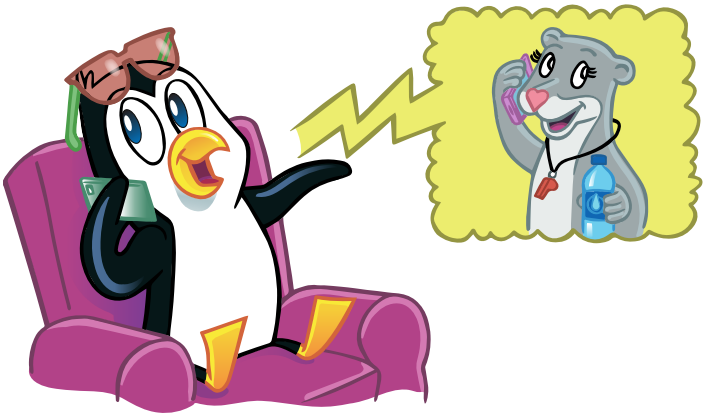
Pedro estaba revisando sus suministros de preparación cuando se enteró de una alerta de calor extremo en las noticias.





Revisó su suministro de agua, se puso sus gafas de sol y su protector solar y se aseguró de que funcionara el aire acondicionado.

¡Luego llamó a su amiga, Otta, para asegurarse de que ella también estuviera preparada!



Unos días después, el calor extremo había pasado.

“¡Estoy tan contento de saber cómo ayudar a mantenerme a salvo durante una ola de calor!” dijo Pedro.



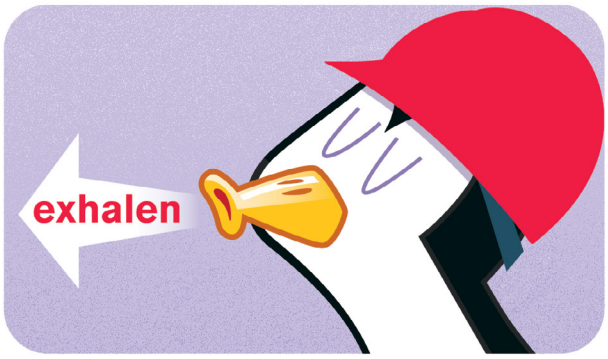
¡Relájate con Pedro!



¡Wow!
Practicar para emergencias es emocionante, pero también me pone nervioso. Por eso, respiro profundo y lento para calmarme.



Inhalen lentamente por la nariz, como yo.



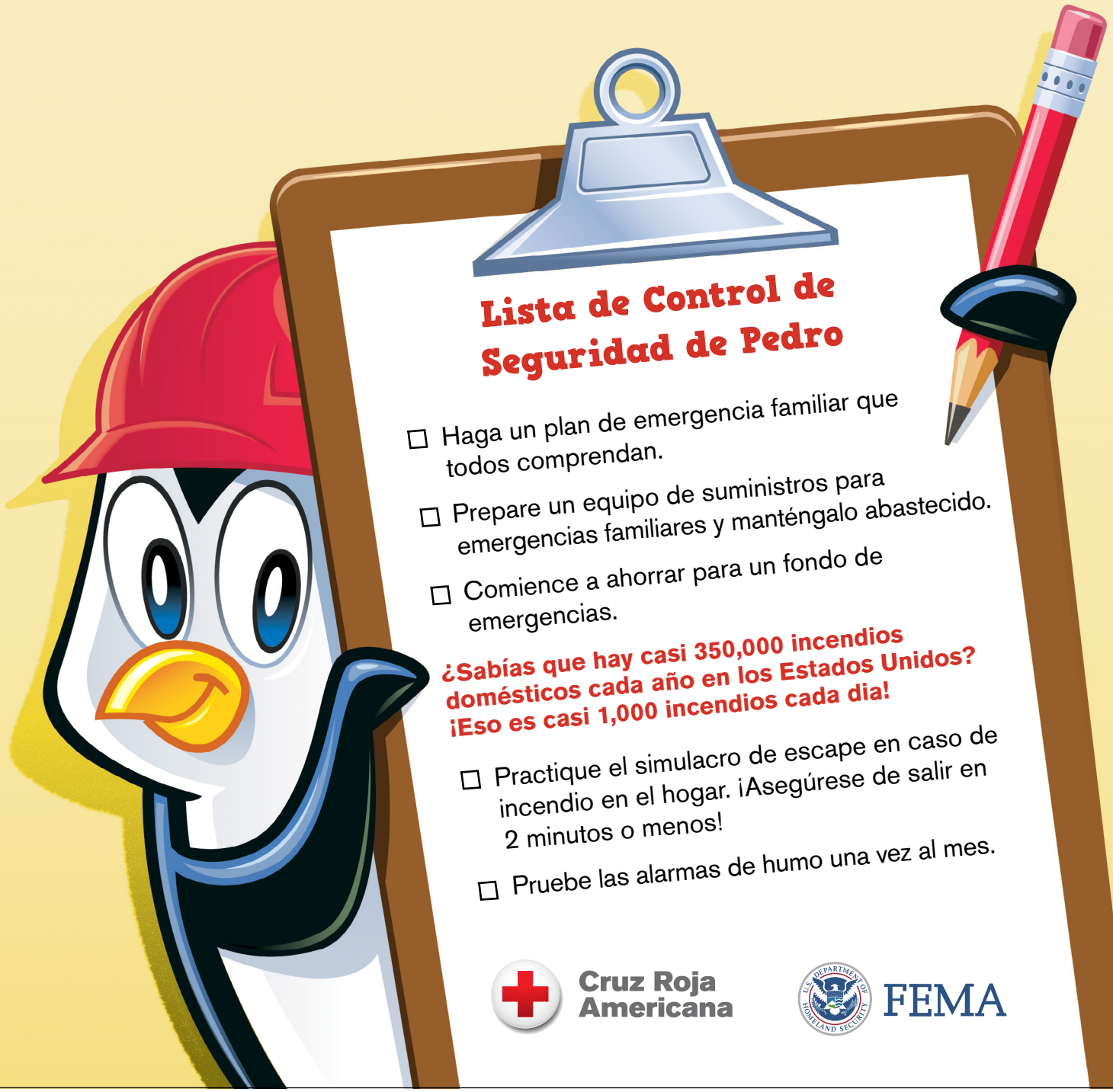
Luego exhalen lentamente por la boca.

Luego de hacerlo cinco o seis veces, me siento mejor y más relajado. ¡Inténtenlo y vean!



Queridos Adultos,

Esperamos que su hijo haya disfrutado al aprender a prepararse para una emergencia. Para obtener más información, visite: **cruzrojaamericana.org/preparate y ready.gov/kids.**



Lista de Control de Seguridad de Pedro

- ☐ Haga un plan de emergencia familiar que todos comprendan.
- ☐ Prepare un equipo de suministros para emergencias familiares y manténgalo abastecido.
- ☐ Comience a ahorrar para un fondo de emergencias.

¿Sabías que hay casi 350,000 incendios domésticos cada año en los Estados Unidos? ¡Eso es casi 1,000 incendios cada dia!

- ☐ Practique el simulacro de escape en caso de incendio en el hogar. ¡Asegúrese de salir en 2 minutos o menos!
- ☐ Pruebe las alarmas de humo una vez al mes.

Cruz Roja Americana

FEMA

El libro "¡Prepárate con Pedro! Huracán" es una publicación elaborada por la Cruz Roja Americana, en colaboración con la División de Preparación Individual y Comunitaria de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias.

© 2023 por la Cruz Roja Americana. El emblema de la Cruz Roja y el nombre de la Cruz Roja Americana son marcas registradas de la Cruz Roja Americana Nacional y están protegidas por varios estatutos nacionales. © 2018, 2023 por la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias. Los caracteres de la Familia FEMA, el Sello del DHS (por sus siglas en inglés) y el logo de FEMA son propiedad del Departamento de Seguridad Nacional y tienen licencia para ser utilizados en este documento.

231901-41 2/22

APRENDO Y COLOREO

DURANTE LA TEMPORADA DE HURACANES



GOBIERNO DE PUERTO RICO

PEQUEÑO LIBRO DE PINTAR Y ACTIVIDADES

¿QUÉ ES UN HURACÁN?

El huracán es un tipo de ciclón tropical, es el término genérico para un sistema de vientos en forma de espiral que se desplaza sobre la superficie terrestre. Tiene circulación cerrada alrededor de un punto central. En el hemisferio norte los vientos giran contrario a las manecillas del reloj.

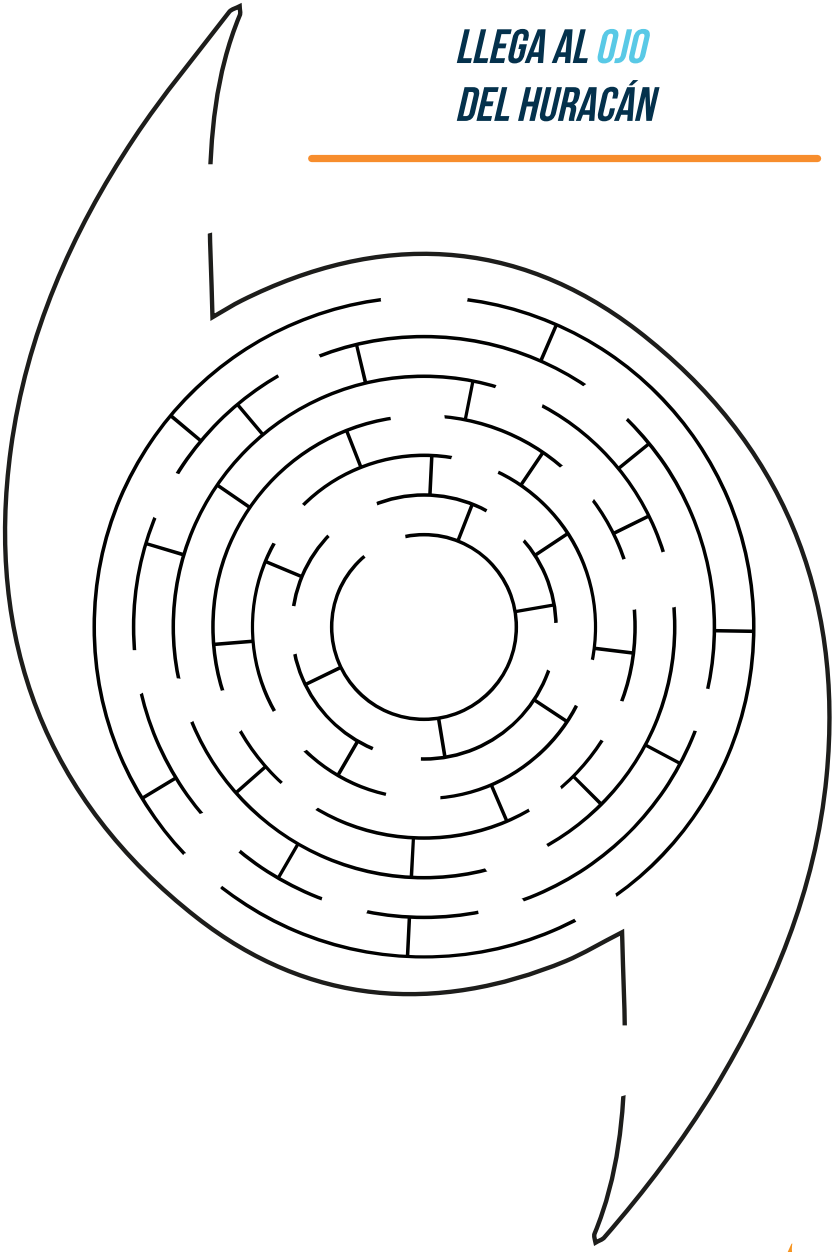
Los ciclones tropicales se clasifican de acuerdo con la intensidad de sus vientos sostenidos:

Depresión Tropical – sistema organizado de nubes con una circulación definida y cuyos vientos máximos sostenidos son menores de 39 mph. Se considera un ciclón tropical en su fase formativa.

Tormenta Tropical - es un sistema organizado de nubes con una circulación definida y cuyos vientos máximos sostenidos fluctúan entre 39 y 73 mph.

Huracán – es un ciclón tropical de intensidad máxima en la cual los vientos máximos sostenidos alcanza o superan las 74 mph. Tiene un centro muy definido, con una presión barométrica muy baja en éste. Vientos de más de 155 mph han sido medidos en los huracanes más intensos.

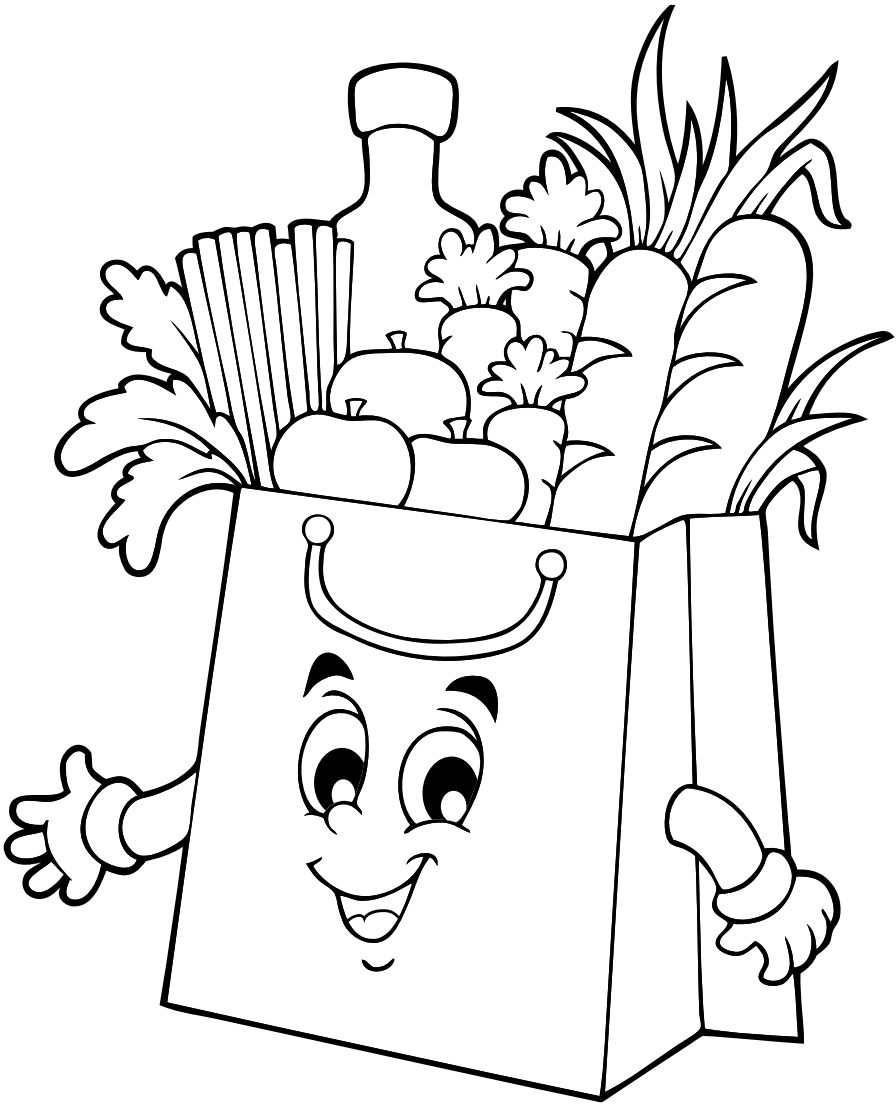
LLEGA AL OJO DEL HURACÁN



EN EL SUPERMERCADO PREPARÁNDOME PARA EL HURACÁN.

¿EN TU CASA, ESTÁN PREPARADOS?



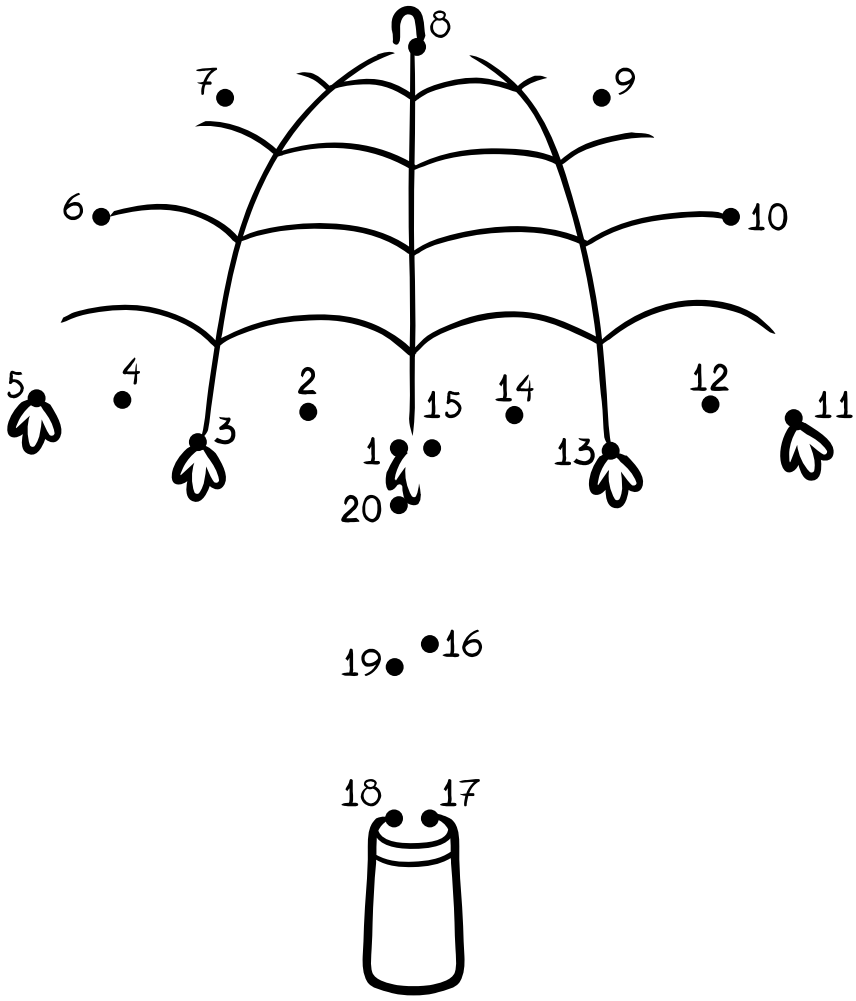




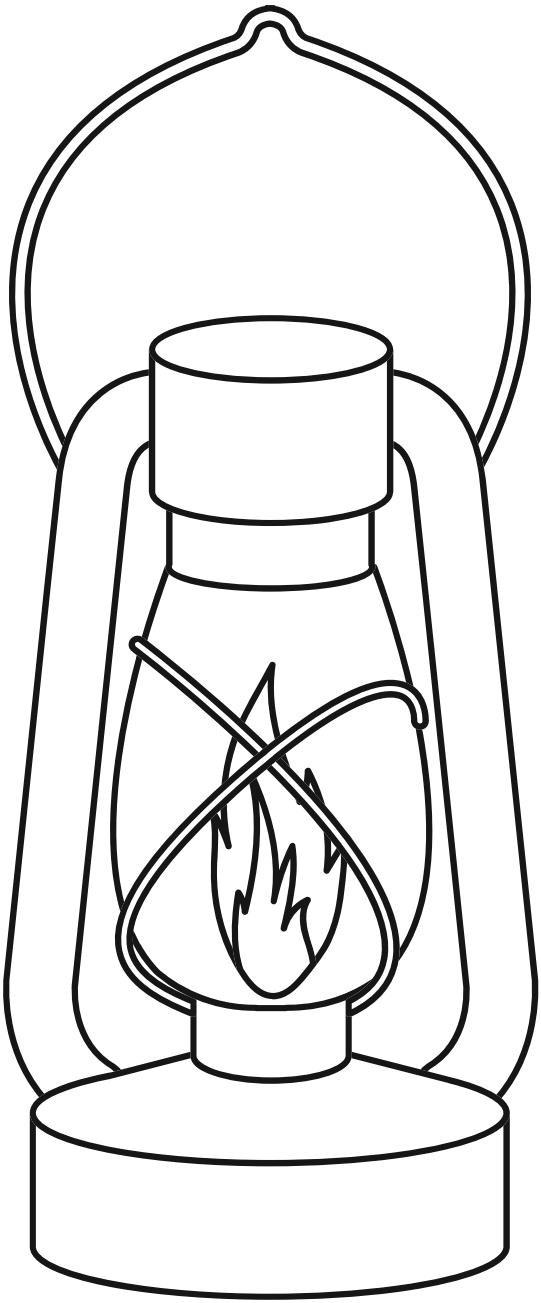




SIGUE LOS NÚMEROS Y CONECTA LOS PUNTOS







NEGOCIADO DE SISTEMAS DE EMERGENCIA 9-1-1

NEGOCIADO PARA EL MANEJO DE EMERGENCIAS Y ADMINISTRACIÓN DE DESASTRES
787 . 724 . 0124

NEGOCIADO DEL CUERPO DE BOMBEROS
787 . 343 . 2330

NEGOCIADO DEL CUERPO DE EMERGENCIAS MÉDICAS
787 . 775 . 1200 / 749 . 8121

NEGOCIADO DE LA POLICÍA
787 . 343 . 2020

CENTRO MÉDICO
787 . 777 . 3535

LÍNEA PAS DE ASSMCA
1 . 800 . 981 . 0023

CRUZ ROJA DE PUERTO RICO
787 . 758 . 8150

BANCO DE SANGRE DE SERVICIOS MUTUOS DE PUERTO RICO
787 . 751 . 6161

AUTORIDAD DE ENERGÍA ELÉCTRICA
787 . 521 . 3434

AUTORIDAD DE ACUEDUCTOS Y ALCANTARILLADOS
787 . 620 . 2482

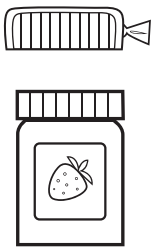
THE HUMANE SOCIETY OF PUERTO RICO
787 . 720 . 6038

Prepárate con Pedro!

Inundaciones

¡Prepara y empaca!

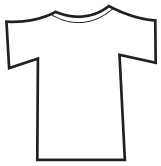
Parte 1: ¡Ayuda a Pedro y sus amigos a prepararse para una inundación! ¿Puedes encontrar imágenes de los artículos que deberían tener en su kit de emergencia escondidos en la habitación? Rodea con un círculo los suministros. Usa la clave para ayudarte.



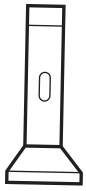
aperitivos



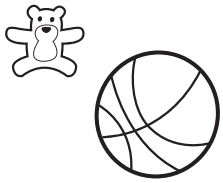
agua



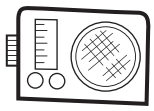
ropa



linterna



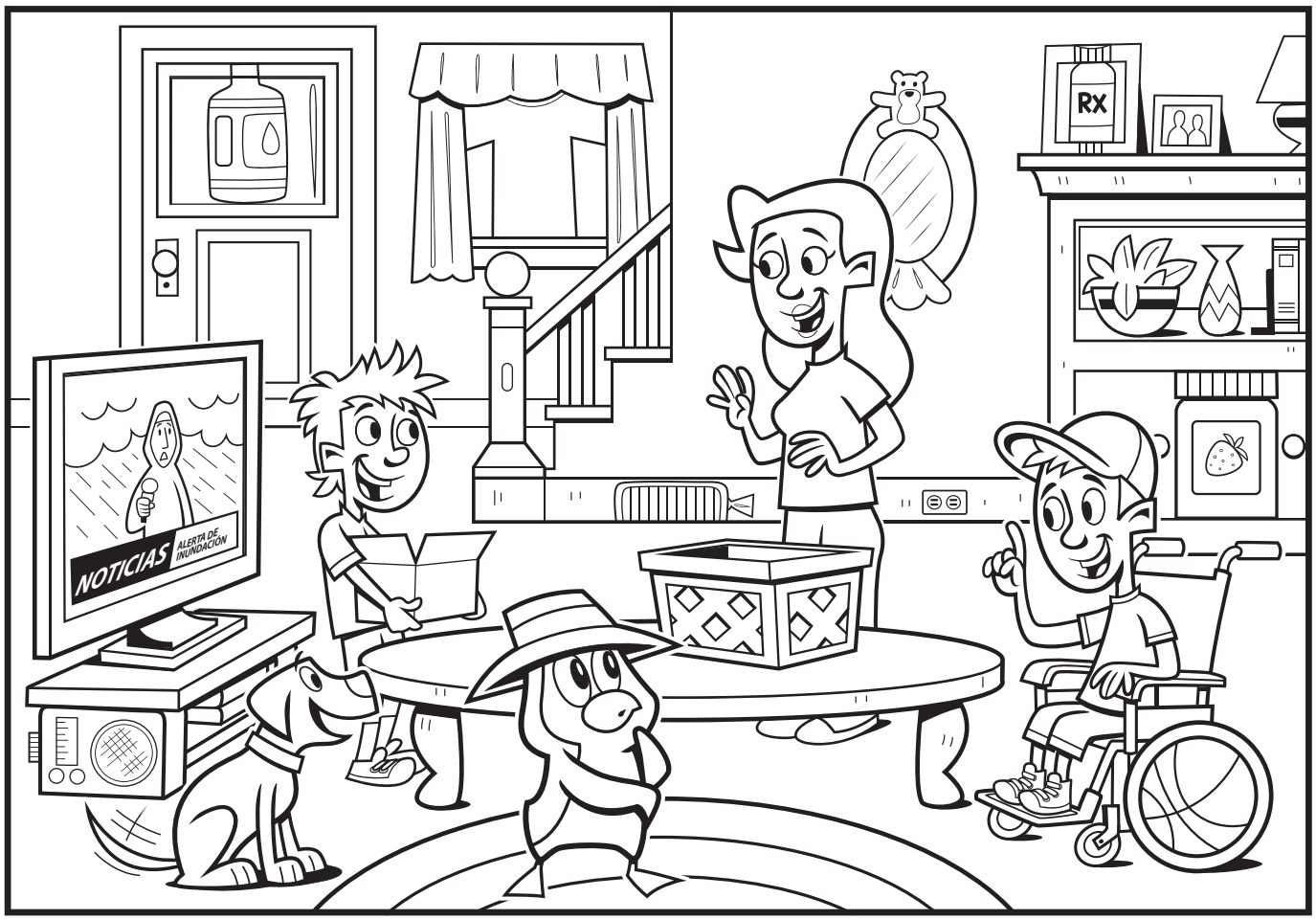
juguetes



radio



medicamentos



Parte 2: En el reverso de esta hoja, dibuja dos cosas especiales para poner en tu propio kit de emergencia.



MENSAJE PARA LOS ADULTOS: Las inundaciones son los desastres naturales más frecuentes y costosos, por lo que es importante estar preparado. Como familia, cree un kit de emergencia para llevarlo con usted si necesita evacuar. Asegúrese de incluir agua, bocadillos, una muda de ropa, medicamentos, una radio para escuchar las alertas y libros o juguetes no electrónicos para mantener ocupados a los miembros del hogar hasta que sea seguro regresar a casa. Visite el sitio web de la Cruz Roja en **cruzrojaamericana.org/preparate** para obtener una lista completa.

Cruz Roja Americana

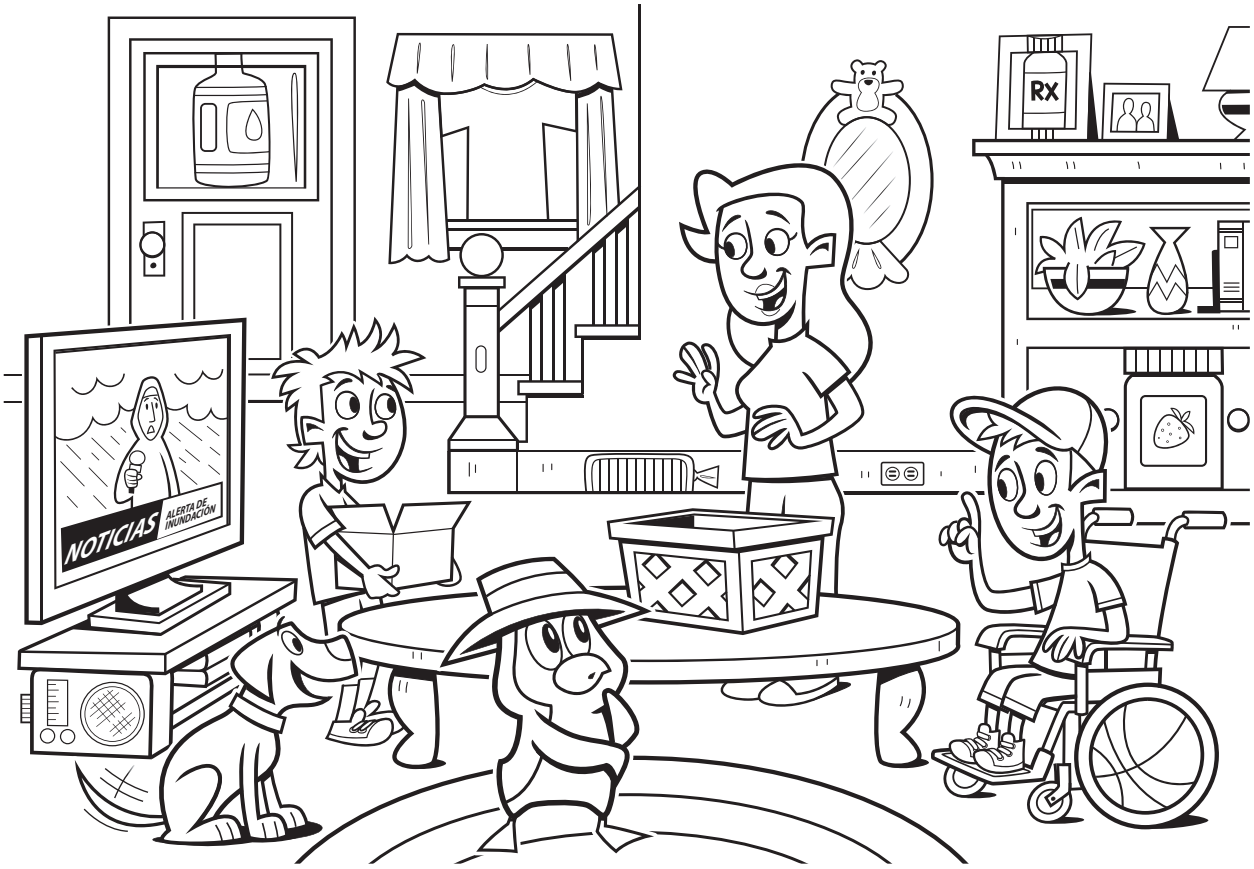
Personajes de FEMA usados con permiso de FEMA © 2021 American Red Cross

Prepárate con Pedro!

Inundaciones

¡Prepara y empaca!

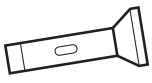
Parte 1: ¡Ayuda a Pedro y sus amigos a prepararse para una inundación! ¿Puedes encontrar imágenes de los artículos que deberían tener en su kit de emergencia escondidos en la habitación? Rodea con un círculo los suministros. Usa la clave para ayudarte.



FIND

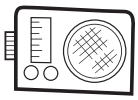

agua


aperitivos


linterna


ropa


juguetes


radio



medicamentos

Parte 2: Enumera cinco cosas para poner en el kit de emergencia de tu hogar. En el reverso de esta hoja, haz un dibujo de ti mismo con tu kit de emergencia. Puede ser una bolsa, una caja, una mochila o cualquier otra cosa que puedas llevar.

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

5. _____

MENSAJE PARA LOS ADULTOS: Las inundaciones son los desastres naturales más frecuentes y costosos, por lo que es importante estar preparado. Como familia, cree un kit de emergencia para llevarlo con usted si necesita evacuar. Asegúrese de incluir agua, bocadillos, una muda de ropa, medicamentos, una radio para escuchar las alertas y libros o juguetes no electrónicos para mantener ocupados a los miembros del hogar hasta que sea seguro regresar a casa. Visite el sitio web de la Cruz Roja en **cruzrojaamericana.org/preparate** para obtener una lista completa.



Cruz Roja Americana

Personajes de FEMA usados con permiso de FEMA © 2021 American Red Cross

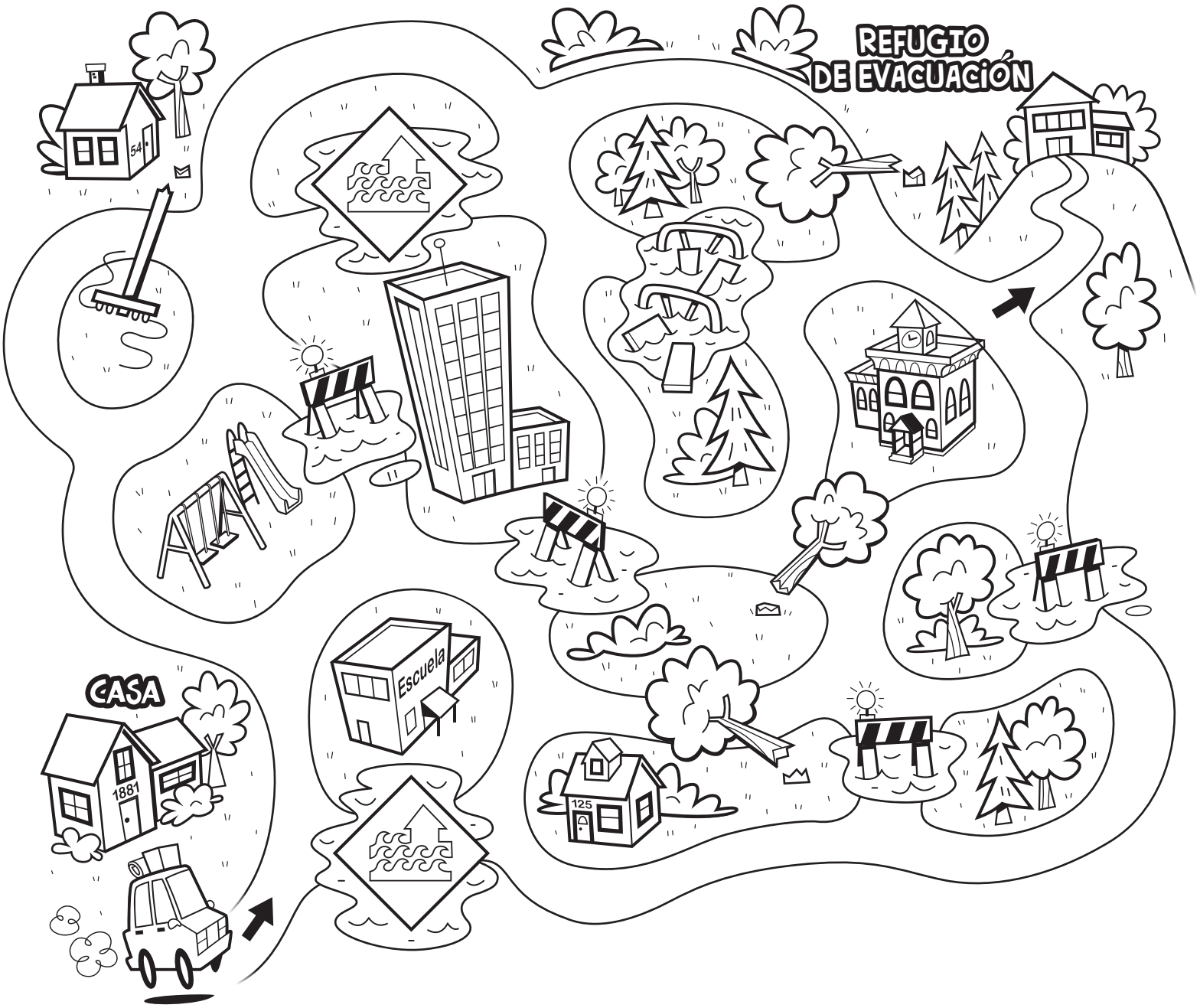
Prepárate con Pedro!

Inundaciones

¡Acciones de un laberinto!



Ayuda a Pedro a llegar sano y salvo al refugio. Muestra dos rutas. ¡Ten cuidado con los peligros de las inundaciones! Rodea con un círculo los lugares a donde no es seguro ir si hay una inundación.



MENSAJE PARA LOS ADULTOS: Es importante conocer dos formas de evacuar su hogar si hay una inundación, ya que su ruta habitual puede no ser segura. Juntos, busquen dos posibles rutas de evacuación a un lugar seguro, como un edificio en un terreno más alto o un refugio local. Para obtener más información, visite **cruzrojaamericana.org/flood**.

Cruz Roja Americana

© 2021 American Red Cross

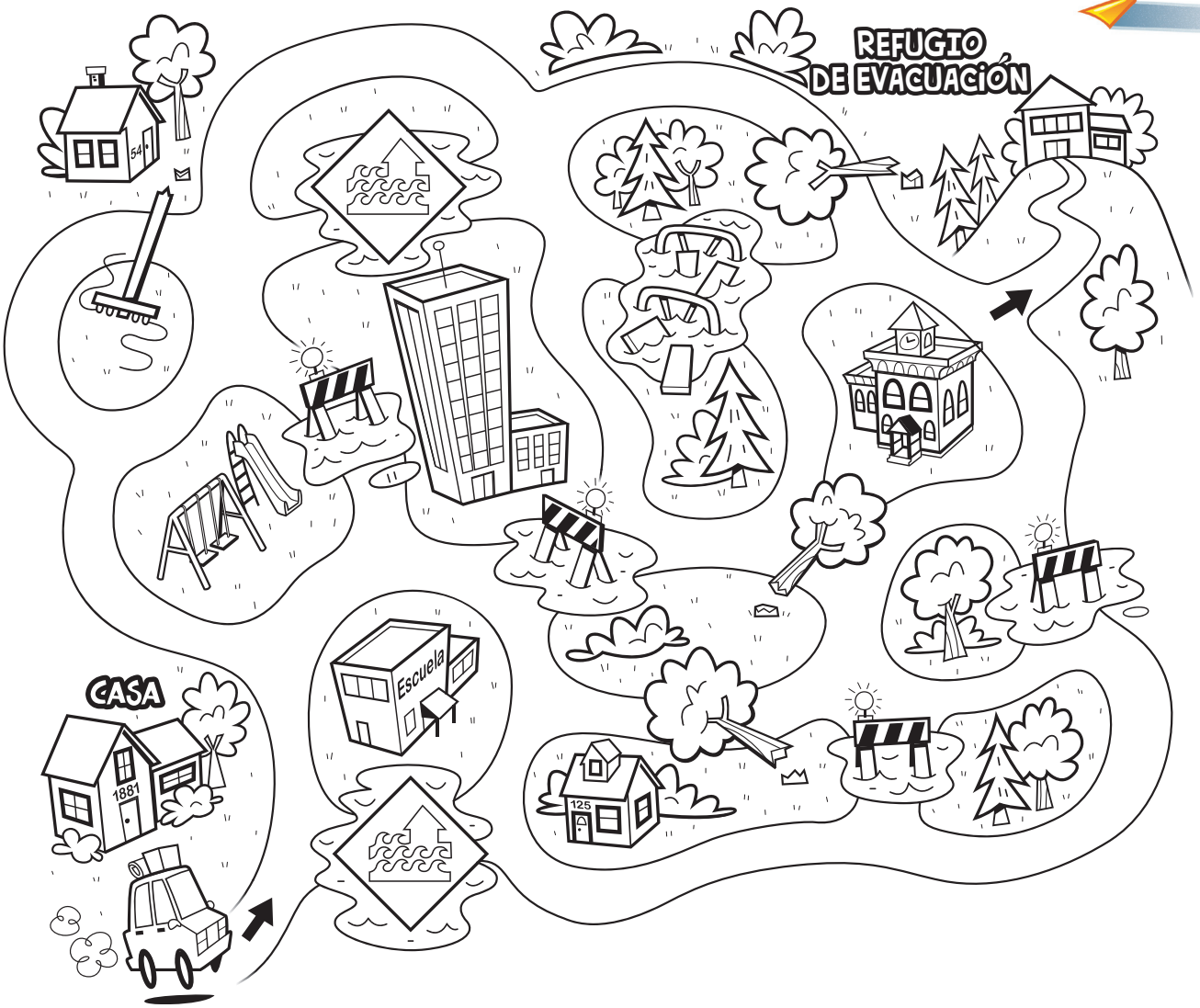
Prepárate con Pedro!

Inundaciones

¡Acciones de un laberinto!



Parte 1: Ayuda a Pedro a llegar al refugio de forma segura. Muestra dos rutas. ¡Ten cuidado con los peligros de las inundaciones! Rodea con un círculo los lugares a donde no es seguro ir si hay una inundación.



Parte 2: Escribe la primera letra de cada imagen en las líneas para deletrear un mensaje importante para ayudar a mantenerse a salvo en una inundación.

¡D__ L__ VU__LT__, N__ T__ AH__GU__S!



MENSAJE PARA LOS ADULTOS: Es importante conocer dos formas de evacuar su hogar si hay una inundación, ya que su ruta habitual puede no ser segura. Juntos, busquen dos posibles rutas de evacuación a un lugar seguro, como un edificio en un terreno más alto o un refugio local. Para obtener más información, visite **cruzrojaamericana.org/flood**.

Cruz Roja Americana

© 2021 American Red Cross

Prepárate con Pedro!

Inundaciones

Mensaje para los adultos



Su hijo ha aprendido sobre las inundaciones, incluido cómo prepararse para ellas y cómo mantenerse seguro y saludable durante y después de una inundación. Pida a su hijo que comparta lo que ha aprendido haciendo las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué pueden ser peligrosas las inundaciones? (Respuesta: Las personas pueden ser derribadas y cosas como los automóviles pueden atascarse o desaparecer. El agua de la inundación puede estar contaminada, lo que significa que no es saludable ni seguro tocarla o jugar con ella. Los árboles caídos y los cables eléctricos pueden lastimarte).
2. ¿Cuáles son algunas de las cosas importantes que deberíamos tener en un kit de emergencia? (Respuesta: agua, bocadillos, juguetes, medicamentos, radio, linterna, ropa seca).
3. ¿Qué debemos recordar si tenemos que caminar o conducir fuera durante una inundación? (Respuesta: "¡Da la vuelta, no te ahogues!")
4. ¿Por qué debemos evitar tocar o jugar en el agua durante o después de una inundación? (Respuesta: El agua de la inundación tiene suciedad y gérmenes, incluso aunque parezca limpia. Si los juguetes o la ropa han estado en el agua de la inundación, un adulto debe limpiarlos antes de que los niños los toquen).

Hable sobre los pasos que daría como hogar si hubiera una alerta o advertencia de inundación en su área, para asegurarse de que su hijo se sienta preparado y seguro. Por ejemplo, revise estos pasos:

- Tenga listos sus suministros de emergencia.
- Busque actualizaciones de las autoridades.
- Esté preparado para evacuar si es necesario.
- Designe uno o dos lugares de evacuación a los que los miembros de su hogar podrían llegar rápidamente durante un aviso de inundación. Identifique las ubicaciones que su comunidad pueda haber designado como ubicaciones de evacuación. La Cruz Roja Estadounidense recomienda ir a la parte más alta de un edificio que pueda, para mantenerse a salvo de las inundaciones y los escombros.
- Dibuje un mapa de su área con su hijo. Incluya su hogar, sus destinos de evacuación y carreteras y puntos de referencia clave intermedios. Invite a los niños a etiquetar cada uno de estos puntos en el mapa (o puede hacerlo usted). Luego, pida a los niños que dibujen flechas que apunten desde su casa a los lugares de evacuación y tracen líneas que muestren cómo su hogar evacuaría a esos lugares.
- ¡Practiquen juntos su plan de evacuación y establezcan recordatorios en el calendario para continuar practicando dos veces al año para que estén preparados!

Pueden surgir muchos sentimientos cuando se habla de posibles eventos estresantes. Para obtener más información sobre las diferentes habilidades de afrontamiento para apoyar la resiliencia de su hijo, visite **cruzrojaamericana.org/ResilienciaJuvenil**.

Más información

Para obtener más información, consulte estos recursos:

- Cruz Roja Americana: **cruzrojaamericana.org/flood**
- Ready.gov: **ready.gov/floods**
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: **cdc.gov/disasters/hurricanes/index.html**



Cruz Roja Americana

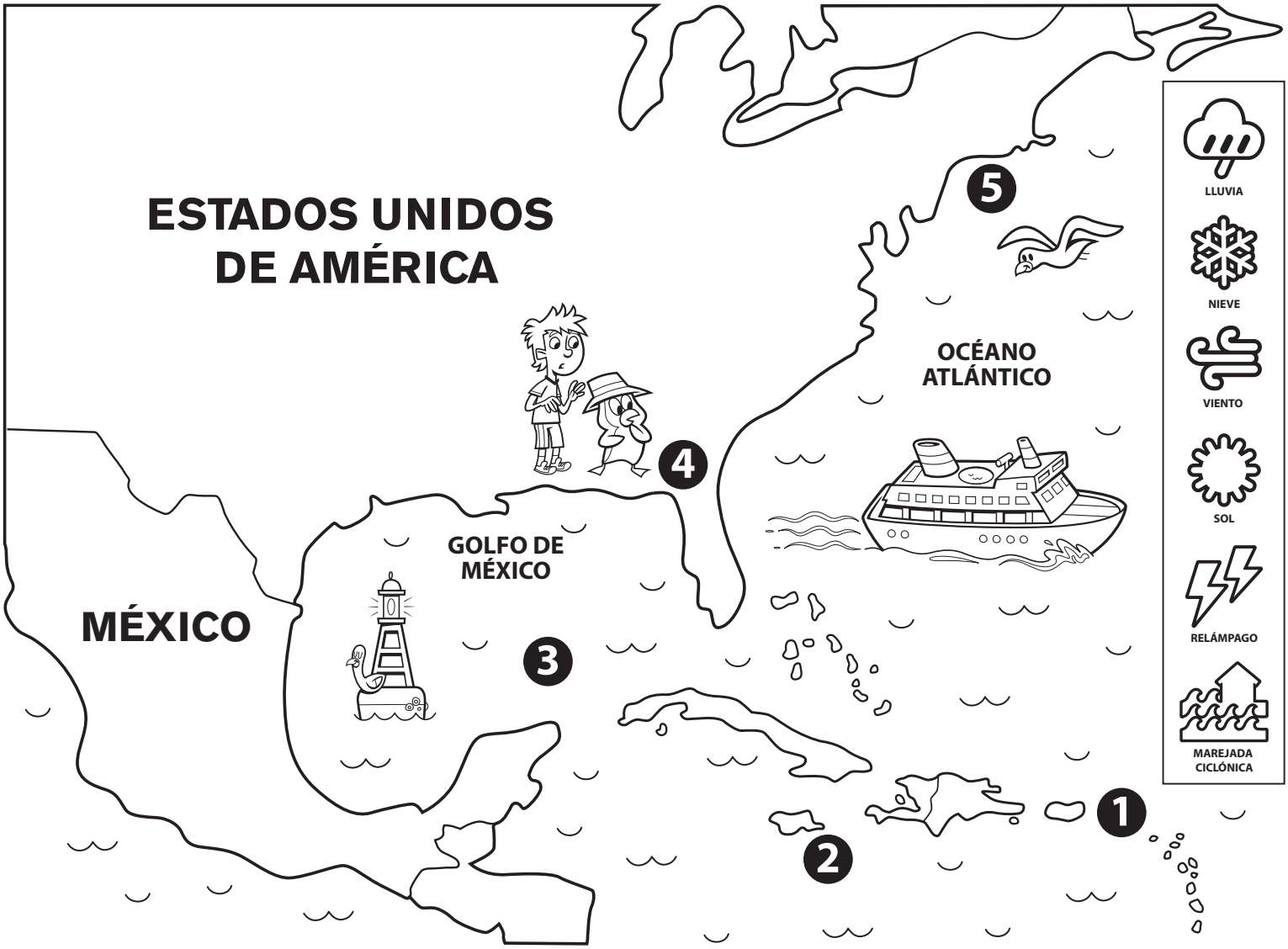
Personajes de FEMA usados con permiso de FEMA © 2021 American Red Cross

Prepárate con Pedro!

Huracanes

¡Sigue el mapa!

¡Ayuda a Pedro y a su amigo Martín a aprender sobre los huracanes! Mira el mapa. Conecta los números para mostrar la trayectoria del huracán. Conocer la trayectoria ayudará a la familia de Pedro y Martín a estar preparados y seguros. Marca con un círculo las imágenes de los tipos de clima que podrías ver durante un huracán. Tacha con una cruz los tipos de clima que probablemente no verás.



MENSAJE PARA LOS ADULTOS: Su hijo ha recibido información sobre los huracanes. Juntos miren mapas regionales, como los del Servicio Meteorológico Nacional, en **weather.gov/safety/hurricane-ww** para conversar sobre probables pronósticos de huracanes en su área. Anime a los niños a hablar sobre los miedos o ansiedades que puedan tener y asegúreles que, como familia, pueden estar preparados para mantenerse a salvo.



Cruz Roja Americana

Respuesta: Marcar con un círculo: lluvia, viento, relámpago, marejada ciclónica. Tachar con una cruz: nieve y sol.

© 2021 The American Red Cross

Prepárate con Pedro!

Huracanes

¡Sigue el mapa!

¡Ayuda a Pedro y a su amigo Martín a aprender sobre los huracanes! Mira el mapa. Conecta los números para mostrar la trayectoria del huracán. Conocer la trayectoria ayudará a la familia de Pedro y Martín a estar preparados y seguros. Marca con un círculo las imágenes de los tipos de clima que podrías ver durante un huracán. Tacha con una cruz los tipos de clima que probablemente no verás.



Parte 2: ¡Has aprendido mucho sobre los huracanes! Lee las oraciones que se muestran a continuación. ¿ Son verdaderas o falsas? Marca con un círculo tu respuesta.

1. Una advertencia de huracán significa que un huracán podría llegar a tu área. **VERDADERO / FALSO**
2. Durante un huracán, el aire está en calma y el cielo está soleado. **VERDADERO / FALSO**
3. La marejada ciclónica ocurre cuando un huracán empuja el agua del océano hacia la tierra. **VERDADERO / FALSO**

MENSAJE PARA LOS ADULTOS: Su hijo ha recibido información sobre los huracanes. Juntos miren mapas regionales, como los del Servicio Meteorológico Nacional, en **weather.gov/safety/hurricane-ww** para conversar sobre probables pronósticos de huracanes en su área. Anime a los niños a hablar sobre los miedos o ansiedades que puedan tener y asegúreles que, como familia, pueden estar preparados para mantenerse a salvo.



Cruz Roja Americana

Respuestas: Parte 1: Marcar con un círculo: lluvia, viento, relámpago, marejada ciclónica. Tachar con una cruz: nieve y sol.
Parte 2: 1. Verdadero; 2. Falso; 3. Verdadero.

© 2021 The American Red Cross

Prepárate con Pedro!

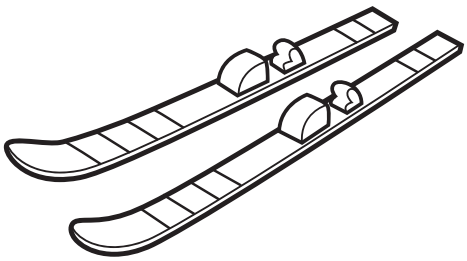
Huracanes

Qué hacer y qué no hacer en caso de huracanes

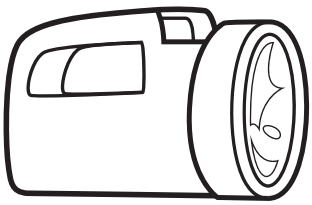
Pedro y Martín necesitan ayuda para prepararse para un huracán.

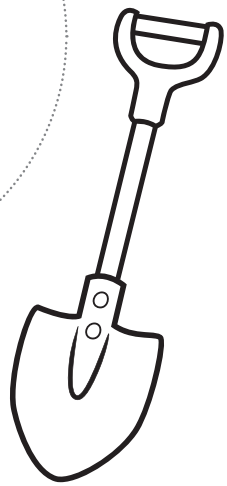
Parte 1: Marca con un círculo las imágenes de algunas cosas importantes que debes tener preparadas si se acerca un huracán. Agrega tu propia imagen también. Tacha con una cruz los artículos que la familia de Pedro y Martín no necesitan.



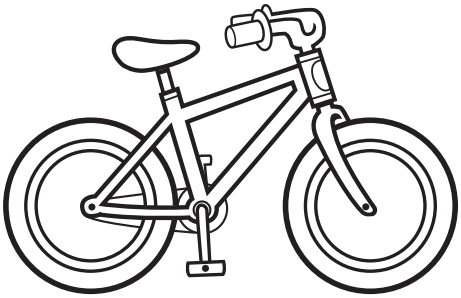


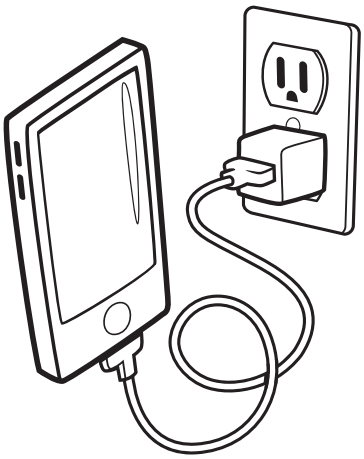
Dibuja tu propia imagen aquí.





Parte 2: Marca con un círculo las imágenes de las cosas que es seguro hacer cuando se acerca un huracán. Tacha con una cruz las imágenes que muestran cosas que no son seguras.









MENSAJE PARA LOS ADULTOS: Manténgase informado sobre el riesgo de huracanes en su área. Como familia, busquen una emisora de radio NOAA local en línea (consulte en **weather.gov/nwr/station_listing**) para escucharla en caso de que se avecine un huracán.

Cruz Roja Americana

Respuestas: Parte 1: Marcar con un círculo: linterna, agua. Tachar con una cruz: esquís, pala, la bicicleta no debe dejarse al aire libre), la silla dejada al aire libre junto a un árbol.
Parte 2: Marcar con un círculo: cargador del teléfono celular. Tachar con una cruz: bicicleta (no andar en bicicleta;

© 2021 The American Red Cross

Prepárate con Pedro!

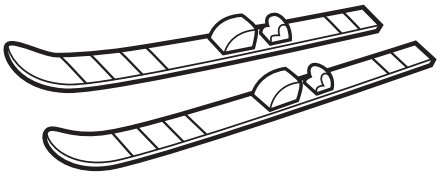
Huracanes

Qué hacer y qué no hacer en caso de huracanes

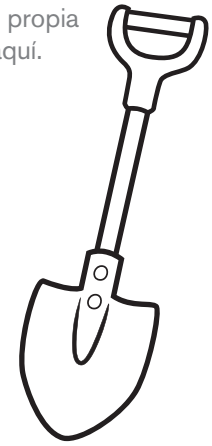
Pedro y Martín necesitan ayuda para prepararse para un huracán.

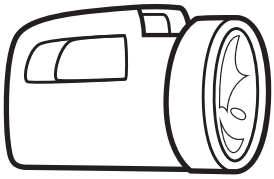
Parte 1: Marca con un círculo las imágenes de algunas cosas importantes que debes tener preparadas si se acerca un huracán. Agrega tu propia imagen también. Tacha con una cruz los artículos que la familia de Pedro y Martín no necesitan.



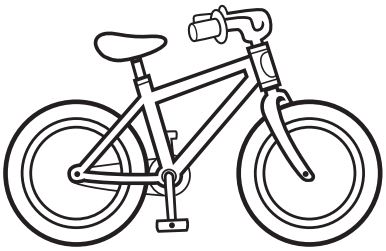


Dibuja tu propia imagen aquí.

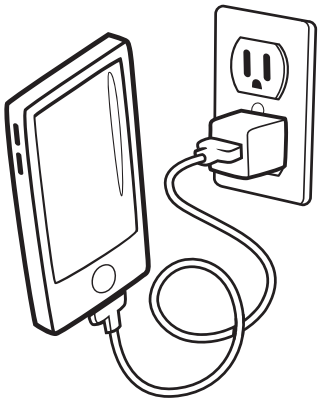




Parte 2: Marca con un círculo las imágenes de las cosas que es seguro hacer cuando se acerca un huracán. Tacha con una cruz las imágenes que muestran cosas que no son seguras.







Parte 3: Hay algunas cosas más para tener preparadas en caso de que se produzca un huracán. Marca con un círculo los elementos del banco de palabras siguientes en las la Sopa de Letras.

BANCO DE PALABRAS

ROPA
MEDICAMENTOS
PILAS
RADIO

M	E	D	I	C	A	M	E	N	T	O	S
A	B	C	D	R	E	F	G	H	M	K	I
J	K	R	L	O	M	N	O	P	F	M	Q
R	B	A	T	P	E	R	I	E	V	M	S
S	T	D	U	A	A	B	C	D	J	K	E
F	G	I	L	H	S	P	I	L	A	S	O
P	Q	O	R	H	T	U	V	W	C	K	Z

MENSAJE PARA LOS ADULTOS: Manténgase informado sobre el riesgo de huracanes en su área. Como familia, busquen una emisora de radio NOAA local en línea (consulte en **weather.gov/nwr/station_listing**) para escucharla en caso de que se avecine un huracán.



Cruz Roja Americana

Respuestas: Parte 1: Marcar con un círculo: linterna, agua. Tachar con una cruz: esquís, pala.
Parte 2: Marcar con un círculo: cargador del teléfono celular. Tachar con una cruz: bicicleta (no andar en bicicleta; la bicicleta no debe dejarse al aire libre), la silla dejada al aire libre junto a un árbol. outdoors by a tree.

© 2021 The American Red Cross

Prepárate con Pedro!

Huracanes

Mensaje para los adultos



Su hijo ha estado aprendiendo cómo ayudar a prepararse y mantenerse a salvo durante un huracán. Pídale que comparta lo que aprendió. Luego trabajen juntos para asegurarse de que su hogar esté preparado mediante el desarrollo de un plan para ayudar a mantener a todos los miembros del hogar, incluidas las mascotas, lo más seguros posible durante y después de un huracán. Conversen sobre estos consejos para mantenerse a salvo y elaboren un plan para tenerlos listos y estar preparados ante un huracán. La actividad también incluye consejos sobre cómo aliviar la ansiedad o los temores de los niños sobre los huracanes mediante hablar como familia y practicar habilidades básicas de sobrevivencia.

Consejos de seguridad en caso de huracán

- Asegure las ventanas y puertas; tape las ventanas, si es necesario.
- Haga una lista de artículos para llevar al interior del hogar antes del huracán, como muebles de exterior, bicicletas, juguetes y cualquier cosa que pueda volar. (Nota: Las parrillas a gas representan un peligro de incendio; no las lleve dentro del hogar).
- Elija una habitación segura, alejada de las ventanas y con suministros abundantes en caso de que necesite resguardarse en el lugar donde se encuentra. Asegúrese de que los niños sepan que no deben salir de la habitación segura hasta que los adultos digan que pueden salir.
- Elabore un plan de evacuación, acordando un lugar de reunión en caso de que los miembros del hogar se separen. Trace dos formas de llegar desde su casa hasta un refugio u otro lugar seguro. Recuerde: si las autoridades dicen que evacúe, hágalo de inmediato.
- Cree un equipo de emergencia para su habitación segura y llévelo en caso de que evacúe. Incluya agua embotellada, refrigerios no perecederos, linternas con pilas, medicamentos, suministros para bebés y mascotas, ropa, radio, libros y juguetes no electrónicos.
- Después de un huracán, no use agua que pueda estar contaminada para lavar platos, cepillarse los dientes, cocinar, lavarse las manos o preparar hielo o fórmula para bebés. Use agua embotellada hasta que las autoridades digan que el agua corriente es segura.
- Asegúrese de que los niños sepan cómo evitar peligros, como árboles caídos, inundaciones y cables eléctricos caídos. Informe a la compañía eléctrica de cualquier cable eléctrico que cuelgue.

Las emergencias pueden dar miedo.

Aborde los miedos o la ansiedad que sus hijos puedan tener acerca de los huracanes hablando de sus sentimientos. Asegúrele a su hijo que supervisará la planificación con su ayuda para que su hijo no sienta que es su responsabilidad. También considere practicar juntos habilidades de respuesta, como respirar profundamente varias veces o cerrar los ojos e imaginarse en un lugar favorito.

¡Práctica y más práctica!

Revise su equipo de supervivencia para casos de emergencia con regularidad y reponga los artículos que falten o escaseen, especialmente los medicamentos o suministros médicos. Practique su plan de evacuación en caso de huracanes como un simulacro, al menos, dos veces al año.

Más información

Para obtener más información, consulte estos recursos:

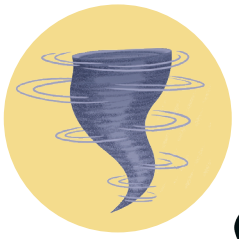
- Cruz Roja Americana: **cruzrojaamericana.org/huracan**
- Ready.gov: **ready.gov/hurricane**
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: **cdc.gov/disasters/hurricanes/index.html**
- National Weather Service: **weather.gov/safety/hurricane-ww**

© 2021 The American Red Cross

Prepárate con Pedro!

Tornados

¡Es un tornado!



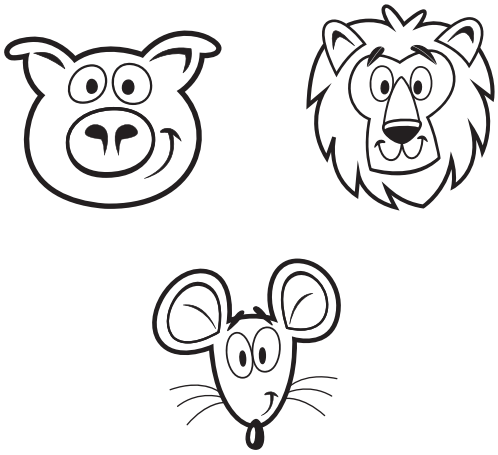


Ayuda a Pedro y sus amigos a conocer cuatro señales importantes de un tornado.

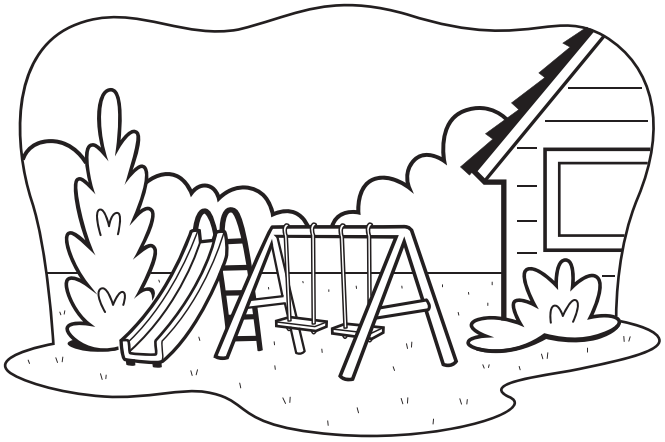
1 Los tornados tienen forma de cono. Colorea la forma del cono.



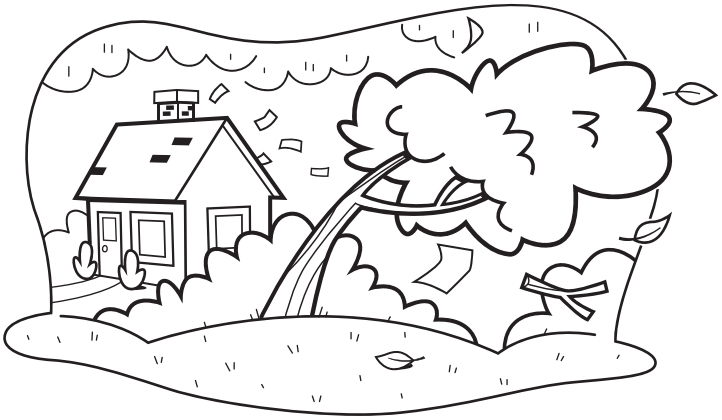
2 Los tornados hacen un ruido como un rugido. Colorea el animal que ruge.



3 El cielo puede cambiar de color en un tornado. Colorea el cielo verde oscuro.



4 Los tornados generan mucho viento. Dibuja una flecha para mostrar en qué dirección sopla el viento.



MENSAJE PARA LOS ADULTOS: Es importante conocer la posibilidad de un tornado en su área para que pueda estar preparado y tomar medidas si es necesario. Para obtener más información, visite **cruzrojaamericana.org/tornado**.

Cruz Roja Americana

© 2021 American Red Cross

Prepárate con Pedro!

Tornados

¡Es un tornado!

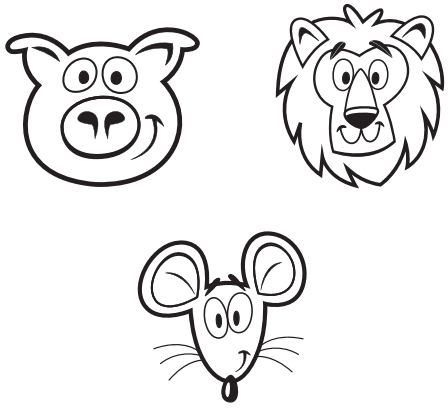


Parte 1: Ayuda a Pedro y sus amigos a aprender cuatro señales importantes de un tornado.

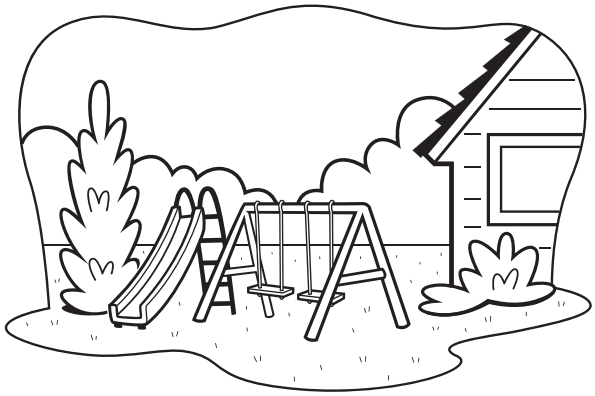
1 Los tornados tienen forma de cono. Colorea la forma del cono.



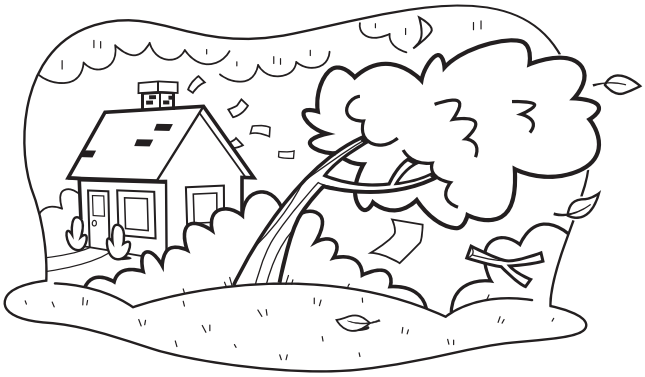
2 Los tornados hacen un ruido como un rugido. Colorea el animal que ruge.



3 El cielo puede cambiar de color en un tornado. Colorea el cielo verde oscuro.



4 Los tornados generan mucho viento. Dibuja una flecha para mostrar en qué dirección sopla el viento.



Parte 2: Haz coincidir las señales de advertencia de tornado con las pistas. Escribe la letra de cada señal de advertencia en la línea correcta.



1. rugido _____ **a.** El color que haces cuando mezclas azul y amarillo.

2. cono _____ **b.** El sonido que hace un león o un tren ruidoso.

3. verde _____ **c.** Cuando el aire se mueve rápido y hace que las cosas vuelen.

4. viento _____ **d.** Esta forma es puntiaguda en la parte inferior y redonda en la parte superior.

MENSAJE PARA LOS ADULTOS: Es importante conocer la posibilidad de un tornado en su área para que pueda estar preparado y tomar medidas si es necesario. Para obtener más información, visite **cruzrojaamericana.org/tornado**.

Cruz Roja Americana

Respuestas: Parte 2: 1. b; 2. d; 3. a; 4. c.

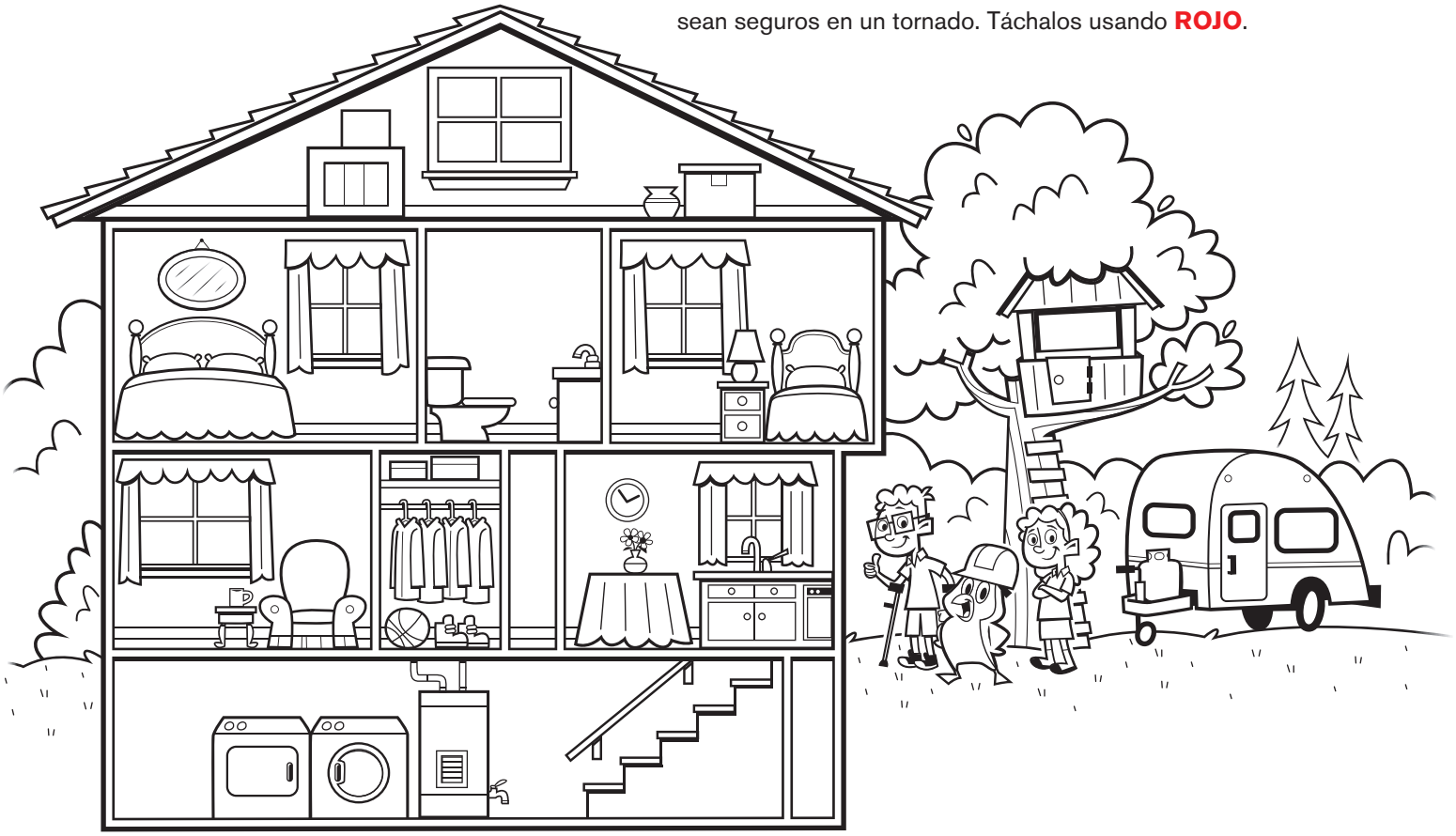
© 2021 American Red Cross Personajes de FEMA usados con permiso de FEMA

Prepárate con Pedro!

Tornados

Lugar seguro, posición segura

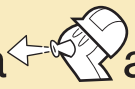
Parte 1: Encuentra los lugares seguros adonde ir si hay un tornado. Enciérralos en un círculo en **VERDE.** Encuentra los lugares que no sean seguros en un tornado. Táchalos usando **ROJO**.



Parte 2: Lee el mensaje de seguridad a continuación. Cuando veas una imagen, di el nombre de la imagen.

Arrodíllate sobre el  . Acurrúcate tan apretado como una  .

Pon tus  sobre tu  y tu cuello. Esto te ayudará a protegerte

de cualquier cosa que pueda  alrededor por el viento.

MENSAJE PARA LOS ADULTOS: Identifique dos o tres lugares seguros en su hogar donde los miembros del hogar podrían ir en caso de un tornado. Las buenas ubicaciones incluyen habitaciones interiores sin ventanas, como un baño o armario, en el sótano o en el nivel más bajo de su casa, o un refugio subterráneo. Vaya a un lugar seguro en un edificio resistente cercano si vive en una casa móvil. Practiquen ir juntos a lugares seguros y arrodillarse en el suelo, boca abajo y acurrucados como una pelota, mientras se cubren la cabeza y el cuello con las manos (la “posición segura”).

Cruz Roja Americana

Respuestas: Verde: sótano, armario, habitaciones de la planta baja sin ventanas.
Rojo: casa del árbol, ático, habitaciones con ventanas, baño, remolque

Personajes de FEMA usados con permiso de FEMA
© 2021 American Red Cross

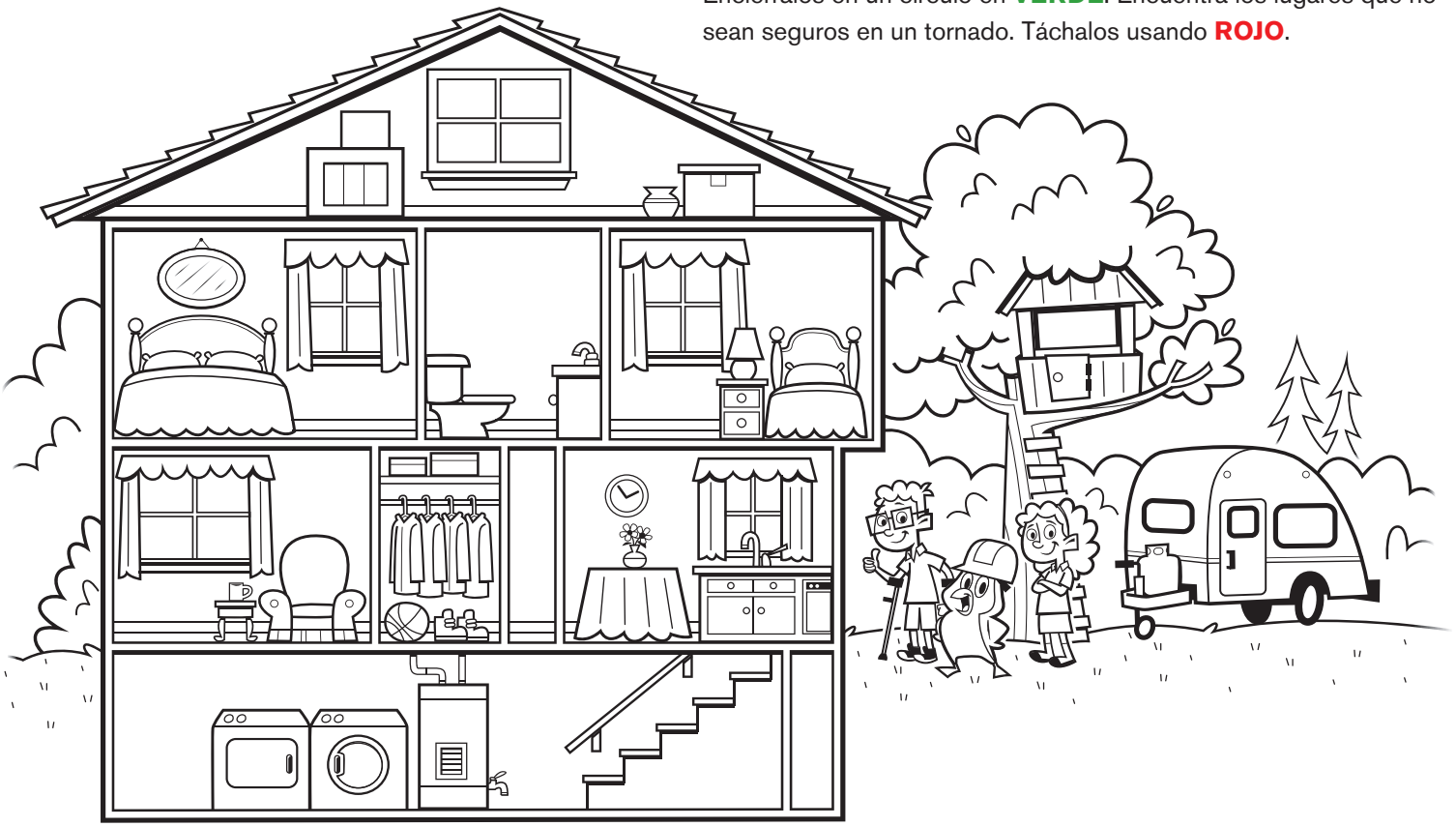
Prepárate con Pedro!

Tornados



Lugar seguro, posición segura

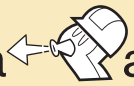
Parte 1: Encuentra los lugares seguros adonde ir si hay un tornado. Enciérralos en un círculo en **VERDE**. Encuentra los lugares que no sean seguros en un tornado. Táchalos usando **ROJO**.



Parte 2: Lee el mensaje de seguridad a continuación. Cuando veas una imagen, di el nombre de la imagen.

Arrodíllate sobre el  . Acurrúcate tan apretado como una  .

Pon tus  sobre tu  y tu cuello. Esto te ayudará a protegerte

de cualquier cosa que pueda  alrededor por el viento.

Parte 3: En el reverso de esta hoja, haz un dibujo de tu hogar. Encierra en un círculo tres lugares seguros para ir durante un tornado.

MENSAJE PARA LOS ADULTOS: Identifique dos o tres lugares seguros en su hogar donde los miembros del hogar podrían ir en caso de un tornado. Las buenas ubicaciones incluyen habitaciones interiores sin ventanas, como un baño o armario, en el sótano o en el nivel más bajo de su casa, o un refugio subterráneo. Vaya a un lugar seguro en un edificio resistente cercano si vive en una casa móvil. Practiquen ir juntos a lugares seguros y arrodillarse en el suelo, boca abajo y acurrucados como una pelota, mientras se cubren la cabeza y el cuello con las manos (la “posición segura”).

Cruz Roja Americana

Respuestas: Verde: sótano, armario, habitaciones de la planta baja sin ventanas.
Rojo: casa del árbol, ático, habitaciones con ventanas, baño, remolque

Personajes de FEMA usados con permiso de FEMA
© 2021 American Red Cross

Prepárate con Pedro!

Tornados

Mensaje para los adultos



Su hijo ha aprendido acerca de los tornados, incluidas las señales de advertencia y cómo estar preparado y actuar si un tornado llega a su área. Pida a los niños que compartan lo que han aprendido. A continuación se muestra una lista de 10 consejos de preparación para tornados. Muestre este cuadro en su casa, asignando un adulto y un niño ayudante para cada paso. Tener un plan visual concreto puede ayudar a los niños (¡y a los adultos!) a sentirse más preparados y menos temerosos ante los tornados. También puede ayudar a los niños a saber que tienen ciertos trabajos para ayudar a que su hogar se mantenga seguro. Ayude a su hijo a crear un mapa de su casa para mostrar los lugares seguros a donde ir en caso de un tornado.

CONSEJO DE PREPARACIÓN PARA EL TORNADO	EL ADULTO ESTÁ A CARGO	EL NIÑO AYUDA
1. Cree un plan de comunicación del hogar con números de emergencia.		
2. Prepare un kit de emergencia con suficiente comida y agua para cada miembro del hogar durante tres días.		
3. Realice un seguimiento de las alertas de tornados y las advertencias de tornados en su área, ya sea en la televisión, la radio o una aplicación de teléfono celular.		
4. Seleccione tres lugares seguros en su casa (o en un edificio resistente cercano si vive en una casa móvil) para ir durante un tornado.		
5. Conozca la ubicación del refugio de emergencia más cercano en caso de que necesite evacuar y trace dos rutas para llegar allí.		
6. Practique ponerse en la posición segura (arrodillarse en el piso, boca abajo cubriéndose la cabeza y el cuello).		
7. Determine un plan para mantener a salvo a las mascotas durante un tornado.		
8. Haga una lista de medicamentos importantes y asegúrese de tener suficientes en su kit de emergencia para un mes.		
9. Sepa qué artículos de exterior querrá meter dentro para que no se los lleve el viento.		
10. ¡Practique su plan de preparación dos veces al año para que sepa exactamente qué hacer!		

Las emergencias pueden dar miedo.

Las emergencias pueden dar miedo. Hágales saber a los niños que si experimentan un tornado, los adultos del hogar pondrán en práctica el plan para que los niños no sientan que es su trabajo. Hable sobre los miedos que los niños puedan tener y considere practicar habilidades de afrontamiento como cerrar los ojos e imaginarse estar juntos en su lugar seguro, en la posición segura. Para habilidades de respuesta adicionales, visite **cruzrojaamericana.org/ResilienciaJuvenil.**

Más información



Para obtener más información, consulte estos recursos:

Cruz Roja Americana: **cruzrojaamericana.org/tornado**

Ready.gov: **ready.gov/tornado**

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: **cdc.gov/disasters/Tornados/index.html**

Cruz Roja Americana

© 2021 American Red Cross

PREPÁRATE CON PEDRO

LIBRO DE ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN PARA CASOS DE DESASTRE



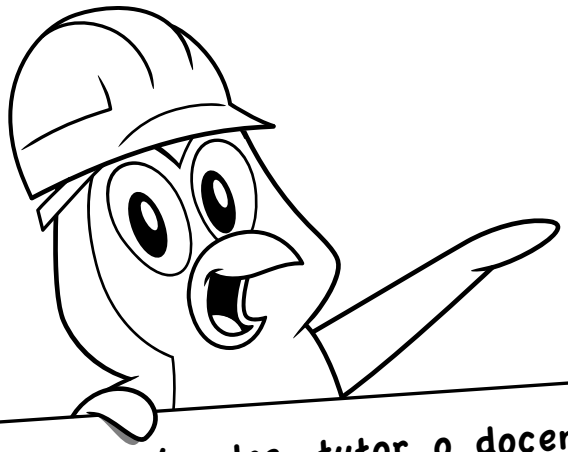
FEMA P-2035 / June 2018

American Red Cross

Prepárate con Pedro: Libro de actividades de preparación para casos de desastre es una publicación elaborada por la oficina de la Región V y la División de Preparación Individual y Comunitaria de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias, en asociación con la Cruz Roja Americana.

El emblema de la Cruz Roja y el nombre Cruz Roja Americana son marcas registradas de la Cruz Roja Americana Nacional y están protegidos por diversas leyes nacionales.
© 2018 de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias. El sello del Departamento de Seguridad Nacional (DHS) y el logotipo de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) son propiedad del DHS y están protegidos por la ley federal.

El Libro de actividades Prepárate con Pedro está disponible en la FEMA de forma gratuita. Llame al 1-800-480-2520 y solicite el número de publicación P-2035.
También puede descargarlo sin costo en www.ready.gov/youth-preparedness.



Estimado padre/madre, tutor o docente:

Este libro de actividades está diseñado para enseñar a los niños y sus familias cómo mantenerse a salvo en casos de desastre o emergencia.

Los desastres pueden asustar a los niños, pero ellos se adaptan mucho mejor a las situaciones cuando saben qué esperar. Trabaje con los niños usando este libro de actividades para ayudarlos a comprender los conceptos y mensajes de seguridad mencionados.

Las siguientes definiciones brindarán una base para comprender los mensajes de seguridad proporcionados.

PELIGROS: Los peligros son eventos que pueden derivar en emergenciasy desastres. Un peligro es una causa de riesgo, como una inundación.

EMERGENCIA: Una emergencia es un momento en el que ocurre un suceso grave y se necesita ayuda inmediata.

DESASTRE: Un desastre es una emergencia que ocasiona un gran perjuicio a personas o lugares.

PREPARARSE: Prepararse significa estar listo. Nos preparamos para distintas cosas todo el tiempo: como cuando nos ponemos una chaqueta o tomamos un paraguas para estar listos para un día lluvioso. Hay muchas maneras de "PREPARARSE" para emergencias y desastres, como aprender cómo actuar cuando tales eventos se presentan, elaborar un plan junto con su familia o reunir insumos en un kit para emergencias.

LUGAR SEGURO: Un lugar seguro es un sitio al que puede ir para estar a salvo de factores que podrían dañarlo. El concepto de lo que es un lugar seguro varía según la emergencia o el desastre en cuestión.

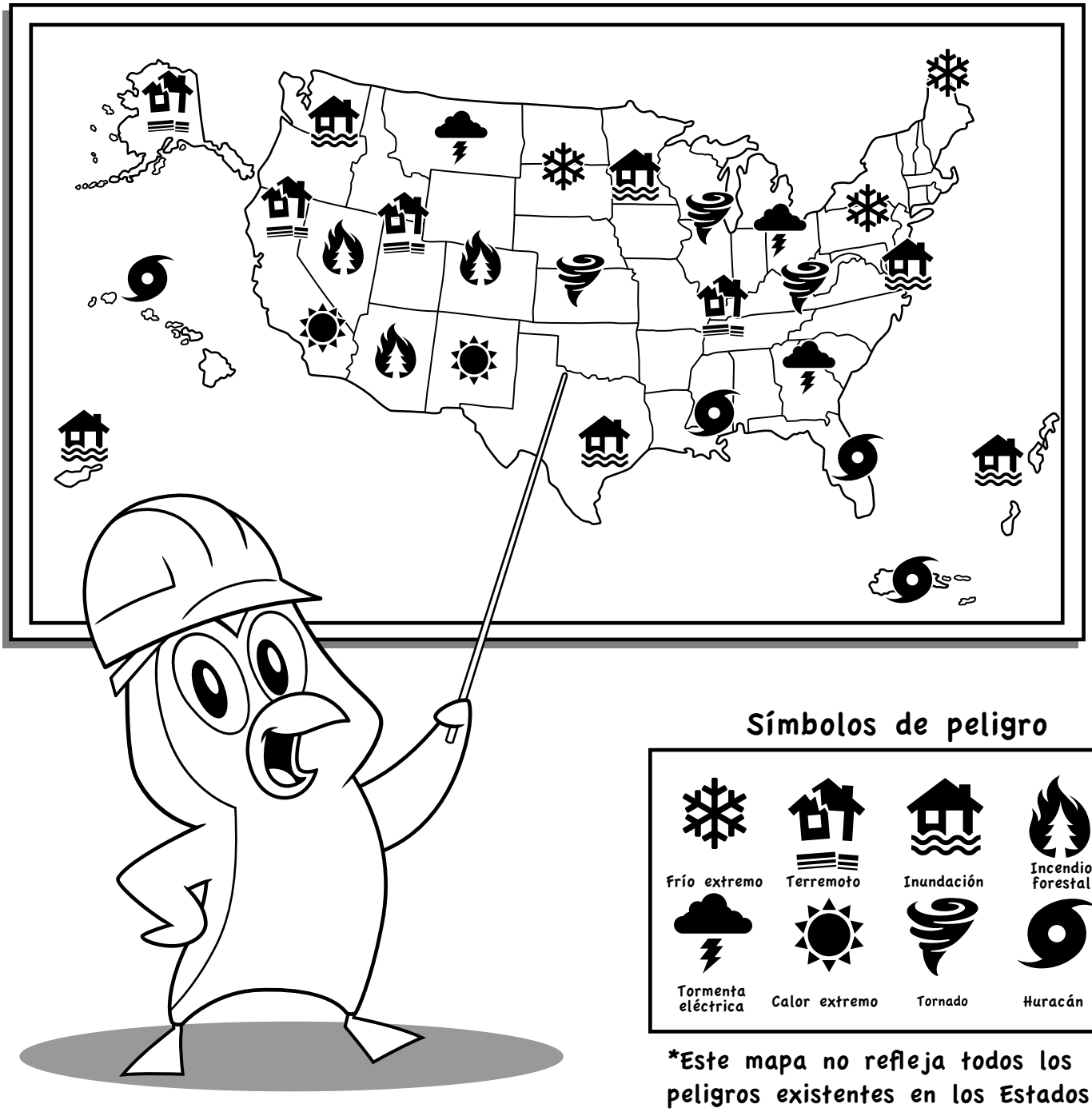
Mientras trabaja con el niño usando este libro de actividades, consulte la página 11 para elaborar un plan de comunicación que garantice que su familia esté lista ante cualquier emergencia o desastre. Desarrollar y practicar un plan son pasos clave para ayudar tanto a los adultos como a los niños a recordar qué hacer para mantenerse a salvo.

Obtenga más información en www.ready.gov y en www.redcross.org.

Atentamente,
Sus amigos de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) y de la Cruz Roja Americana

¡Hola! Soy Pedro, el pingüino, y estoy viajando por los Estados Unidos para visitar a mis amigos y saber cómo se preparan. Me gustaría que vengas.

Las emergencias y los desastres pueden ocurrir en cualquier lugar, pero hay formas de ayudarte a mantenerte a salvo. ¡Sigue adelante y aprendamos juntos!



Símbolos de peligro

*Este mapa no refleja todos los peligros existentes en los Estados Unidos.

TORMENTA ELÉCTRICA

Las tormentas eléctricas generan mucha lluvia.
También generan truenos, relámpagos, viento y granizo.
No es seguro permanecer fuera cuando se acercan los relámpagos.
Si escuchas truenos, significa que se avecinan relámpagos. Entra a un lugar bajo techo rápidamente.



Recuerda: cuando oigas el estruendo de los truenos, entra a tu casa.

TORNADO

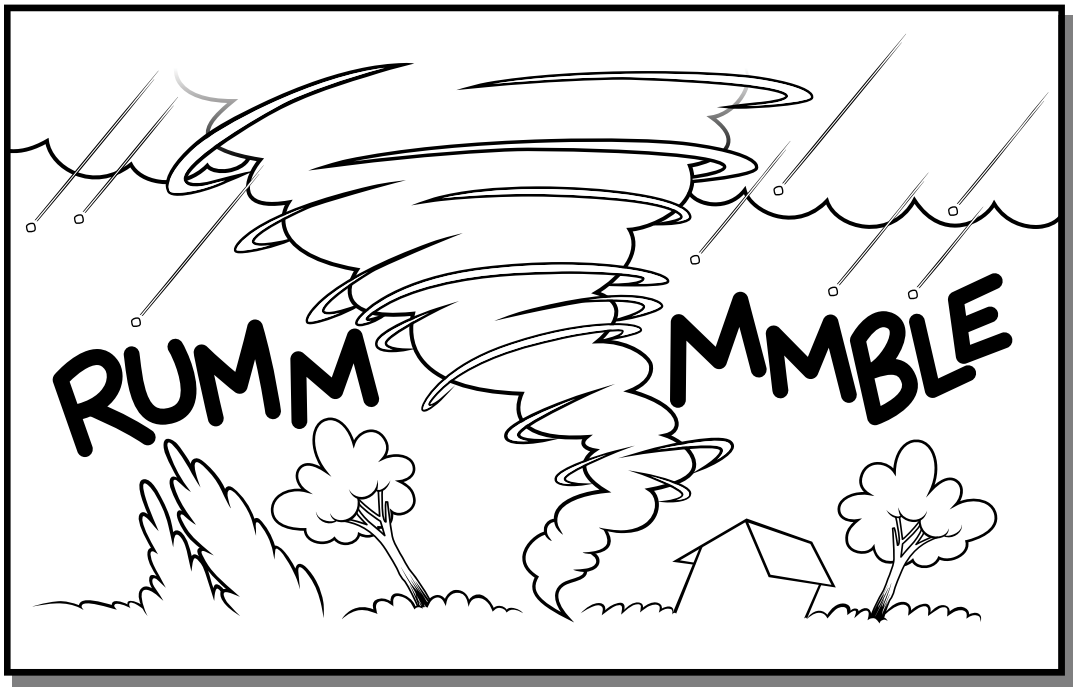
Un tornado es una columna de aire giratoria. Los tornados producen vientos fuertes que pueden causar grandes daños a todo lo que encuentran a su paso.

Una **advertencia de tornado** significa que podría producirse un tornado.

Mantente atento para obtener más información, permanece cerca de un lugar seguro ¡y prepárate!



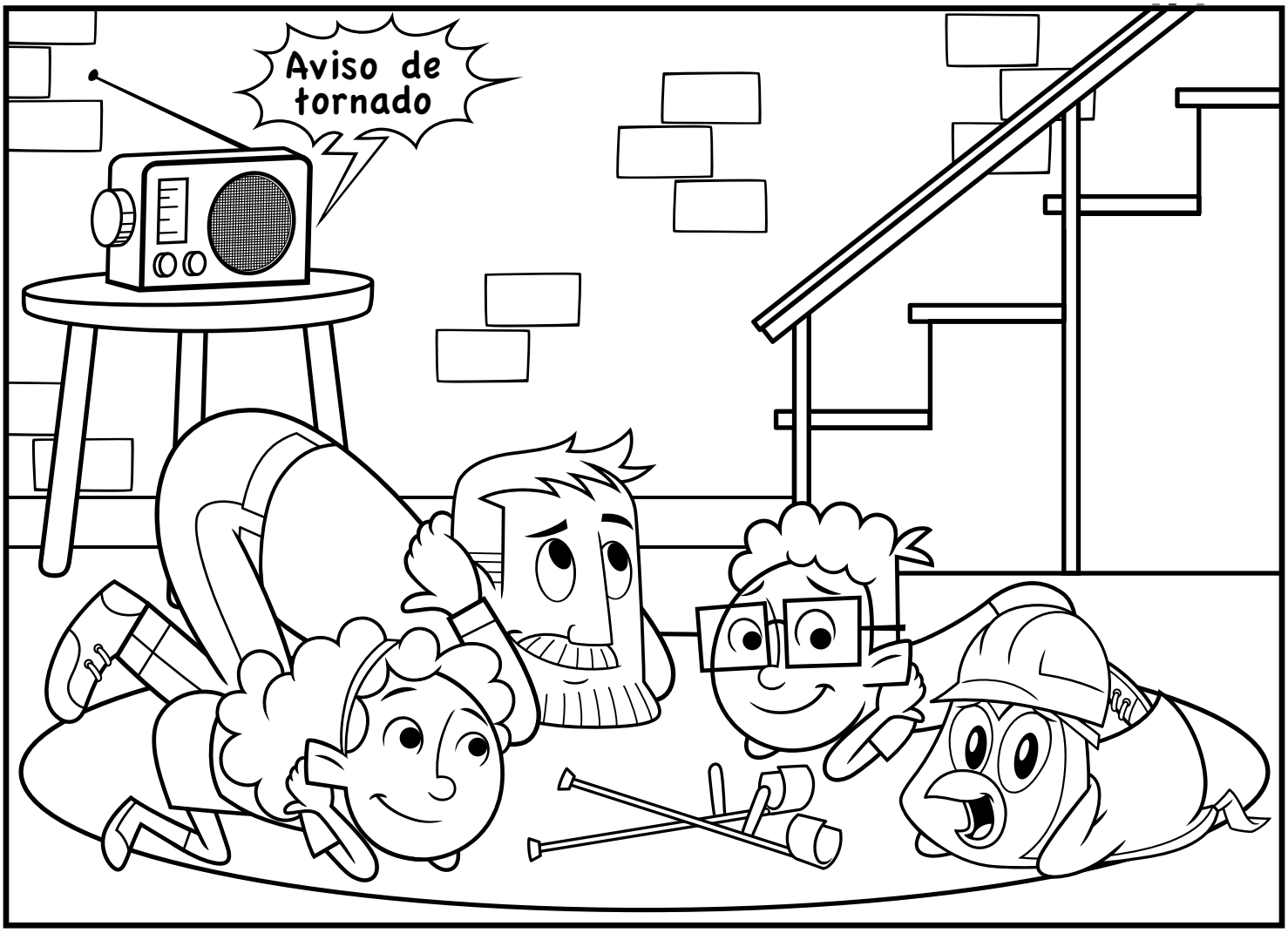
Estas señales pueden ayudarte a saber si se aproxima un tornado:



- Cielo oscuro o verdoso
- Nube en forma de embudo
- Sonido fuerte, similar al de un tren
- Granizo

Un **aviso de tornado** significa que se ha detectado un tornado en tu zona. En algunos lugares, es posible que oigas sirenas de tornado. ¡Llegó el momento de ponerte a salvo!

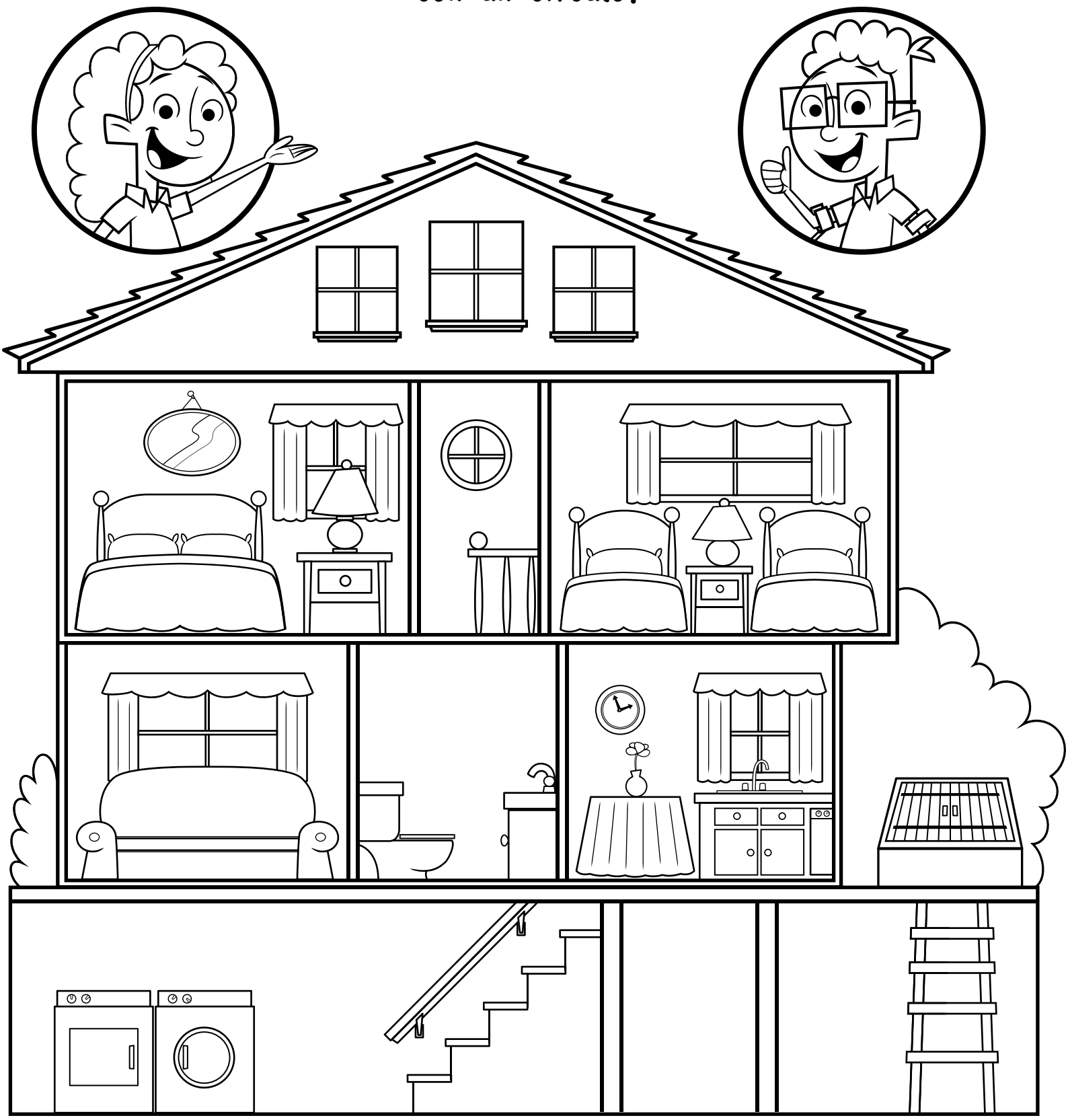
Cuando estés dentro, desciende al nivel más bajo del edificio. Ese nivel podría ser un sótano o la planta baja. Busca una habitación interior sin ventanas.
Tírate al piso y cúbrete la cabeza y el cuello.



¿Lo sabías? Una casa rodante no es un lugar seguro para permanecer durante un tornado. Si vives en una casa rodante, busca el edificio sólido más cercano.

Practica llegar hasta ese lugar seguro.

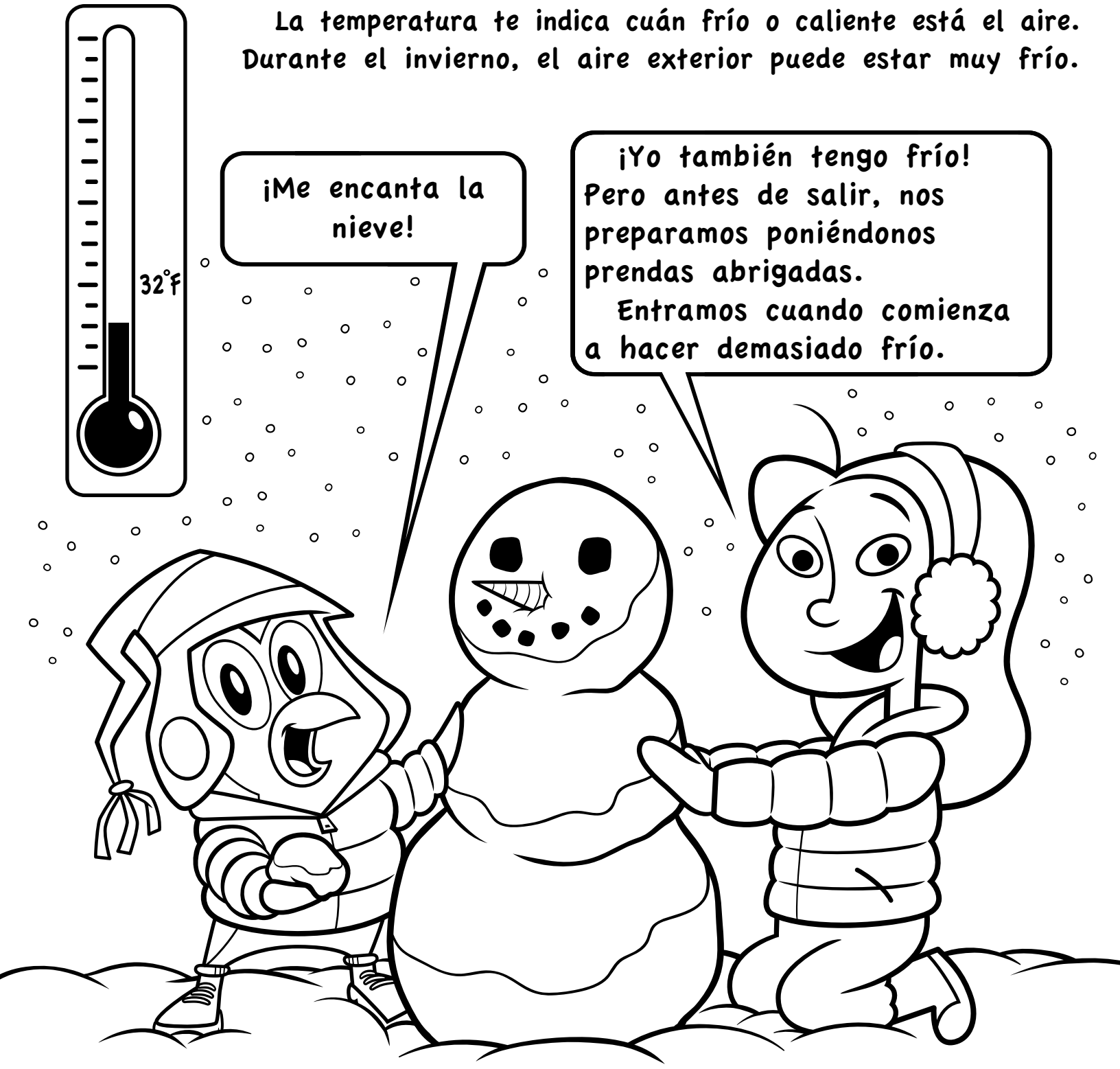
Antes de la tormenta, Amelia y Elijah encontraron 3 lugares seguros para refugiarse durante un tornado. ¿Puedes marcar esos lugares seguros con un círculo?



Respuesta correcta: (sótano, baño, sótano para tormentas)

FRÍO EXTREMO

La temperatura te indica cuán frío o caliente está el aire. Durante el invierno, el aire exterior puede estar muy frío.

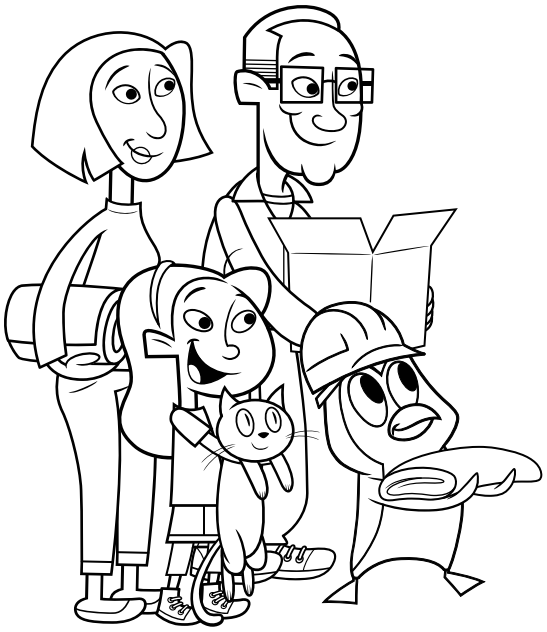


Recuerda: dile a un adulto si sientes FRÍO o estás entumecido mientras juegas fuera.

La electricidad es lo que enciende las luces y mantiene encendida la calefacción de la casa. A veces, la electricidad puede cortarse. Cuando esto sucede, puedes usar un kit de insumos para emergencias que te ayude a mantenerte a salvo.

Mía y su familia le están mostrando a Pedro cómo armar un kit para estar preparados. ¿Qué deberían poner en el kit?

Traza una línea para unir el nombre del elemento con el dibujo.



botiquín de primeros auxilios/medicamentos

suministros para la mascota

mantas

alimentos

radio

agua

linterna y baterías



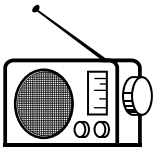












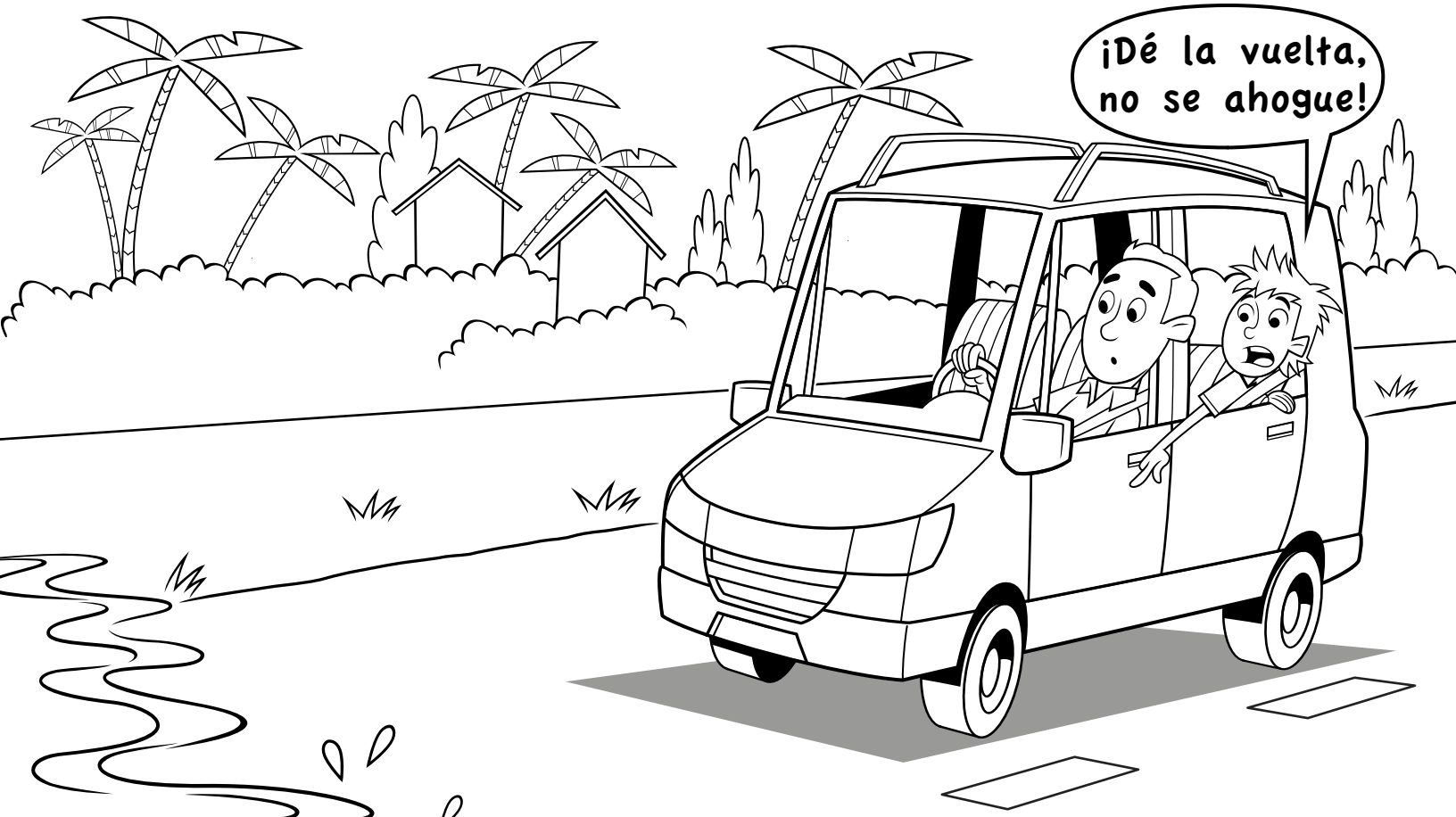
¡Puedes armar en casa tu propio kit de insumos para emergencias! Pide a un adulto que te ayude. Tener un kit a mano puede ayudarte a mantenerte a salvo en muchos tipos de emergencias.

INUNDACIÓN

Cuando llueve mucho o un río se desborda, puede producirse una inundación. Las inundaciones que se producen muy rápidamente se denominan crecidas repentinas.

No es seguro jugar en el agua de una inundación y podría causarte enfermedades.

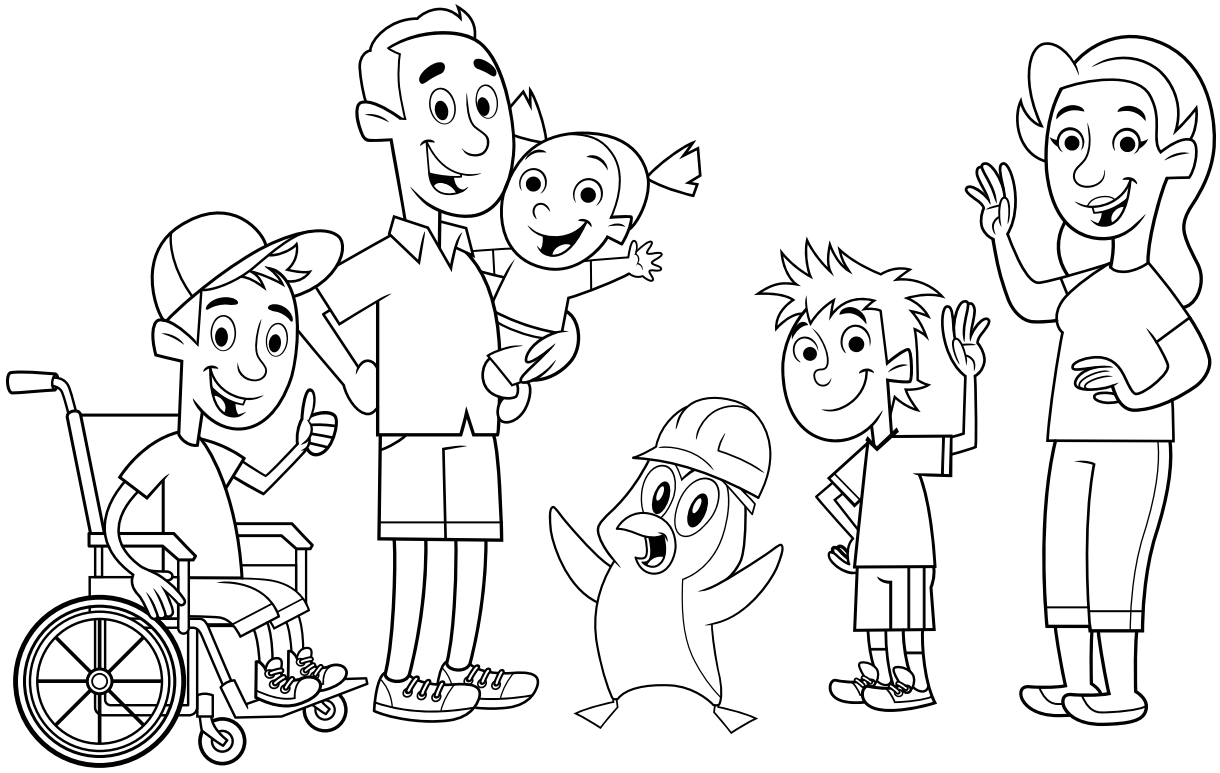
El agua en movimiento puede arrastrarte rápidamente. Si ves agua que proviene de una inundación, no te metas en ella. Diles a los adultos que no conduzcan por el agua de una inundación.



¿Lo sabías? Las inundaciones son el evento climático más común en los Estados Unidos.

Recuerda: Dé LA VUELTA, no se ahogue

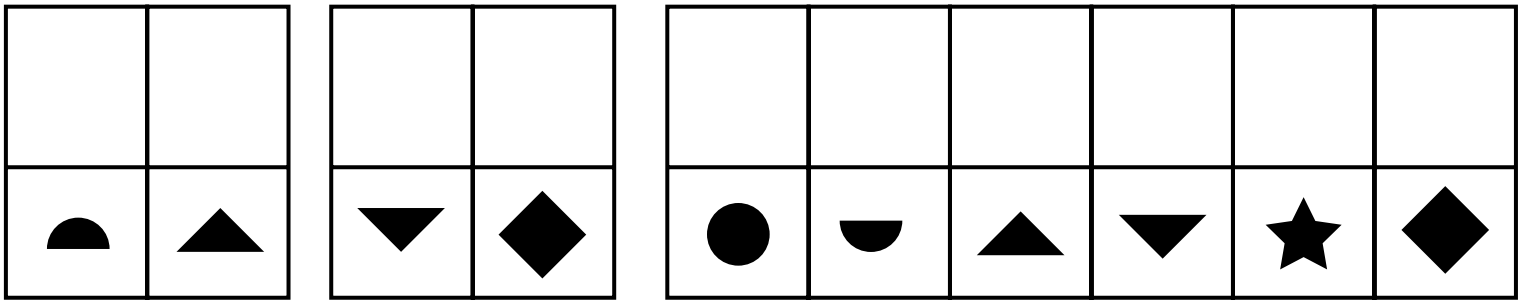
La familia de Martín sabe qué hacer cuando ven agua proveniente de una inundación. ¿Y tú lo sabes?

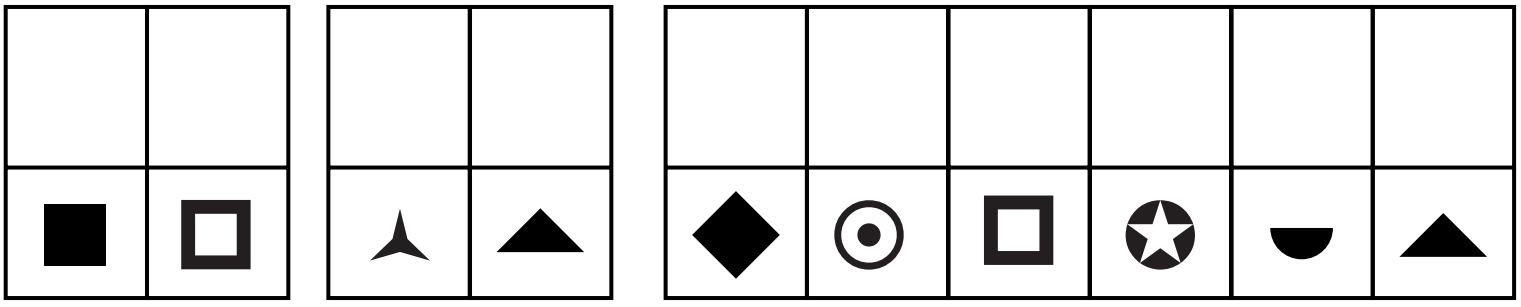


¡Descubre el mensaje secreto!

■ = N ◗ = D ▲ = E ● = V ⅄ = S □ = O

◆ = A ◡ = U ▼ = L ★ = T ⊙ = H ✪ = G





Respuesta correcta: "DÉ LA VUELTA, NO SE AHOGUE"



El lugar donde vivimos puede inundarse, así que mi familia elaboró un plan. Sabemos adónde ir si se acerca una inundación. Anotamos información importante, como nombres y números telefónicos, para usarlos si algo sucede.

Completa este plan junto con tu padre, madre o tutor. Luego conversen sobre qué deben hacer si algo sucede. Tu familia puede elaborar un plan para cualquier emergencia o desastre.



Mi plan de comunicación familiar



Mi nombre: _____

Mi dirección: _____

Los nombres de los miembros de mi familia: _____

_____ _____

Mi número telefónico: _____

Número telefónico del tutor: _____

Contacto en la escuela o centro de cuidado infantil: _____

Lugar de encuentro en el vecindario: _____

Lugar de encuentro fuera del vecindario: _____

Contacto fuera de la ciudad: _____

Información de salud o datos del médico: _____

Revisa y actualiza este plan todos los años.

¡Siempre recuerda llamar al 911 en casos de emergencia!

HURACÁN

Un huracán es una gran tormenta que se forma sobre el océano. Tiene forma de espiral y puede recorrer un largo camino antes de llegar a tierra.





Un huracán puede ocasionar grandes daños y provocar vientos fuertes y lluvias abundantes cuando llega a tierra. El agua del océano puede levantarse y crear grandes olas que inundan la costa.



A veces, es seguro permanecer en casa durante la tormenta, pero debes estar preparado. Durante la tormenta, quédate en una habitación segura y sin ventanas. Lleva a la habitación a tus mascotas y toma el kit de insumos para emergencias.

¿Puedes encontrar los insumos para emergencias que están escondidos en este dibujo?



Linterna



Baterías



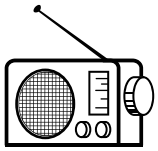
Alimentos



Botella



Suministros para la mascota



Radio



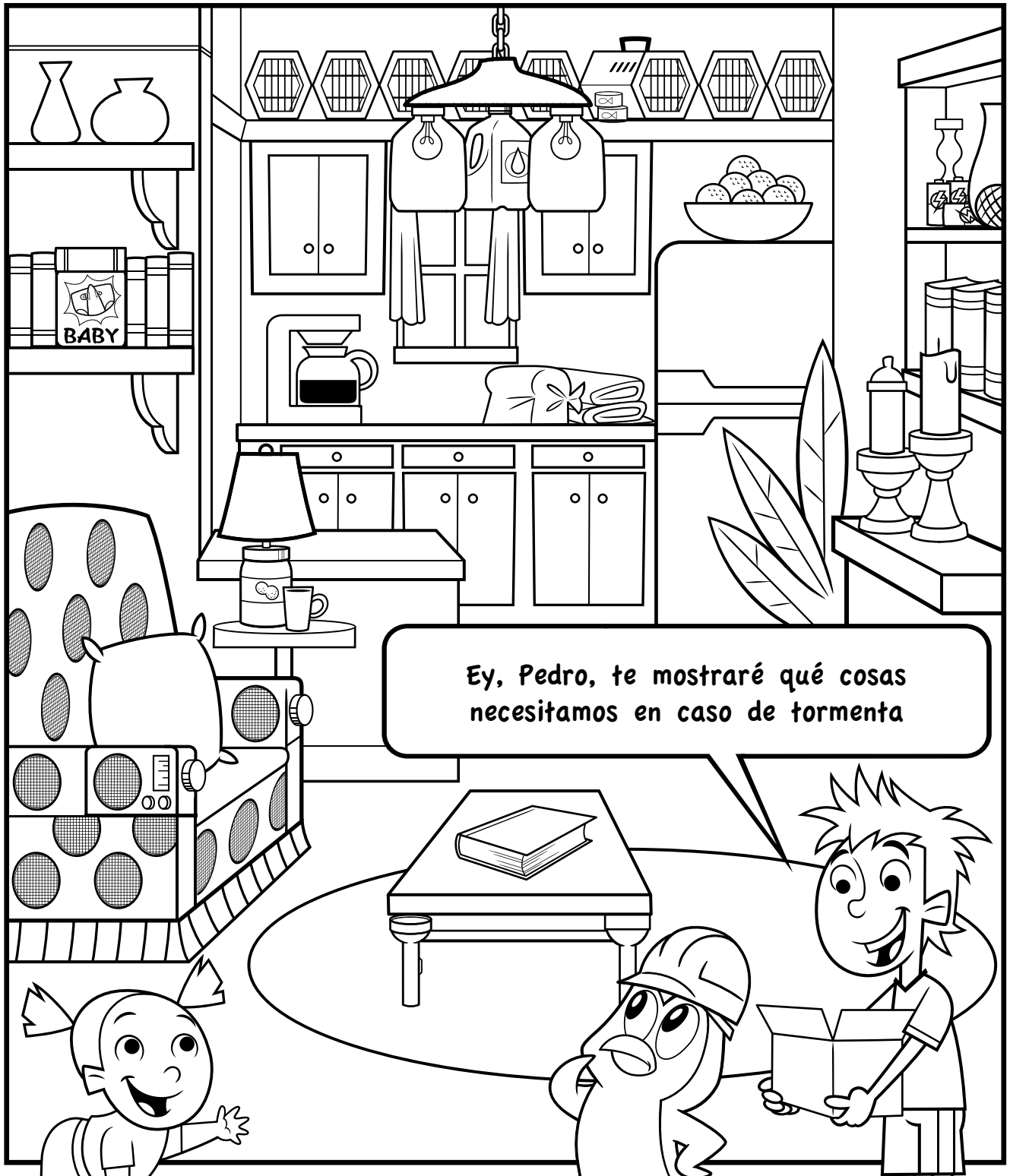
Pañales



Agua



Mantas

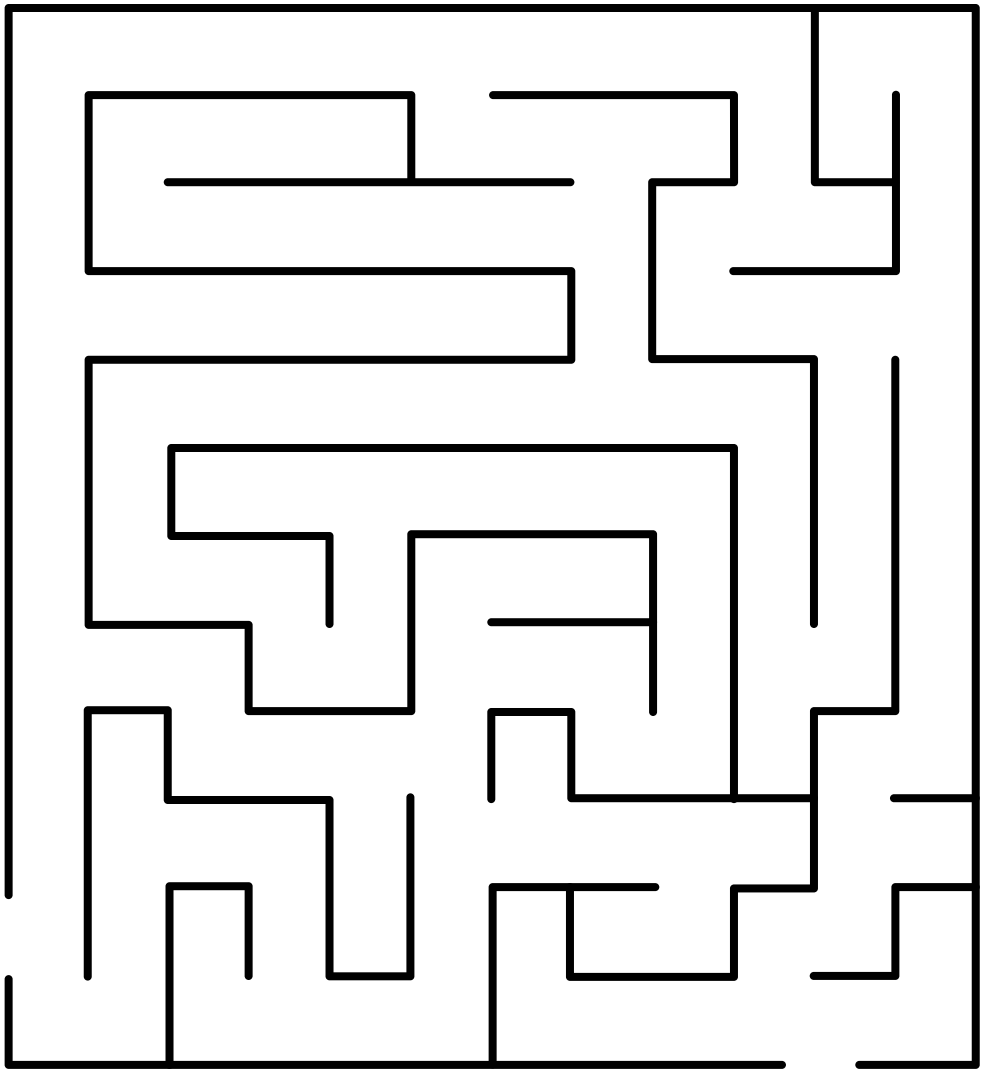


Algunas áreas no son seguras durante un huracán. Es posible que te digan que es más conveniente salir de tu casa e ir a un lugar seguro. Esto se llama **EVACUACIÓN**.

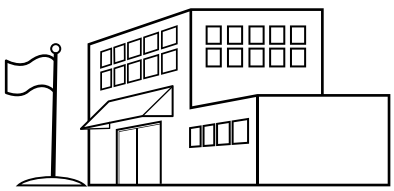
Un lugar seguro está alejado del viento y del agua de la inundación. Puede ser un refugio contra huracanes, un hotel o incluso el hogar de un familiar o amigo.

Si te dicen que hay que evacuar, debes hacerlo de inmediato. Esperar para irse puede ser inseguro.





Ahora es el turno de Pedro. ¡Ayuda a Pedro a ir a un lugar seguro!



LUGAR SEGURO

TERREMOTO

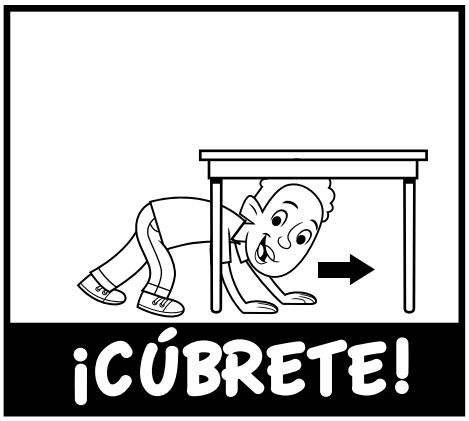
Un terremoto ocurre cuando se mueven las rocas debajo de la superficie de la tierra. Cuando esto sucede, el suelo que pisas puede temblar, moverse o agrietarse.

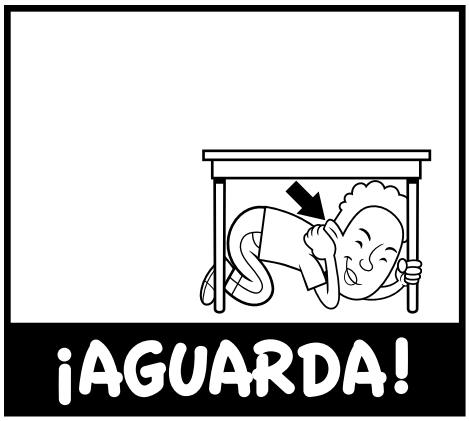


Si el suelo comienza a temblar:

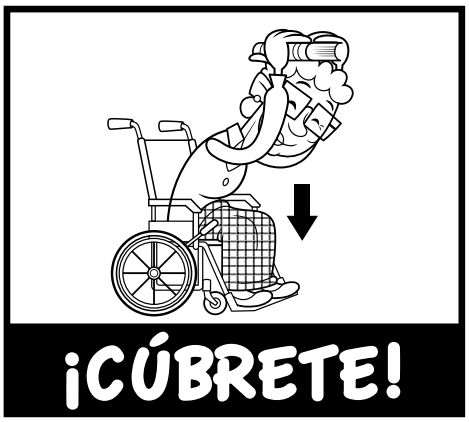
- **Agáchate** en el lugar donde estés y apóyate sobre tus manos y rodillas.
- **Cubre** tu cabeza y cuello. Si puedes, arrástrate hasta una mesa o un escritorio cercanos que sean sólidos.
- **Aguarda** hasta que el temblor se detenga.





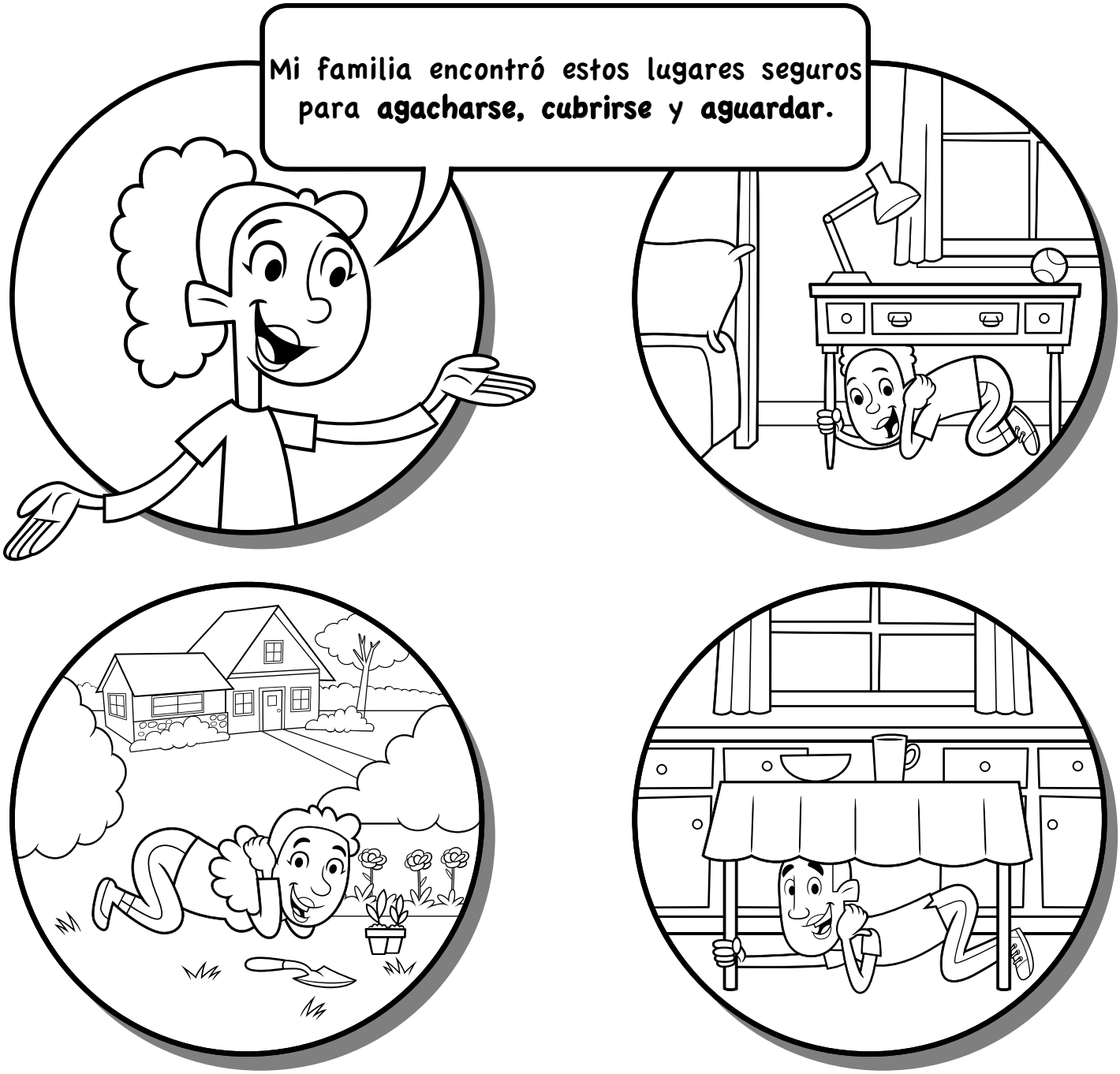








¿Lo sabías? ¡Los terremotos pueden producirse casi en cualquier parte de los Estados Unidos!



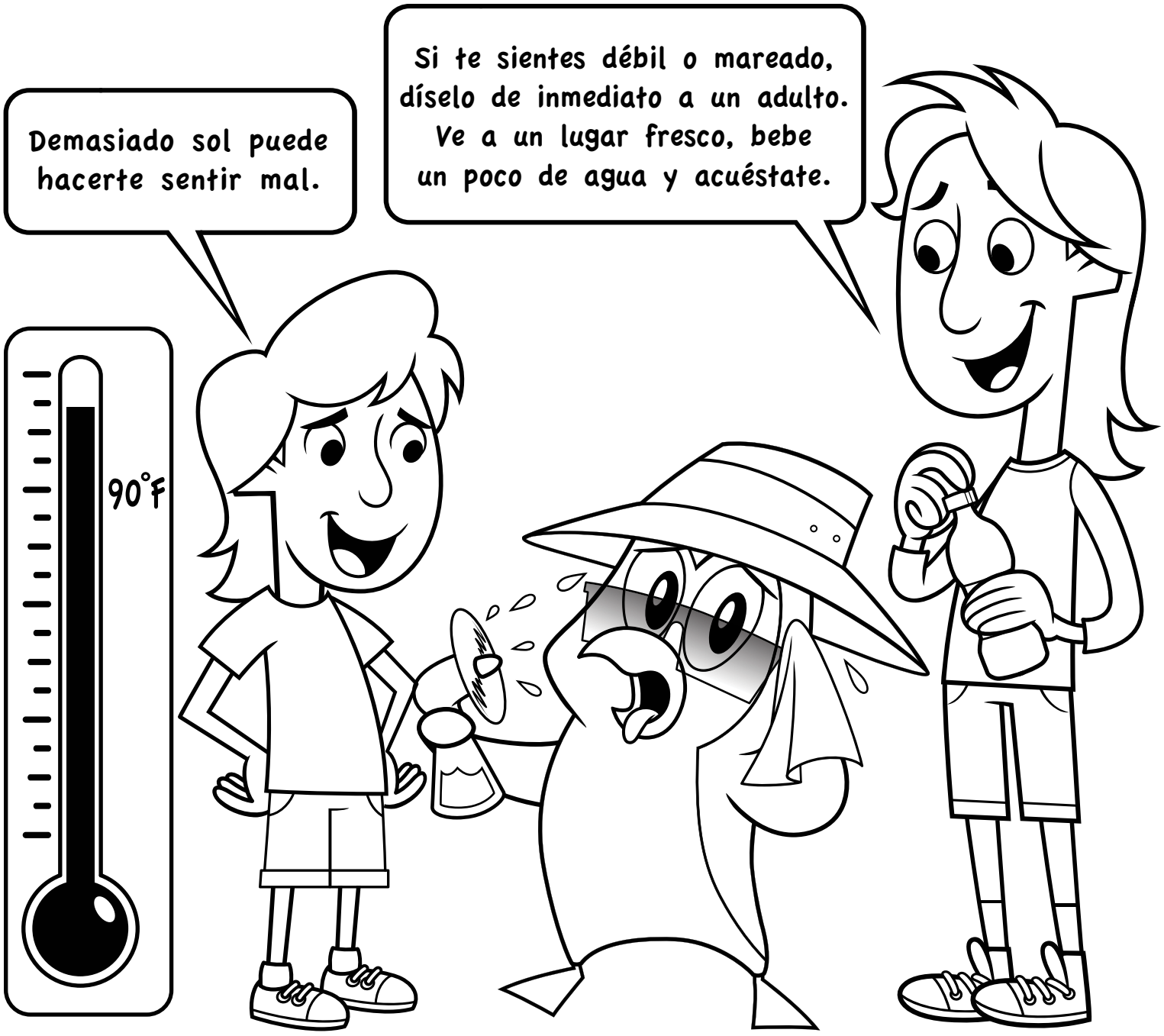
Busca una mesa sólida que esté cerca y practica **agacharte, cubrirte** y **aguardar.**

Si estás fuera y se produce un terremoto, ¡quédate donde estás! Si puedes, ve a un espacio abierto. Agáchate donde estés y cúbrete la cabeza y el cuello.

Ahora es nuestro turno. ¡Practica conmigo! **Agáchate, cúbrete** y **aguarda.**



CALOR EXTREMO



CALOR EXTREMO ocurre cuando afuera hace más calor de lo normal. Cuando hace realmente mucho calor durante varios días o semanas, lo llamamos ola de calor.

¿Puedes encontrar estas palabras para ayudar a Elan y Yuma a mantenerse frescos?

A T J F R R A G U A X
R O A I F S J A H A M
O A E L E O A F U H C
D L P T I M R A I Z O
A L O R M B B S A H Z
L I S O R R M D D Y F
I R Z S V E O E E Z R
T B O O O R S S N P E
N M K L S O O O T P S
E O M A I W Y L R C C
V S R R R Y S Z O U O



agua
adentro
filtro solar



gafas de sol
sombrero
fresco
ventilador



sombra
sombrilla





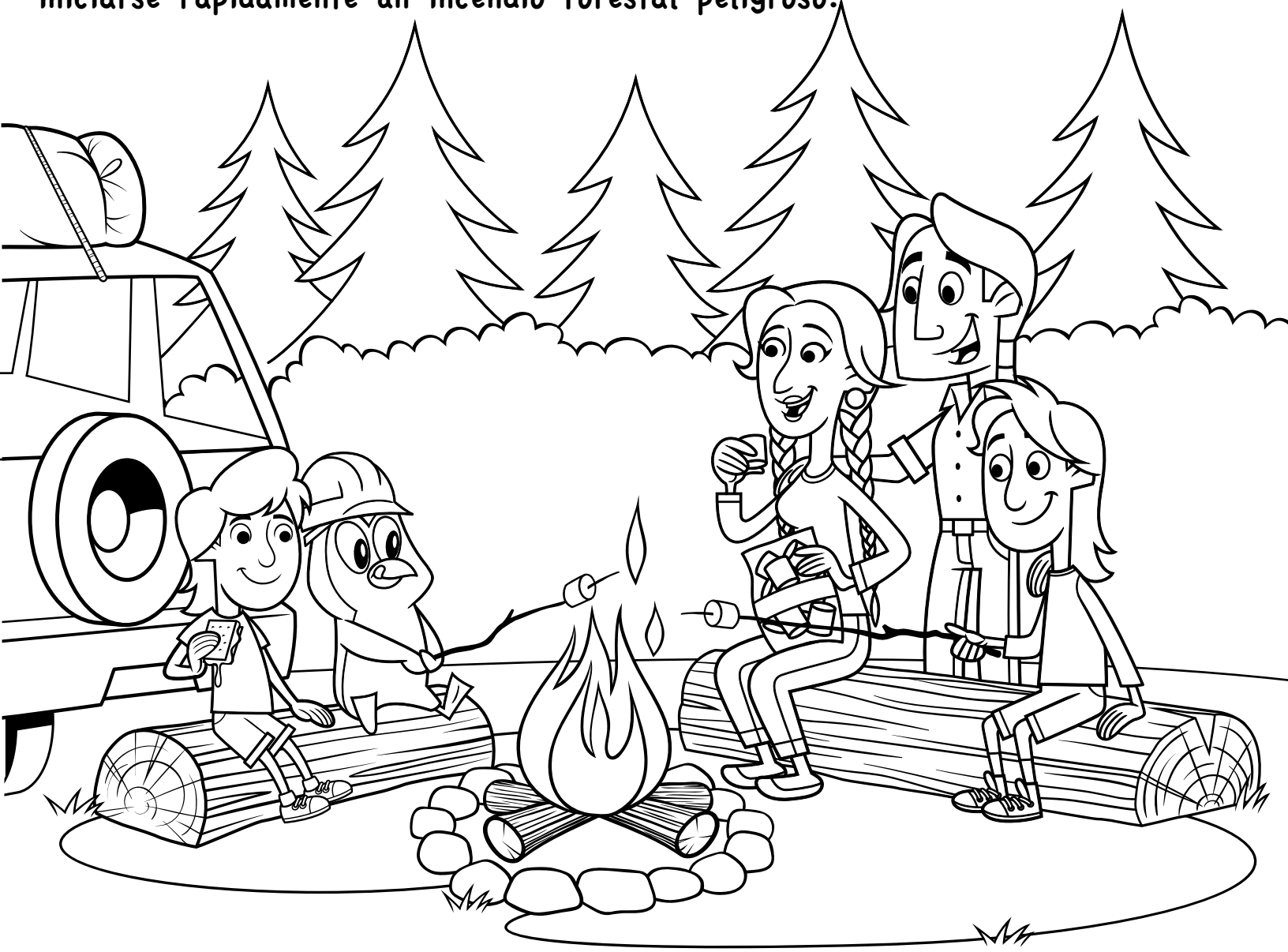




¡Mantente **FRESCO**
cuando afuera hace calor!

INCENDIO FORESTAL

Un **INCENDIO FORESTAL** es el incendio que se extiende a través de bosques y otras áreas silvestres. En algunos lugares, el clima puede ser verdaderamente seco durante un largo período. En estas condiciones, puede iniciarse rápidamente un incendio forestal peligroso.



¿Lo sabías? La mayoría de los incendios forestales son causados por personas. Siempre ten cuidado cuando acampes o cocines al aire libre.

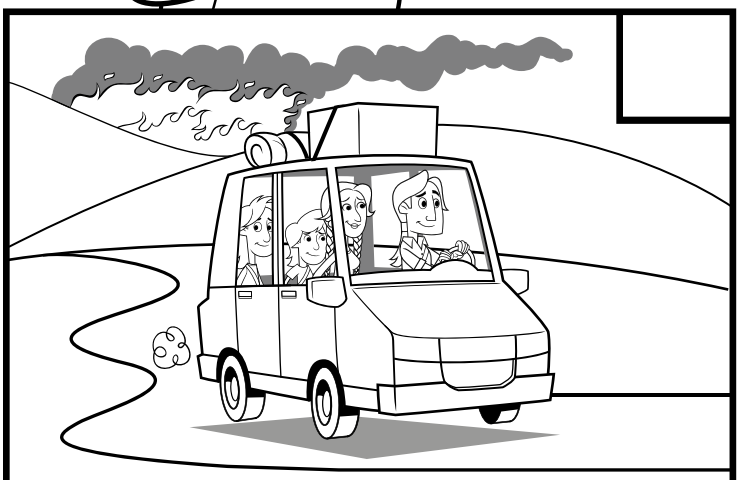
A veces, los incendios forestales llegan cerca de las casas. Cuando esto sucede, es posible que te indiquen que salgas de tu casa y que vayas a un lugar seguro.



Recuerda: esto se llama **EVACUACIÓN**.

¡La familia de Elan y Yuma debe evacuar!

Colorea los dibujos y numéralos en el orden correcto para ayudarlos en la evacuación.



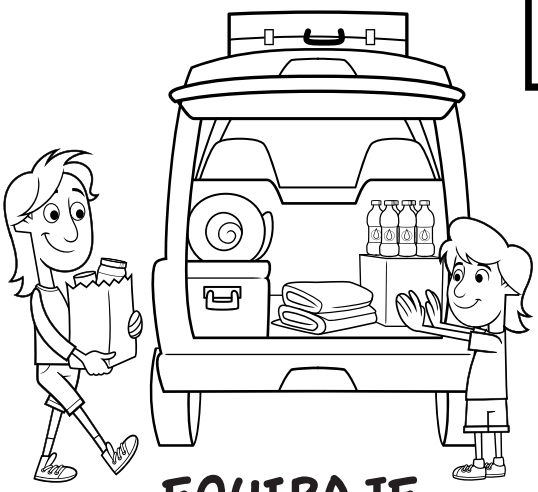
EVACUACIÓN



AVISO

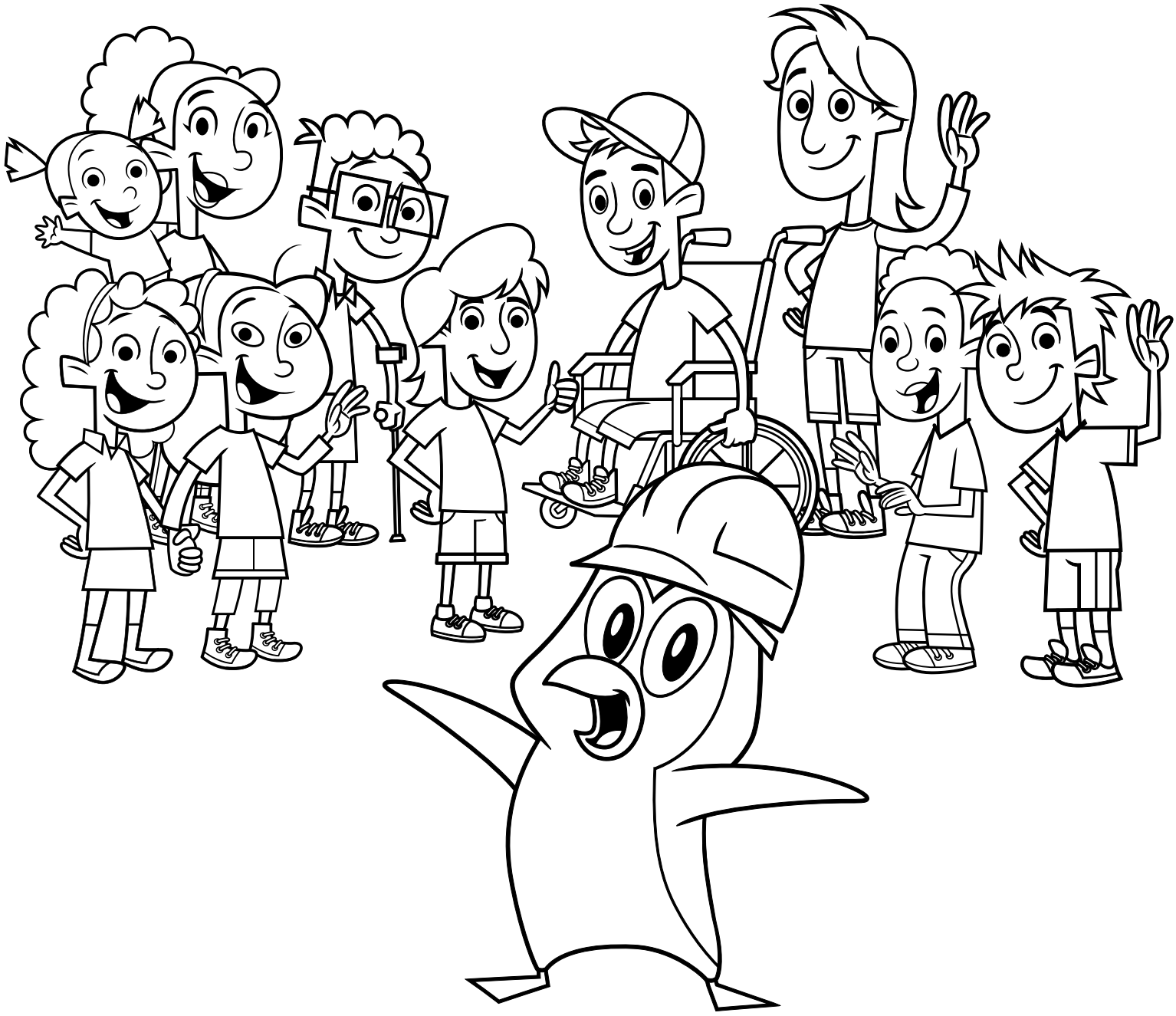


PREPARACIÓN



EQUIPAJE

Respuesta correcta: (1. PREPARACIÓN, 2. AVISO, 3. EQUIPAJE, 4. EVACUACIÓN)



GRACIAS por acompañarme mientras aprendía con mis amigos de todo el país!

Recuerda:

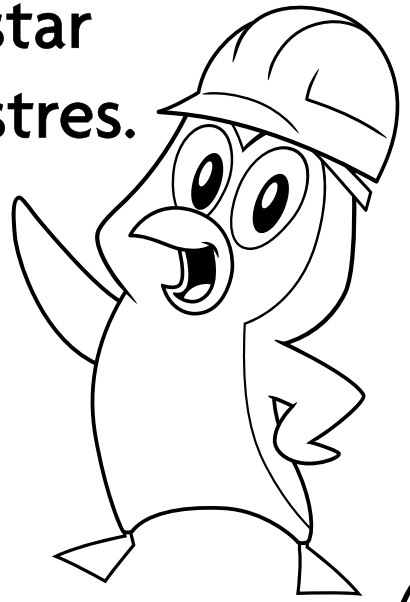
- Elabora un plan y practica con tu familia.
- Arma un kit de insumos para emergencias.
- Busca lugares seguros para refugiarte.

Certificado de finalización de curso

otorgado a

_____

por aprender muchas formas de estar
preparado para emergencias y desastres.



FEMA

American Red Cross



Para obtener más información sobre cómo prepararse y preparar a su familia para casos de desastre, visite:

www.ready.gov

www.redcross.org

FEMA

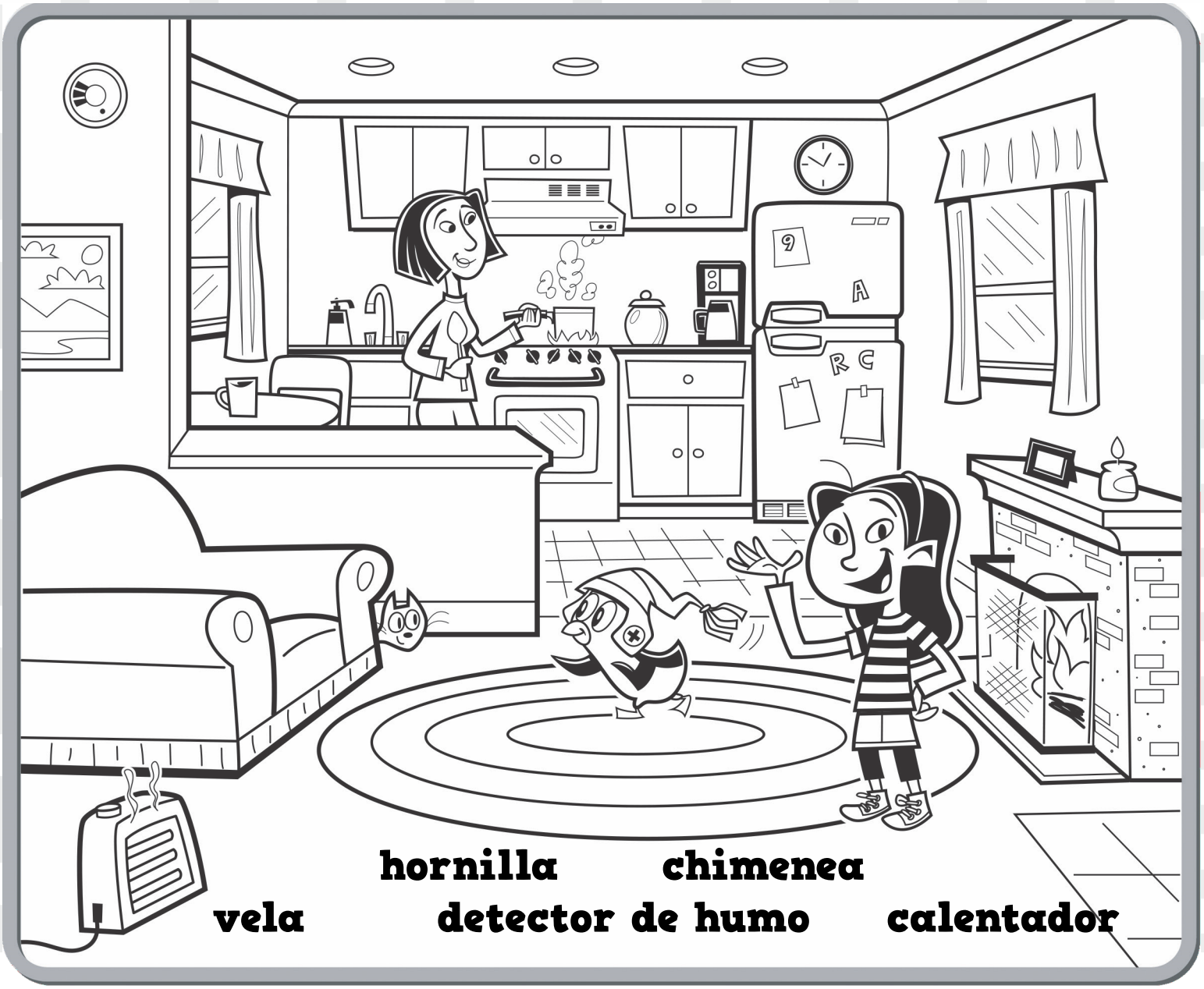
FEMA P-2035
Catalog No. 1874-6

American Red Cross

Jardín de infancia

¡Protege la casa de Mia contra incendios!

Mia y su mamá protegen su hogar contra los incendios. Mira la imagen a continuación. Haz un círculo en cinco cosas que han hecho para ayudar a protegerse de un incendio en el hogar. Tu profesor usará las palabras para darte sugerencias.



Actividad para llevar a casa

¿Tu hogar está protegido contra incendios? Trabaja con un adulto y encuentra maneras en que puedes ayudar a proteger a tu familia de un incendio en el hogar. En las líneas a continuación, menciona dos cosas que hiciste para protegerla. Usa el reverso de esta hoja para hacer un dibujo que muestre una de las maneras en que protegiste tu hogar contra incendios. Trae tu lista y el dibujo a clase para compartirlos con tus compañeros.

Cómo protegemos nuestro hogar de los incendios:

1. _____

2. _____

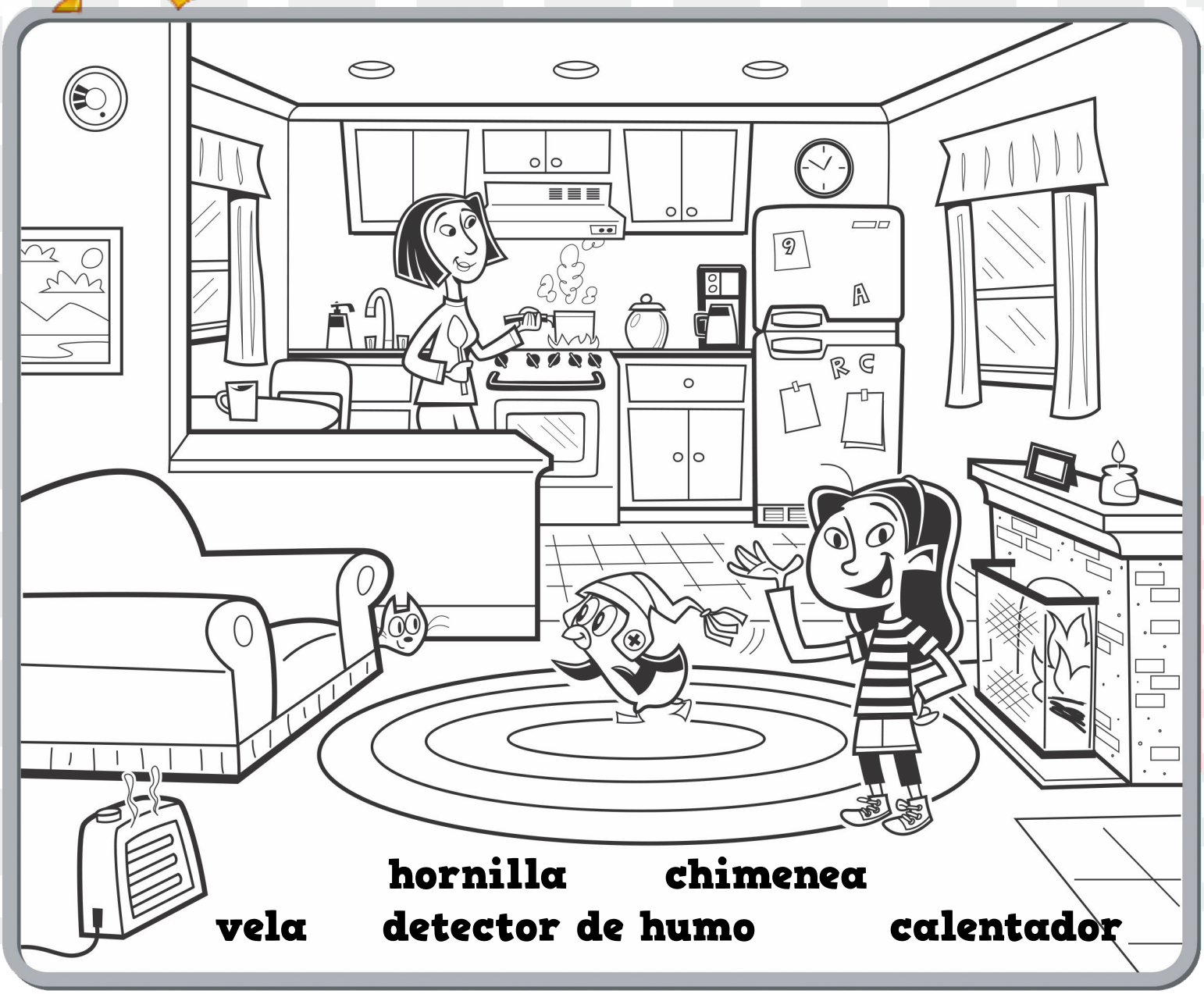
American Red Cross

© Copyright 2017 The American Red Cross

1.er grado

¡Protege la casa de Mia contra incendios!

Mia y su mamá protegen su hogar contra los incendios. Mira la imagen a continuación. Haz un círculo en cinco cosas que han hecho para ayudar a protegerse de un incendio en el hogar. Luego une con una línea cada cosa con su nombre.



Actividad para llevar a casa

¿Tu hogar está protegido contra incendios? Trabaja con un adulto y encuentra maneras en que puedes ayudar a proteger a tu familia de un incendio en el hogar. En las líneas a continuación, menciona dos cosas que hiciste para protegerla. Usa el reverso de esta hoja para hacer un dibujo que muestre una de las maneras en que protegiste tu hogar contra incendios. Trae tu lista y el dibujo a clase para compartirlos con tus compañeros.

Cómo protegemos nuestro hogar de los incendios:

1. _____

2. _____

American Red Cross

© Copyright 2017 The American Red Cross



2.° grado

¡Protege la casa de Mia contra incendios!

Mia y su mamá protegen su hogar contra los incendios. Mira la imagen a continuación. Haz un círculo en cinco cosas que han hecho para ayudar a protegerse de un incendio en el hogar. Luego elige las palabras correctas para completar las oraciones.



frazada **vela** **chimenea** **linterna** **calentador** **detector de humo** **hor**
nilla **mesa**

1. Prueba todos los __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ todos los meses y asegúrate de que to dos funcionen.
2. Nunca dejes una __ __ __ __ __ __ encendida cuando no haya nadie vigilándola.
3. Debe haber un adulto en la cocina cuando alguien está cocinando algo en la __ __ __ __ __
4. Un __ __ __ __ __ __ muy cerca de un mueble podría generar un incendio.
5. Coloca la pantalla frente a la __ __ __ __ __ __ __ __ __ para mantenerte a salvo.

Actividad para llevar a casa

¿Tu hogar está protegido contra incendios? Trabaja con un adulto y encuentra maneras en que puedes ayudar a proteger a tu familia
de un incendio en el hogar. En las líneas a continuación, menciona dos cosas que hiciste para protegerla. Usa el reverso de esta hoja para hacer un dibujo que muestre una de las maneras en que protegiste tu hogar contra incendios. Trae tu lista y el dibujo a clase para compartirlos con tus compañeros.

1. _____

2. _____

© Copyright 2017 The American Red Cross



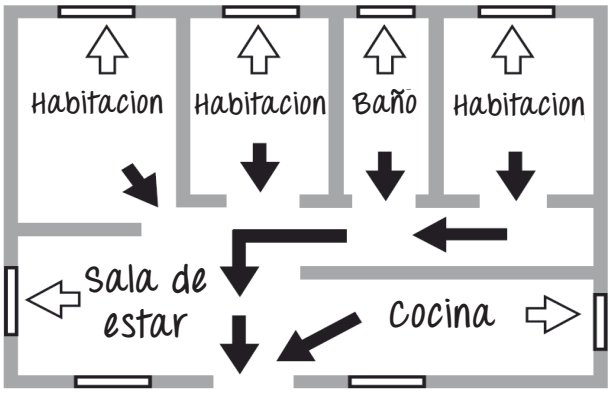
¡Haz un plan de escape!

Debes salir rápido cuando escuches la alarma de un detector de humo. Por eso, necesitas un plan de escape de un incendio en el hogar. ¡Comienza a hacer el plan ahora! Mira estos dibujos. ¿Puedes encontrar dos salidas de cada habitación?
Una manera podría ser por la puerta. Otra podría ser por una ventana.
Escribe "1" en la primera salida y "2" en la segunda.





Ahora trabaja con un adulto para encontrar dos vías de salida de cada habitación de tu casa. Pídele al adulto que dibuje un plano para tu plan de escape, como el que se muestra aquí. Luego decide un punto de encuentro adonde todos irán cuando salgan. Toma una foto o dibuja el punto de encuentro de tu familia para compartirlo en clase.





1RA VÍA DE ESCAPE

2DA VÍA DE ESCAPE

Mensaje para padres y tutores: Practique su plan de escape con un simulacro de incendio en el hogar al menos dos veces al año. ¡Asegúrese de que todos puedan salir en menos de dos minutos!

American Red Cross

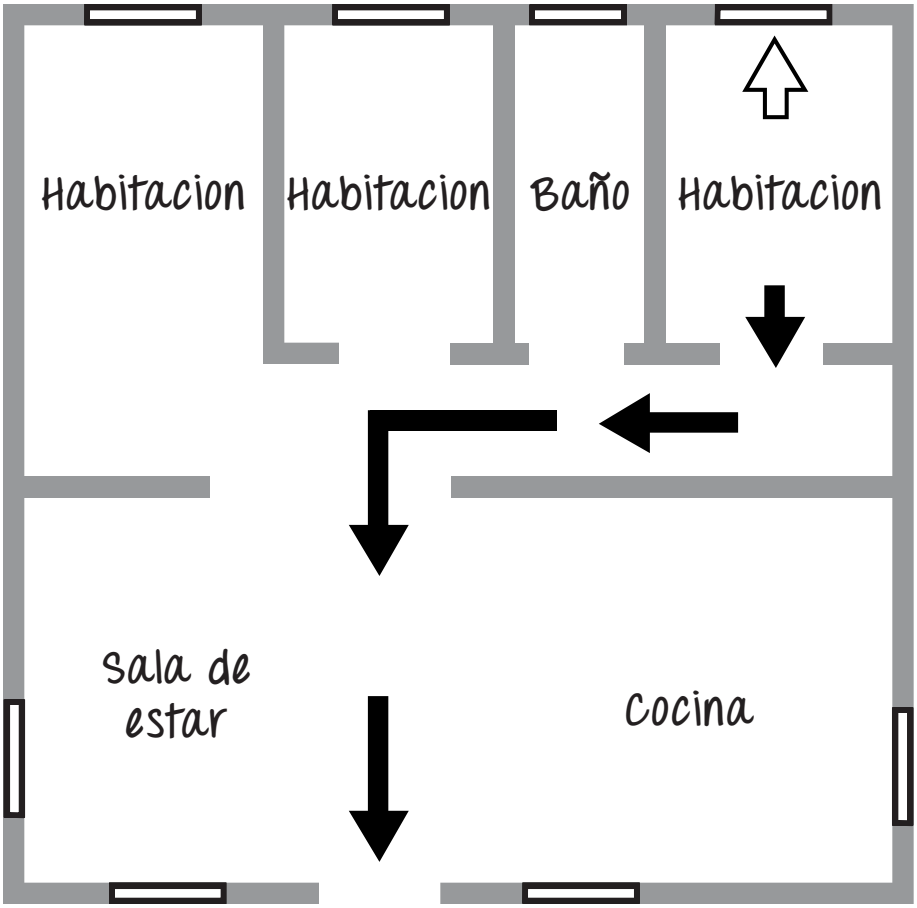
© Copyright 2017 The American Red Cross



1.er grado

¡Haz un plan de escape!

Mia sabe que debe salir rápido cuando escucha la alarma del detector de humo. Por eso, ella y su mamá están haciendo un plan de escape ante un incendio. ¡Tú y Pedro pueden ayudarlas! Mira este plano de la casa de Mia. Dibuja líneas para mostrar las dos vías de salida de cada habitación. Una manera podría ser por la puerta. Otra podría ser por una ventana. Mia ya ha marcado las dos vías de salida de su habitación para ayudarte a comenzar.





Ahora trabaja con un adulto para encontrar dos vías de salida de cada habitación de tu casa. Ayuda al adulto a dibujar un plano para tu plan de escape, como el de la casa de Mia. Luego decide un punto de encuentro adonde todos irán no bien salgan. Marca tu punto de encuentro en el plano. Trae el plano de tu plan de escape a clase para compartirlo con tus compañeros.

Mensaje para padres y tutores: Practique su plan de escape con un simulacro de incendio en el hogar al menos dos veces al año. ¡Asegúrese de que todos puedan salir en menos de dos minutos!

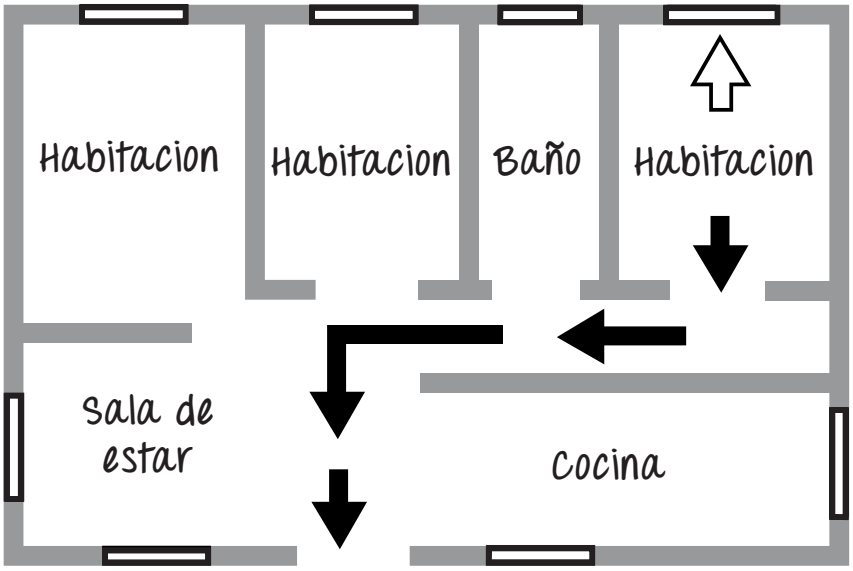
© Copyright 2017 The American Red Cross



2.° grado

¡Haz un plan de escape!

Mia sabe que debe salir rápido cuando escucha la alarma del detector de humo. Por eso, ella y su mamá están haciendo un plan de escape ante un incendio. ¡Tú y Pedro pueden ayudarlas! Mira este plano de la casa de Mia. Dibuja líneas para mostrar las dos vías de salida de cada habitación. Una manera podría ser por una puerta. Otra podría ser por una ventana. Mia ya ha marcado las dos vías de salida de su habitación para ayudarte a comenzar.





Ahora trabaja con un adulto para encontrar dos vías de salida de cada habitación de tu casa. Ayuda al adulto a dibujar un plano para tu plan de escape, como el de la casa de Mia. Luego decide un punto de encuentro adonde todos irán no bien salgan. Marca tu punto de encuentro en el plano. Trae el plano de tu plan de escape a clase para compartirlo con tus compañeros.

Normas de evacuación en caso de incendio en el hogar

Usa el espacio en blanco para completar las palabras que faltan en estas cuatro normas de evacuación en caso de incendio en el hogar. Comparte las normas con tu familia.

Banco de palabras: nada llamas vete agáchate encuentro 9-1-1 afuera humo

1. Jamás lleves__ __ __ __ __ __ __ __ __ __contigo cuando estés escapando de un incendio en el hogar.
2. __ __ __ __ __y __ __ __ __ cuando debas escapar a través del __ __ __ __ __ __ .
3. Después de llegar a tu punto de __ __ __ __ __ __, recuérdale a un adulto que debe llamar al __ __ __ __
4. ¡Quédate __ __ __ __ __! Jamás debes regresar a un edificio en __ __ __ __ __ __ __.

Mensaje para padres y tutores: Practique su plan de escape con un simulacro de incendio en el hogar al menos dos veces al año. ¡Asegúrese de que todos puedan salir en menos de dos minutos!

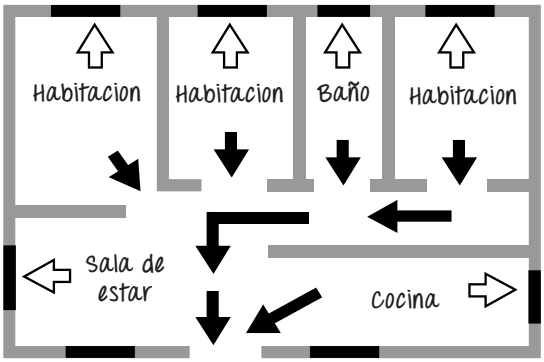
American Red Cross

© Copyright 2017 The American Red Cross



¡Haz un plan de escape!

Usa esta ficha para hacer un plano del plan de escape para tu casa. Dibuja tu plano en la grilla a continuación. Dibuja todas las habitaciones de tu hogar (usa el ejemplo a modo de ayuda). Usa un bolígrafo **rojo** para indicar la vía más rápida para salir de cada habitación. Usa un bolígrafo **negro** o **azul** para indicar la segunda vía para salir de cada habitación. Dibuja un **punto de encuentro** fuera de tu casa al cual irán todos tan pronto como salgan, de modo que tú sepas que todos están a salvo.



Mensaje para padres y tutores:

- Asegúrese de que sea fácil abrir las ventanas y puertas en todas las vías de escape; mueva los muebles u otros elementos que obstaculicen el recorrido.
- Asegúrese de que cualquier barra de seguridad para las ventanas tenga un mecanismo rápido de liberación para que sea fácil de abrir ante una emergencia.
- Considere comprar escaleras de escape para las ventanas del segundo piso (relativamente económicas en ferreterías locales).
- El punto de encuentro debería ser un lugar específico a una distancia segura de su hogar, y en el frente, a fin de que pueda visualizar a los bomberos cuando lleguen al lugar y usted les comunique que toda la familia está segura.
- Recuerde: Para que un punto de encuentro de la familia funcione, todos tienen que saber dónde está y permanecer allí. ¡Salga y permanezca fuera!

© Copyright 2017 The American Red Cross

¡Prepárate con Pedro!

INUNDACIÓN



Cruz Roja Americana

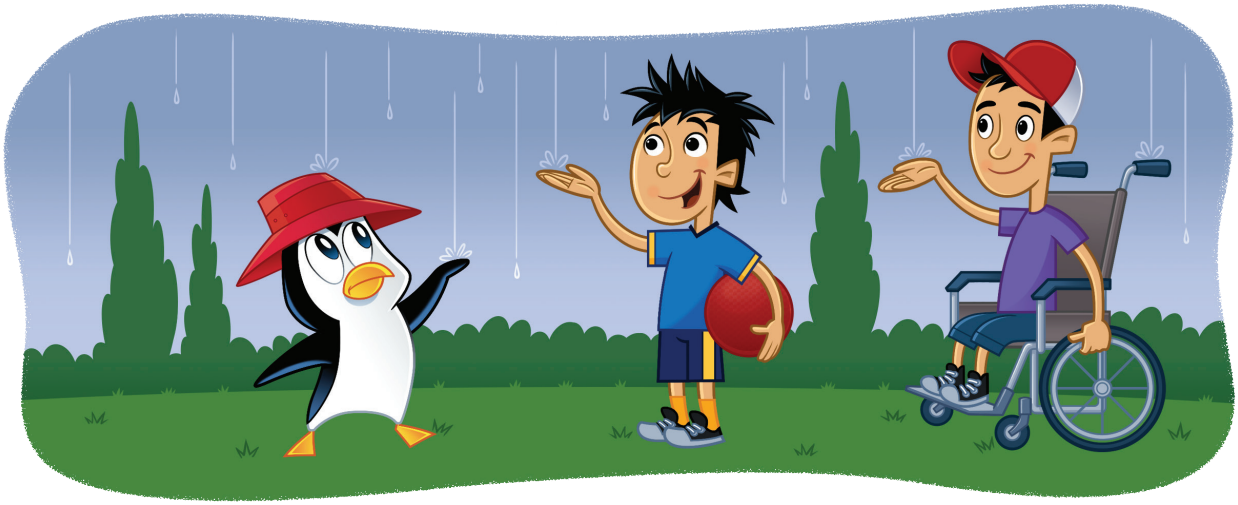
¡Hola! ¡Soy Pedro! Estoy aprendiendo a prepararme para las emergencias.



Prepararse significa "estar listo". Uno se prepara para distintas cosas todo el tiempo, como cuando te pones una chaqueta y agarras un paraguas para alistarte en un día lluvioso. Quiero estar listo para cualquier emergencia, por eso estoy aprendiendo cómo mantenerme a salvo cuando se presente una.

¡Tú también te puedes preparar para las emergencias! ¡Tan solo sígueme!

Palabras importantes que hay que conocer: INUNDACIÓN, ADVERTENCIA DE INUNDACIÓN, EVACUAR, AVISO DE INUNDACIÓN, CRECIDA REPENTINA, "DA LA VUELTA, NO TE AHOGUES"



Pedro estaba jugando afuera con sus amigos, Martin y Matthew, cuando empezó a llover. Al entrar encontraron a los padres de Martin y Matthew mirando un mapa.



"¿Nos vamos de viaje?" preguntó Martin.

"Estamos haciendo planes en caso de que tengamos que irnos de casa por una inundación" respondió su padre.

"¿Qué es una inundación?" preguntó Pedro.

“Una INUNDACIÓN ocurre cuando se junta mucha agua en terrenos normalmente secos” contestó la madre de Martin. “Las inundaciones pueden presentarse cuando llueve mucho o cuando un arroyo o un río se desborda.”

“¿Cómo sé que habrá una?” preguntó Pedro.



“Te enterarás por una advertencia de inundación. Una ADVERTENCIA DE INUNDACIÓN significa que podría ocurrir una, así que tenemos que estar preparados. Escucharás el mensaje en la radio, la televisión, a través de una alerta por teléfono celular o de un adulto” dijo Matthew.



“¿Qué tengo que hacer cuando hay una advertencia de inundación?” preguntó Pedro.

“Debes estar PREPARADO en caso de que haya una inundación” contestó la madre de Martin. “Estamos revisando el kit de emergencia del auto para tener los recursos necesarios en caso de tener que irnos. Nos aseguraremos de llevar ropa adicional, mantas, pañales para Lorena, agua, comida y algo de dinero extra.”

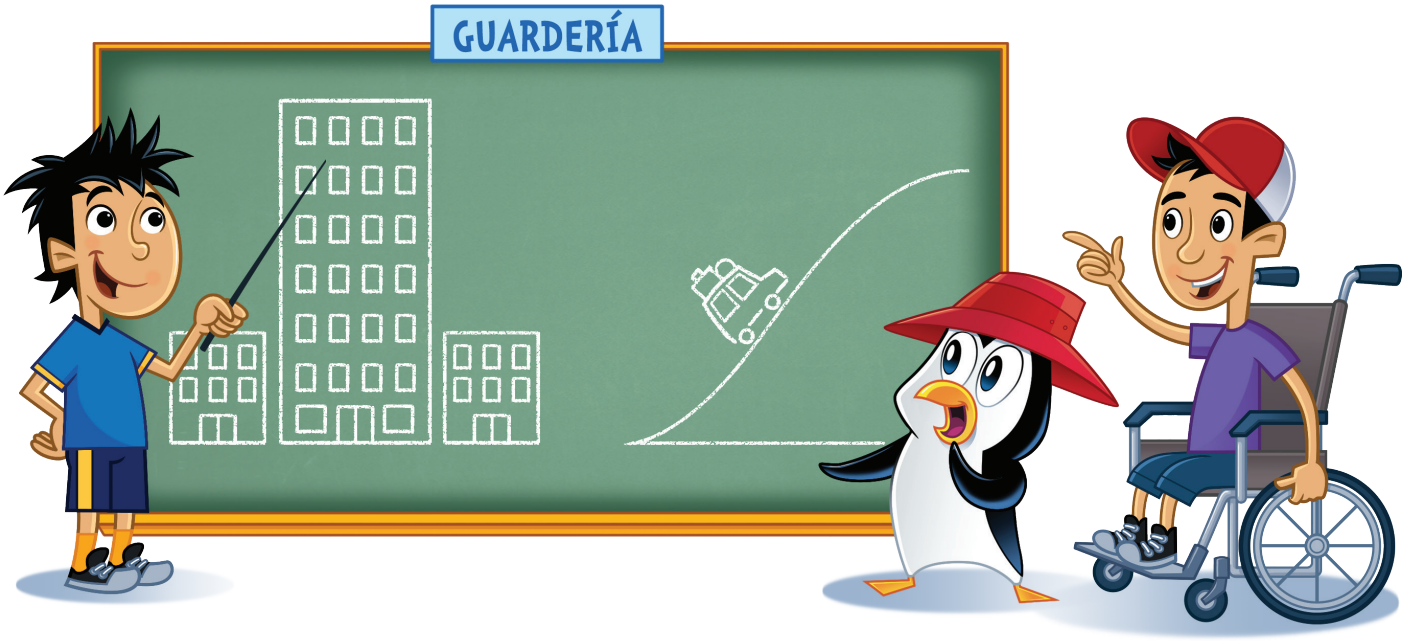
“¿Puedo llevar mi pelota?” preguntó Pedro.

“¡Sí! Debes llevar algo para entretenerte, como un libro, un juego o tu juguete favorito” contestó la mamá de Martin.



“Si hay una inundación, es posible que haya que ACTUAR y evacuar. EVACUAR significa ir a un lugar más seguro” dijo Martin.

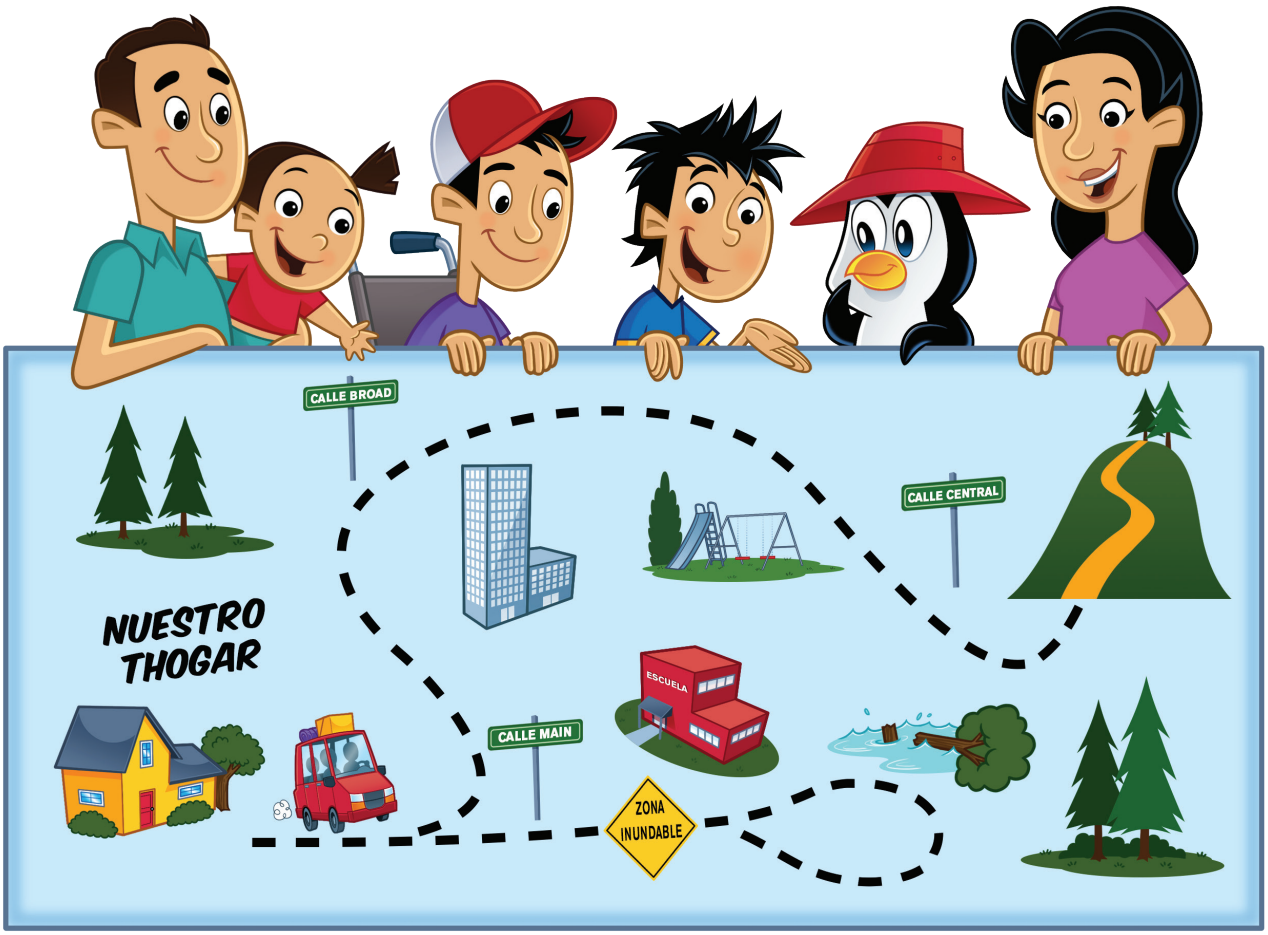
“¿Cómo sabré si debo evacuar?” preguntó Pedro.



“Lo sabrás porque habrá un aviso.
Un AVISO DE INUNDACIÓN significa que ya hay una inundación en tu zona.
Un lugar seguro podría ser un piso más alto si estás en un edificio o algún lugar cercano al que se pueda llegar fácilmente en un terreno más alto” dijo Matthew.

“A veces puede haber otro tipo de inundación sin previo aviso, o sea una CRECIDA REPENTINA, y hay que actuar con mucha rapidez” dijo Mattew. “Por eso es importante estar preparado.”

“Nuestra casa está en un área que se inunda fácilmente. Por eso, si hay que evacuar, tendremos que encontrar distintas maneras de salir del vecindario para llegar a un terreno más alto donde estemos seguros” dijo Martin.



“¿Por qué no se puede salir como lo hacemos normalmente?” preguntó Pedro.

“Puede que las calles estén llenas de agua y nunca es seguro conducir en ellas” respondió Martin.

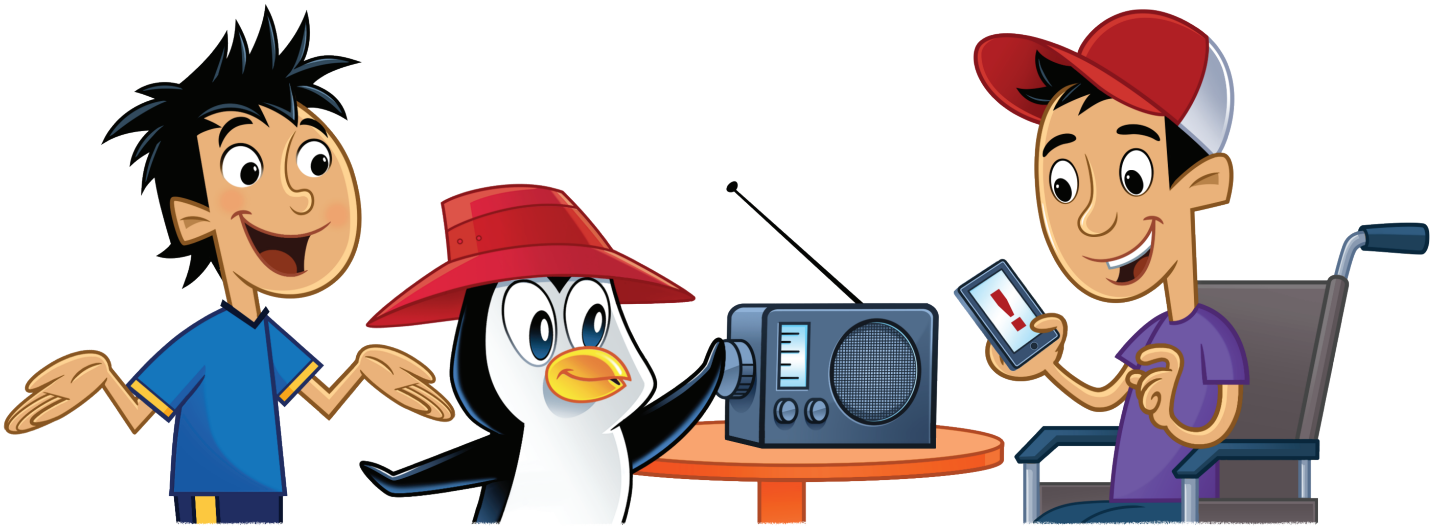


“Cuando veas una inundación, DA LA VUELTA, NO TE AHOGUES” dijo Martin. “Ya sea que estés en un auto o caminando, siempre es más seguro mantenerse alejado del agua.”

“Pero sé nadar muy bien” dijo Pedro. “¡Puedo cruzar nadando!”



“¡De ninguna manera!” dijo Martin. “Jugar o nadar en el agua de la inundación puede hacer que te enfermes. El agua puede estar llena de cosas inseguras que no se pueden ver. ¡Es mejor que te mantengas lejos!”



“Después de una inundación, puedes tener novedades a través de la radio local, la televisión, un teléfono celular o un adulto para saber cuándo es seguro volver a casa.
No regreses hasta que sea seguro” dijo Martin.



“Además, si tus juguetes o tu ropa se mojan durante una inundación, es importante dejar que un adulto los inspeccione antes de intentar tocarlos” agregó la mamá de Martin.

“Cielos, hay mucho que aprender sobre la seguridad en caso de inundación” dijo Pedro.
“Gracias por enseñarme.”

UN POCO MÁS TARDE...

Pedro estaba sentado en su casa y notó que estaba lloviendo mucho. Encendió la televisión y vio que había una advertencia de inundación.



"¡Ya sé qué hacer!" dijo Pedro. "¡Qué feliz me hace estar preparado!"

Pedro encontró su kit de emergencia y agregó algunos bocadillos frescos y agua potable. Utilizando su mapa de la ciudad, revisó las rutas que tenía planeadas para llegar a una zona más elevada.



Más tarde ese mismo día, el locutor de noticias dijo que la advertencia de inundación había sido cancelada. "¡Uf! No tuve que evacuar esta vez, pero estoy muy contento de haber aprendido a estar preparado por si acaso" dijo Pedro.

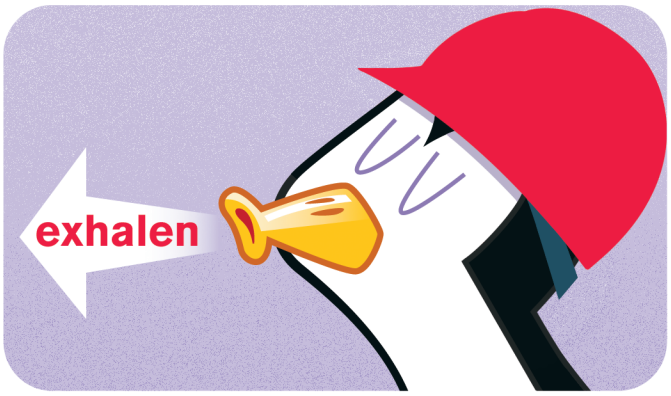
¡Relájate con Pedro!



¡Cielos!
Practicar para emergencias es emocionante, pero también me pone nervioso. Por eso, respiro profundo y lento para calmarme.



Inhalen lentamente por la nariz, como yo.



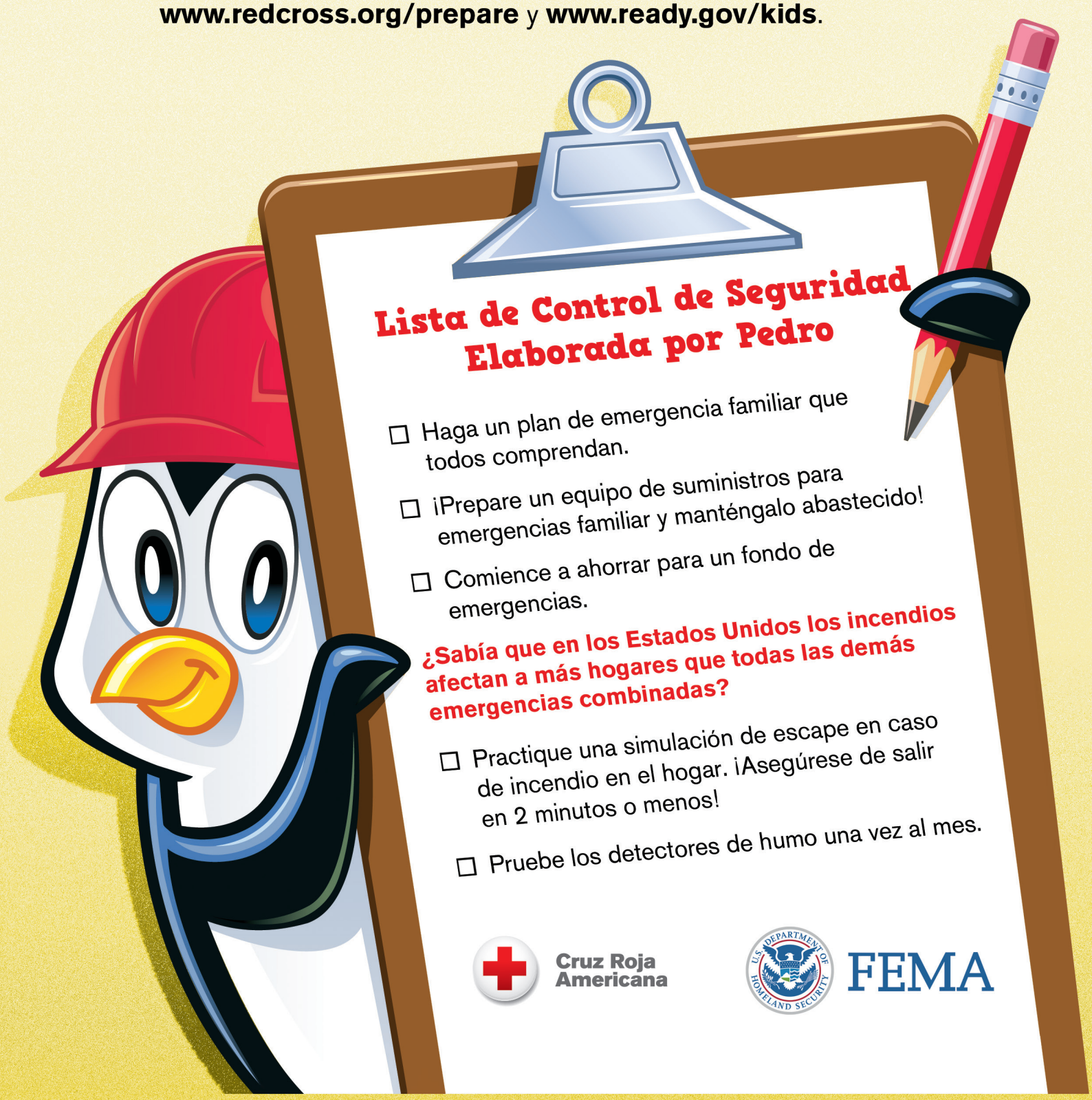
Luego exhalen lentamente por la boca.

Luego de hacerlo cinco o seis veces, me siento mejor y más relajado. ¡Inténtenlo y vean!



Adultos -

Esperamos que su hijo haya disfrutado al aprender a preparars para una emergencia. Para obtener más información, visite: **www.redcross.org/prepare** y **www.ready.gov/kids**.



Lista de Control de Seguridad Elaborada por Pedro

- ☐ Haga un plan de emergencia familiar que todos comprendan.
- ☐ ¡Prepare un equipo de suministros para emergencias familiar y manténgalo abastecido!
- ☐ Comience a ahorrar para un fondo de emergencias.

¿Sabía que en los Estados Unidos los incendios afectan a más hogares que todas las demás emergencias combinadas?

- ☐ Practique una simulación de escape en caso de incendio en el hogar. ¡Asegúrese de salir en 2 minutos o menos!
- ☐ Pruebe los detectores de humo una vez al mes.

Cruz Roja Americana

FEMA

El libro "¡Prepárate con Pedro! Inundación" es una publicación elaborada por la Cruz Roja Americana, en asociact con la División de Preparación Individual y Comunitaria de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias.

© 2019 The American National Red Cross. El emblema de la Cruz Roja y el nombre Cruz Roja Americana son marcas registradas de la Cruz Roja Americana Nacional y están protegidos por diversas leyes nacionales. Los personajes de FEMA Familia tienen derechos de autor de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias, registrados en 2019. Los personajes de FEMA Familia, el sello del Departamento de Seguridad Nacional (DHS) y el logotipo de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) son propiedad del DHS y cuentan con licencia de uso en el presente.

¡Prepárate con Pedro!

TORNADO



Cruz Roja Americana

¡Hola! ¡Soy Pedro! Estoy aprendiendo a prepararme para las emergencias.



Prepararse significa "estar listo".

Uno se prepara para distintas cosas todo el tiempo, como cuando te pones una chaqueta y agarras un paraguas para alistarte en un día lluvioso.

Quiero estar listo para cualquier emergencia, por eso estoy aprendiendo cómo mantenerme a salvo cuando se presente una.



¡Tú también te puedes preparar para las emergencias! ¡Tan solo sígueme!

Palabras importantes que se deben conocer:
TORNADO, ALERTA DE TORNADO, ADVERTENCIA DE TORNADO, LUGAR SEGURO, POSICIÓN SEGURA



Pedro estaba jugando a las escondidas con sus amigos Amelia y Elijah. Cuando encontró a Amelia, estaba en el suelo, boca bajo, y acurrucada como una pelota con las manos sobre la cabeza.

“¡Te encontré, Amelia! ¿Qué estás haciendo?”, preguntó Pedro.

“Estoy practicando para un tornado. ¡Ayer en la escuela aprendimos esto durante nuestro simulacro de tornado!”, dijo Amelia.

“¿Qué es un tornado?”, preguntó Pedro.

“Los TORNADOS tienen fuertes vientos que pueden causar mucho daño a su paso. Así puede lucir un tornado. Pueden ser peligrosos, pero aprendimos cómo podemos mantenernos a salvo,” respondió Amelia.



“Oh”, dijo Pedro, “¿cómo sé cuando se aproxima un tornado y qué debo hacer si sucede cerca de mí?”



“Sabrás que viene un tornado porque habrá una alerta,” respondió Elijah. “Una ALERTA DE TORNADO significa que puede presentarse un tornado en tu zona. Te enterarás por la radio, la televisión, una alerta por teléfono celular o por un adulto.”



“Lo más importante es que puedes estar atento a las señales de un tornado”, agregó Amelia, “como una nube en forma de cono que baja al suelo, un rugido fuerte que suena como un tren o incluso un cambio en el color del cielo a verde oscuro.”

“¿Qué debo hacer si hay alerta de tornado?”, preguntó Pedro.



“¡PREPÁRATE!” respondió Elijah. “Dondequiera que estés, debes saber cuál es tu LUGAR SEGURO; por lo general, es una habitación en el interior, en el nivel más bajo o en el sótano, lejos de las ventanas. Si estás en una casa móvil o fuera en el parque, busca a tu alrededor un edificio sólido al que te puedas dirigir. También debes escuchar las novedades en la radio o el teléfono en caso de que haya una advertencia de tornado”.



“¿Qué es una advertencia de tornado?”, preguntó Pedro.



“Una ADVERTENCIA DE TORNADO significa que hay un tornado en tu zona,” respondió Amelia. “Te enterarás por la radio, la televisión, el teléfono o un adulto. En nuestra ciudad, tenemos una sirena fuerte que suena. ¡La oímos una vez al mes cuando la prueban! ¡Recuerda que aunque no escuches una advertencia, es posible que veas señales de un tornado!”

“Una vez que sé que hay una advertencia de tornado, ¿qué debo hacer?”, preguntó Pedro.



“Cuando haya una advertencia de tornado, ¡ACTÚA! ¡Primero tienes que ir al lugar seguro!”

“Cuando estés en el lugar seguro, colócate en una POSICIÓN SEGURA”. Elijah y Amelia se acurrucaron como una pelota en el suelo. “Arrodíllate y acurrúcate como una pelota, con las manos sobre la cabeza para protegerte de todo lo que pueda volar con el viento. “Recuerda,” agregó Elijah, “algunos podrían necesitar ayuda extra para ponerse en posición. Quédate en esta posición hasta que el tornado pase. ¡Inténtalo, Pedro!”



Pedro se acurrucó como una pelota con las aletas sobre la cabeza.“Después de que la tormenta haya pasado, pregúntale a un adulto si el área es segura antes de dejar tu lugar seguro. ¡Puede que haya cosas rotas con las que te puedas lastimar!”

“Oh, ambos aprendieron mucho sobre los tornados en la escuela, gracias por compartirlo conmigo!”



UNAS SEMANAS MÁS TARDE...

Pedro vio un informe del tiempo en la televisión que anunciaba una alerta de tornado en la zona.





"¡Sé qué hacer!", gritó, "¡es hora de estar preparado!"



Pedro estaba en su casa, que no tiene sótano. Recordó que la habitación más segura era el armario de la planta baja. Bajó con su radio para poder seguir escuchando las alertas meteorológicas y estar listo para ir a su lugar seguro en caso de que se presentara un tornado.



De repente, el teléfono envió un alerta. El aviso decía que había advertencia de tornado para los próximos minutos.

Pedro recordó lo que había practicado. Se metió en el armario de la planta baja y se colocó en la posición segura. Conservó la calma, respirando lenta y profundamente, tal como lo había practicado.



Después de 15 minutos, Pedro escuchó en la radio que la advertencia de tornado había terminado.



“¡Uf! ¡Me alegra tanto saber cómo estar preparado y actuar en caso de tornado!”

¡Relájate con Pedro!



¡Cielos!
Practicar para emergencias es emocionante, pero también me pone nervioso. Por eso, respiro profundo y lento para calmarme.



Inhalen lentamente por la nariz, como yo.



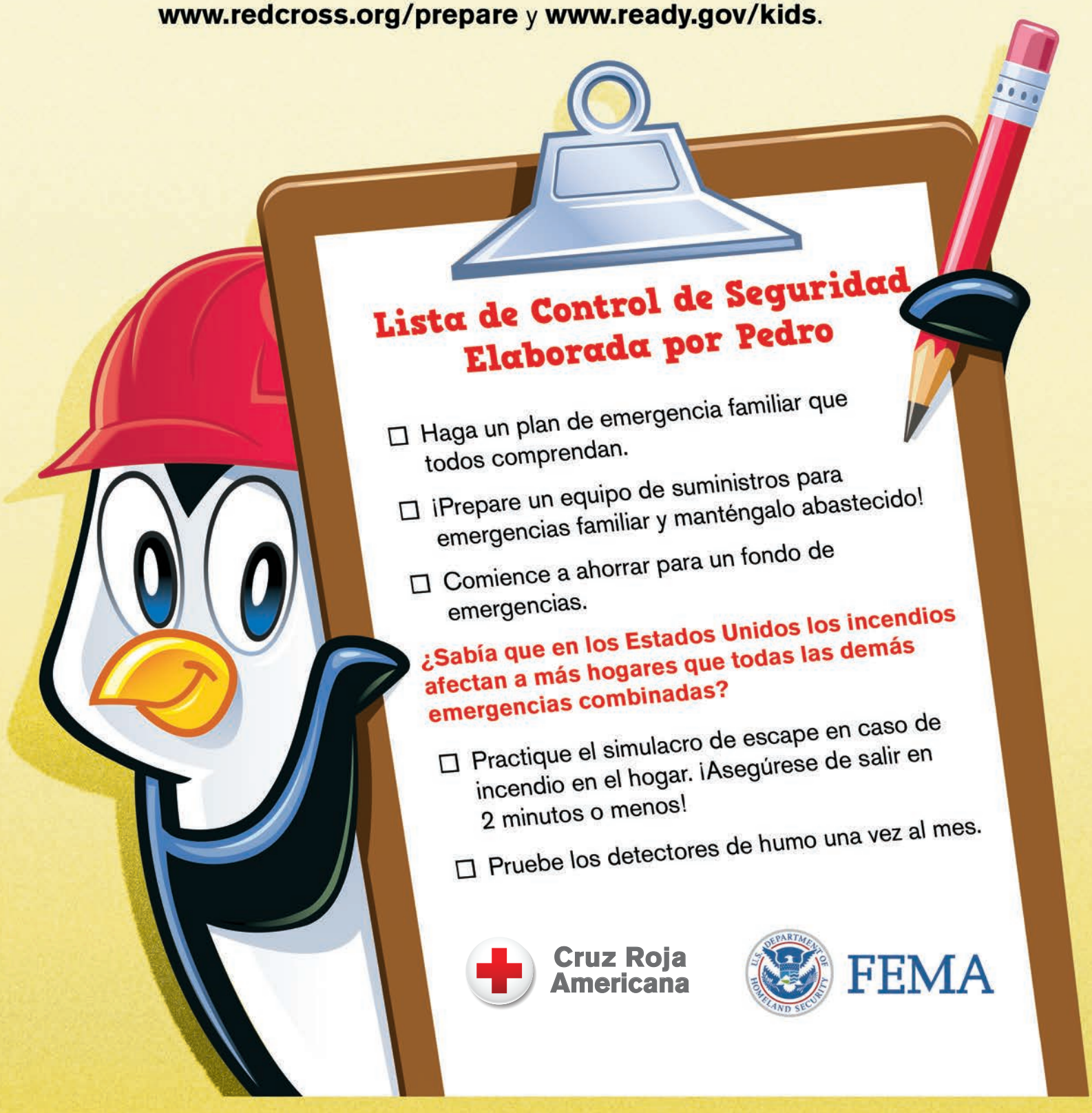
Luego exhalen lentamente por la boca.

Luego de hacerlo cinco o seis veces, me siento mejor y más relajado. ¡Inténtenlo y vean!



Adultos -

Esperamos que su hijo haya disfrutado al aprender a preparars para una emergencia. Para obtener más información, visite: **www.redcross.org/prepare** y **www.ready.gov/kids**.



Lista de Control de Seguridad Elaborada por Pedro

- ☐ Haga un plan de emergencia familiar que todos comprendan.
- ☐ ¡Prepare un equipo de suministros para emergencias familiar y manténgalo abastecido!
- ☐ Comience a ahorrar para un fondo de emergencias.

¿Sabía que en los Estados Unidos los incendios afectan a más hogares que todas las demás emergencias combinadas?

- ☐ Practique el simulacro de escape en caso de incendio en el hogar. ¡Asegúrese de salir en 2 minutos o menos!
- ☐ Pruebe los detectores de humo una vez al mes.

Cruz Roja Americana

FEMA

El libro "¡Prepárate con Pedro! Tornado" es una publicación elaborada por la Cruz Roja Americana, en asociación con la División de Preparación Individual y Comunitaria de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias.

© 2019 The American National Red Cross. El emblema de la Cruz Roja y el nombre Cruz Roja Americana son marcas registradas de la Cruz Roja Americana Nacional y están protegidos por diversas leyes nacionales. Los personajes de FEMA Familia tienen derechos de autor de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias, registrados en 2019. Los personajes de FEMA Familia, el sello del Departamento de Seguridad Nacional (DHS) y el logotipo de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) son propiedad del DHS y cuentan con licencia de uso en el presente.

¡Prepárate con Pedro!

TSUNAMI



Cruz Roja Americana

¡Hola! ¡Soy Pedro! Estoy aprendiendo a prepararme para las emergencias.



Prepararse significa “estar listo”.

Uno se prepara para distintas cosas todo el tiempo, como cuando te pones una chaqueta y agarras un paraguas para alistarte en un día lluvioso.

Quiero estar listo para cualquier emergencia, por eso estoy aprendiendo cómo mantenerme a salvo cuando se presente una.

¡Tú también te puedes preparar para las emergencias! ¡Tan solo sígueme!

Palabras importantes que hay que saber: TSUNAMI, ADVERTENCIA DE TSUNAMI, EVACUAR, IR A UN TERRENO ELEVADO, AVISO DE TSUNAMI



Pedro salió de viaje para visitar a sus amigos Ramona y Jaime. En el camino a la casa de ellos, Pedro vio una señal de "Ruta de evacuación por tsunami" con flechas que apuntaban hacia arriba de una colina.

"¿Qué significa esa señal?" preguntó Pedro.

"Nos señala adónde ir si hay un tsunami" respondió Ramona.

"Nunca antes oí hablar de un tsunami" dijo Pedro. "¿Qué es?"





“Un TSUNAMI es un grupo de olas enormes que hacen que el agua del océano cubra la tierra” explicó Ramona.

“Puede producirse un tsunami si hay un derrumbe o un terremoto debajo del océano” agregó Ramona. “Un tsunami puede llegar justo unos minutos después de un terremoto, o varias horas más tarde si el terremoto ocurre muy lejos.”



“¿Solo ocurren en playas cálidas y de arena como estas?” preguntó Pedro.

“¡No, puede haber tsunamis en las costas de cualquier océano! ¡También pueden ocurrir en costas frías!” respondió Jaime.



“Si oímos una ADVERTENCIA DE TSUNAMI en la radio, la televisión, por teléfono o de un adulto, eso quiere decir que podría estar viniendo un tsunami en nuestra dirección” agregó Jaime.

“¿Y si estoy afuera y no oigo el mensaje?” preguntó Pedro.



“Hay otras formas de darse cuenta” dijo Jaime. “Si alguna vez estás en la costa y de repente el agua vuelve hacia el océano y se aleja mucho de la orilla, es señal de que se acerca un tsunami.”



“También puede que oigas un rugido fuerte y veas olas grandes” dijo Ramona.



“Otra señal de que podría venir un tsunami es sentir un terremoto cuando estás cerca del océano” comentó Jaime.

“Ah, sé qué es un terremoto” dijo Pedro. “Es cuando el suelo empieza a temblar.”

“¡Así es! Cuando el temblor se detiene, es importante tomar medidas para estar preparados y a salvo si viene un tsunami” dijo Ramona.



“Aprendimos a ESTAR PREPARADOS porque practicamos cómo evacuar si hay un tsunami. EVACUAR significa dejar el lugar donde estás e ir a un lugar alto, donde puedas estar más a salvo de las grandes olas” explicó Ramona.

“Cuando evacuas por un tsunami, VAS A UN TERRENO ELEVADO. Eso significa que vas lo más alto que puedas y lo más rápido posible” agregó Jaime.

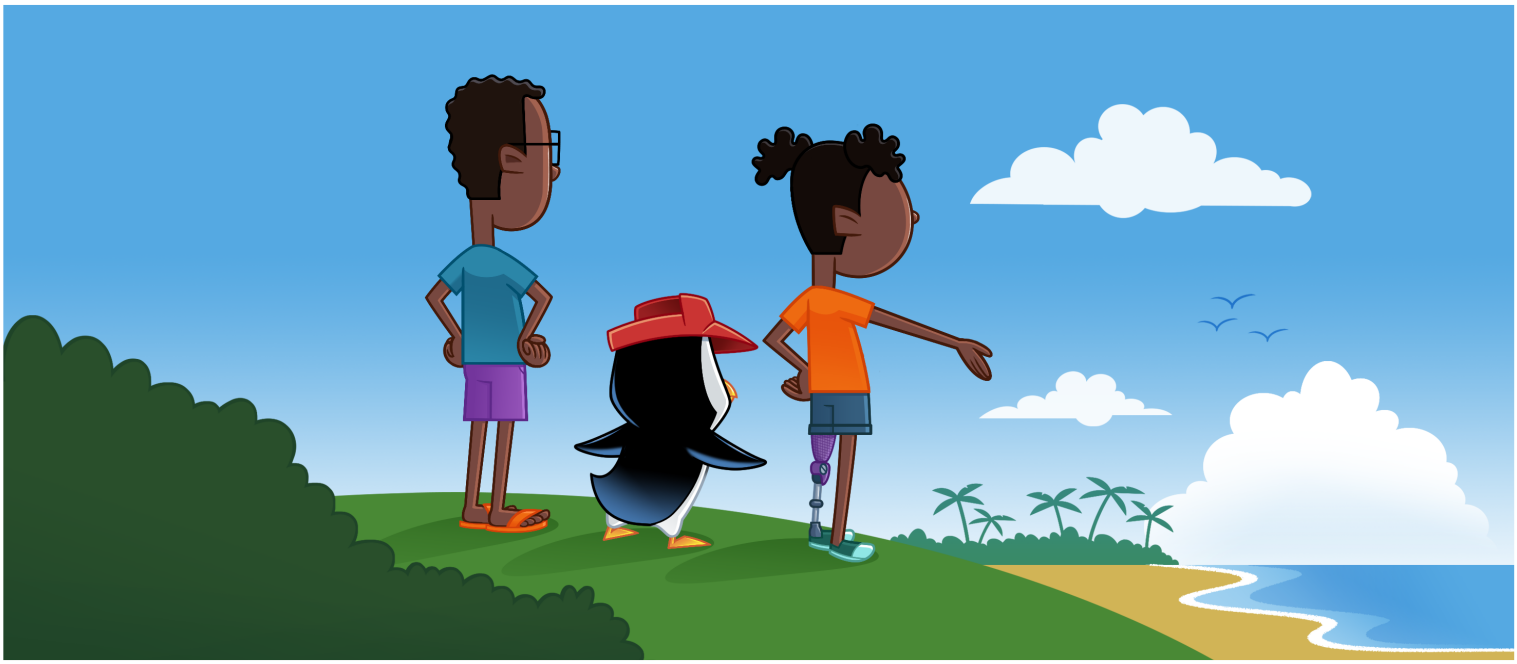
“¿Por qué no practican qué harían para llegar a un terreno elevado?” sugirió la mamá de Jaime.

“Sí, mostrémosle a Pedro cómo evacuar durante un tsunami” dijo Ramona.



“¡Vamos Pedro! ¡Síguenos por nuestra ruta de evacuación hacia a un terreno elevado!” propuso Ramona.

“¡Cielos! Sí que estamos muy alto. Hasta se puede ver la playa desde aquí arriba” comentó Pedro.



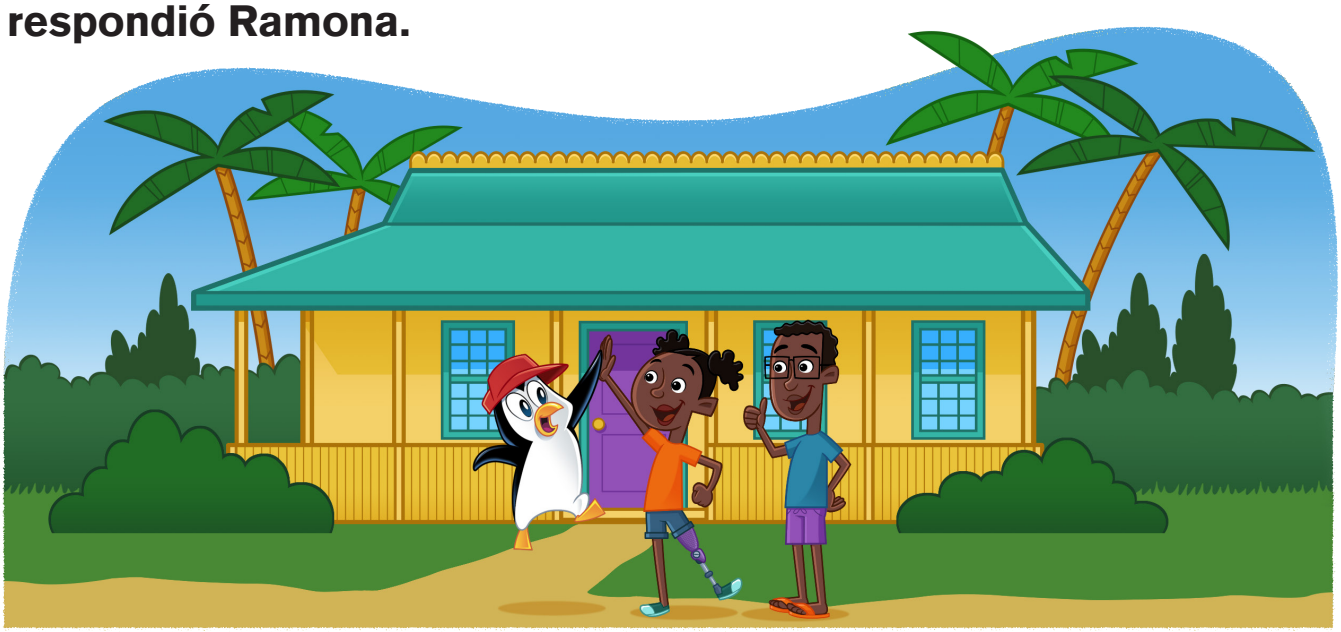
“¡Exacto! Sabemos que cuando llegamos lo más alto posible, nos quedamos allí hasta que nos digan que es seguro volver a casa. De esa manera, estamos a salvo de las grandes olas” explicó Ramona.



“Si no sientes un terremoto ni ves que el océano retrocede mucho, puede que oigas un aviso de tsunami en la radio, la televisión, por teléfono o de un adulto” dijo Jaime.

Un AVISO DE TSUNAMI significa que viene hacia nosotros un tsunami y debemos ACTUAR lo más rápido posible.”

“¿Qué debería hacer?” preguntó Pedro.
“¡Evacuar e ir a un terreno elevado, como practicamos!” respondió Ramona.



“Gracias por practicar conmigo. ¡Ahora sé qué hacer para estar a salvo!” exclamó Pedro.



Luego de un lindo viaje en el que visitó a sus amigos y aprendió a estar preparado y seguro durante un tsunami, Pedro empacó para volver a casa.

“A veces la gente no conoce las señales de tsunami” dijo Ramona. “Así como te enseñamos a ti a mantenerte seguro, ¡puedes contar lo que aprendiste a otras personas, Pedro!”

“Es verdad” dijo Pedro. “¡Aprendí mucho sobre tsunamis! Es importante que comparta con otros lo que aprendí para que puedan estar preparados y seguros.”



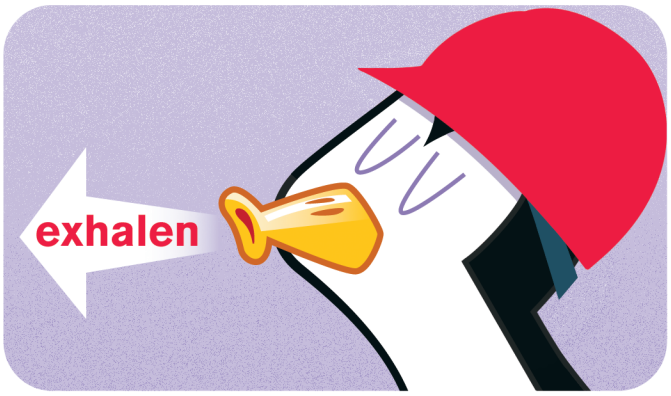
¡Relájate con Pedro!



¡Cielos!
Practicar para emergencias es emocionante, pero también me pone nervioso. Por eso, respiro profundo y lento para calmarme.



Inhalen lentamente por la nariz, como yo.



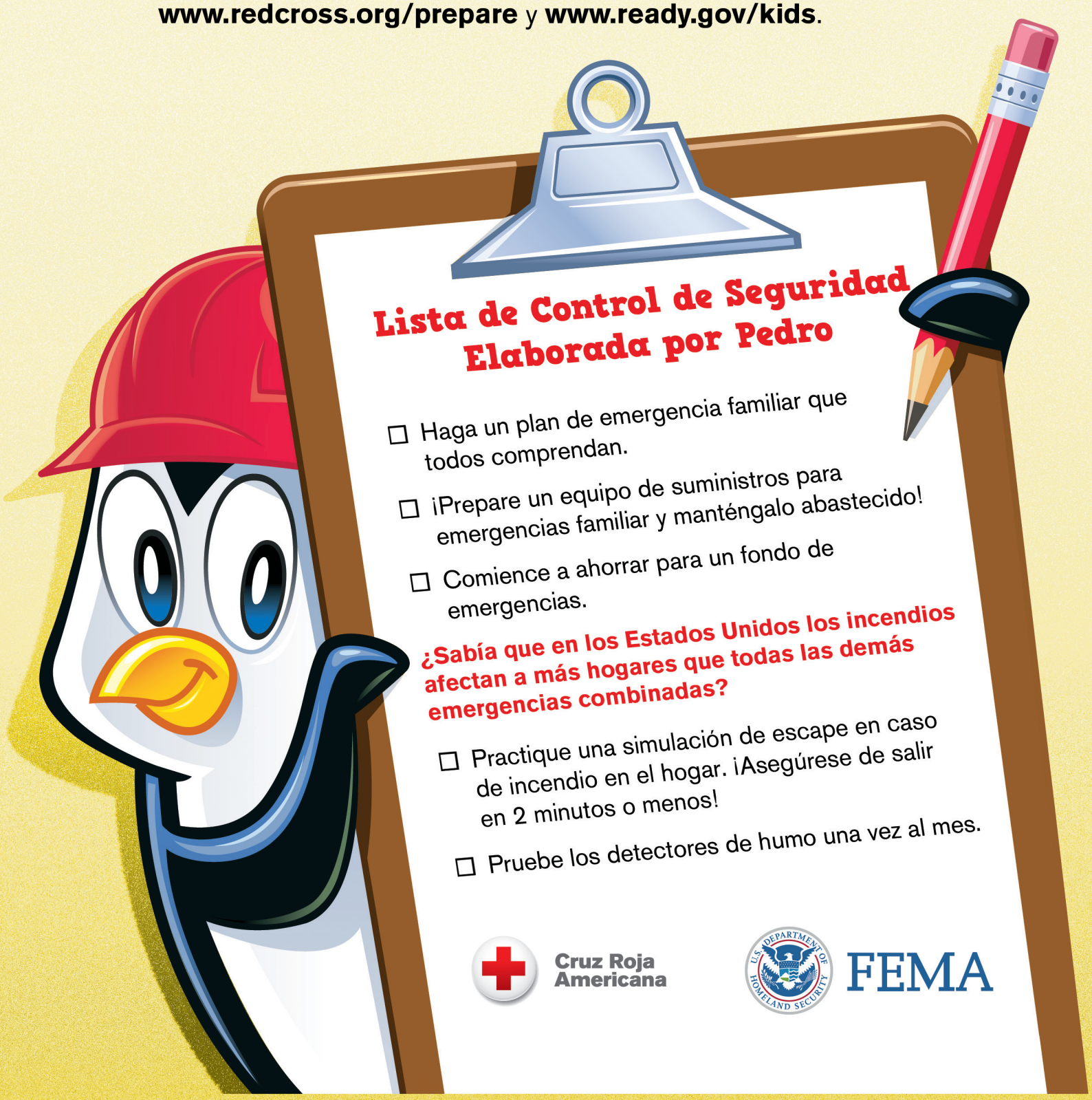
Luego exhalen lentamente por la boca.

Luego de hacerlo cinco o seis veces, me siento mejor y más relajado. ¡Inténtenlo y vean!



Adultos -

Esperamos que su hijo haya disfrutado al aprender a prepararse para una emergencia. Para obtener más información, visite: **www.redcross.org/prepare** y **www.ready.gov/kids**.



Lista de Control de Seguridad Elaborada por Pedro

- ☐ Haga un plan de emergencia familiar que todos comprendan.
- ☐ ¡Prepare un equipo de suministros para emergencias familiar y manténgalo abastecido!
- ☐ Comience a ahorrar para un fondo de emergencias.

¿Sabía que en los Estados Unidos los incendios afectan a más hogares que todas las demás emergencias combinadas?

- ☐ Practique una simulación de escape en caso de incendio en el hogar. ¡Asegúrese de salir en 2 minutos o menos!
- ☐ Pruebe los detectores de humo una vez al mes.

Cruz Roja Americana

FEMA

El libro "¡Prepárate con Pedro! Inundación" es una publicación elaborada por la Cruz Roja Americana, en asociact con la División de Preparación Individual y Comunitaria de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias.

© 2019 The American National Red Cross. El emblema de la Cruz Roja y el nombre Cruz Roja Americana son marcas registradas de la Cruz Roja Americana Nacional y están protegidos por diversas leyes nacionales. Los personajes de FEMA Familia tienen derechos de autor de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias, registrados en 2019. Los personajes de FEMA Familia, el sello del Departamento de Seguridad Nacional (DHS) y el logotipo de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) son propiedad del DHS y cuentan con licencia de uso en el presente.



PERSONAS ESPECIALES

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Negociado Manejo de Emergencias y Administración de Desastres · Departamento de Seguridad Pública · Puerto Rico

U.S. Department of Homeland Security

Departamento de Seguridad Pública · DSP · Puerto Rico

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Personas con discapacidades

Las discapacidades cruzan por cada grupo demográfico—hay personas con discapacidades de todas las edades, razas, géneros y orígenes nacionales. Además, las discapacidades pueden afectar a una persona de varias maneras—tanto visibles como invisibles. Para las personas con discapacidades y sus familias, es importante que consideren sus circunstancias y necesidades individuales para prepararse efectivamente para las emergencias y los desastres.

Manténgase informado

- Conozca cuáles desastres podrían afectar su zona, cuáles podrían ocasionar un desalojo y cuándo debe refugiarse en el lugar donde se encuentra.
- Mantenga una Radio del tiempo de NOAA sintonizada a su estación local de emergencias y monitoree la televisión y la radio. Siga las alertas móviles y los avisos sobre el clima severo en su zona.
- Descargue la Aplicación de FEMA para recibir alertas sobre el clima del Servicio Meteorológico Nacional para hasta cinco lugares diferentes en cualquier parte de los Estados Unidos.

Haga un plan

¿Cómo lo puede afectar un desastre? ¿Podrá sobrevivir por su cuenta por lo En caso de un desastre, ¿podría usted sobrevivir sin ayuda por varios días? Después de un desastre, podría perder acceso a las instalaciones médicas o incluso las farmacias. Es sumamente importante que planifique para sus necesidades diarias y que sepa qué haría si estuvieran limitadas o indisponibles. Algunos pasos de planificación adicionales para seguir incluyen los siguientes:



- Crear una red de apoyo de personas que le podrían ayudar durante un desastre. Mantenga una lista de contactos en un contenedor hermético en su equipo para emergencias o en sus dispositivos electrónicos.
- Informe a su red de apoyo donde guarda sus suministros para emergencias. Podría ser buena idea darle a un miembro de confianza una llave a su casa o apartamento.
- Planifique por adelantado para el transporte accesible que podría necesitar para un desalojo o para movilizarse durante o después de un desastre. Para identificar las opciones accesibles apropiadas, consulte con los proveedores locales de tránsito y con su agencia para el manejo de emergencias.
- Muchas agencias para el manejo de emergencias de ciudades y condados mantienen registros voluntarios para que las personas con discapacidades puedan autoidentificarse para recibir asistencia específica durante las emergencias y los desastres. Para saber más, comuníquese con su oficina local para el manejo de emergencias.

- Si usted necesita diálisis u otros tratamientos médicos de subsistencia, sepa la ubicación y disponibilidad de más de una instalación que le puede ayudar.
- Si usa equipo médico que necesita electricidad en su hogar, hable con su médico o proveedor de cuidado de la salud sobre lo que podría hacer para mantenerlo funcionando durante un apagón. También puede pedir a su proveedor de servicio eléctrico que incluya a usted en una lista de prioridad para el restablecimiento del servicio eléctrico.
- Aproximadamente la mitad de los estadounidenses toman medicamentos recetados diariamente. Las emergencias pueden causar que sea difícil rellenar recetas o encontrar una farmacia abierta. Organice y proteja sus medicamentos recetados o no rectados y las vitaminas para prepararse para las emergencias.

- Lleve puestas etiquetas o pulseras de alerta médica. También debe agregar información médica pertinente a sus dispositivos electrónicos.
- Si tiene una discapacidad de comunicación, podría llevar tarjetas impresas o guardar información en sus dispositivos para informar al personal de respuesta y a otros cómo comunicarse con usted.
- Si usa tecnologías de asistencia, planifique cómo desalojará con los dispositivos o cómo remplazará el equipo si se pierde o queda destruido.
- Localice y acceda a sus registros médicos electrónicos desde una variedad de fuentes con la herramienta por Internet del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.
- Planifique para niños y adultos que podrían tener dificultades en entornos desconocidos o caóticos. Tenga en cuenta a su animal de servicio o apoyo o sus mascotas y planifique para su comida, agua y suministros. Si usted tiene que desalojar, tendrá que saber si su refugio acepta mascotas, ya que algunos refugios solo aceptan animales de servicio o apoyo.
- Mantenga una lista de las instalaciones médicas más cercanas, los hospitales locales y los servicios de transporte más cercanos.

Obtenga sus beneficios electrónicamente

Un desastre puede interrumpir el servicio postal por días o semanas. Si usted depende del Seguro Social o de otros beneficios regulares, una manera fácil de protegerse financieramente antes de que ocurra un desastre es cambiar a pagos electrónicos. Esto también elimina el riesgo de cheques robados. El Departamento del Tesoro de los EE. UU. recomienda dos maneras más seguras para obtener beneficios federales:

- **Depósito directo** en una cuenta corriente o de ahorros. Si usted recibe beneficios federales, puede llamar al 800-333-1795 para inscribirse, o también puede inscribirse por Internet.
- La tarjeta de débito prepago **Direct Express®** se diseñó como una alternativa segura y fácil a los cheques impresos. Llame libre de cargos al 877-212-9991 o inscríbase por Internet.

Prepare un kit

Además de incluir los suministros básicos para sobrevivir, un equipo para emergencias debe incluir artículos para satisfacer sus necesidades individuales en varios tipos de emergencias. Considere los artículos que usted usa cada día y cuáles podría tener que añadir a su equipo.

Consejos sobre los medicamentos

- Hable con su médico o farmacéutico sobre cómo crear un suministro de emergencia de medicamentos.
- Tenga una lista de medicamentos recetados. Incluya información sobre su diagnóstico, dosis, frecuencia, necesidad de suministros médicos y alergias.
- Almacene medicamentos no recetados adicionales, como medicamentos para el dolor y la fiebre, antihistamínicos y para las diarreas.
- Tenga una nevera y paquetes de hielo químico disponibles para enfriar los medicamentos que requieren refrigeración

Consejos para las personas sordas o con dificultades auditivas:

- Radio del tiempo (con visualización de texto y una alerta parpadeante)
- Pilas de repuesto para dispositivos auditivos
- Bolígrafo y papel (por si usted tiene que comunicarse con alguien que no sabe el lenguaje de señas)
- Linterna que funciona con pilas para permitir comunicación en el lenguaje de señas o para leer los labios, en especial cuando se va la electricidad y está oscuro.

Consejos para las personas ciegas o con visión baja

- Marque los suministros para emergencias con etiquetas en braille o letra grande. Mantenga una lista de sus suministros para emergencias y dónde los compró en una unidad flash portátil o haga un archivo de audio que se mantiene en un lugar seguro de acceso fácil.
- Mantenga dispositivos de comunicación para sus necesidades específicas, tales como un dispositivo de comunicaciones en braille o para personas sordas y ciegas, como parte de su equipo de suministros de emergencia.

Consejos para personas con discapacidades del habla

- Si usa un dispositivo aumentativo de comunicaciones u otras tecnologías de asistencia, planifique cómo desalojará con los dispositivos o cómo remplazará el equipo si se pierde o queda destruido. Conserve la información sobre el modelo y anote de dónde obtuvo el equipo (Medicaid, Medicare, seguro privado, etc.).
- Planifique cómo se comunicará con otros si su equipo deja de funcionar, incluyendo tarjetas laminadas con frases y/o pictogramas.

Personas con discapacidades intelectuales o del desarrollo

- Mantenga cargadas las pilas de sus dispositivos electrónicos portátiles y cargue videos y actividades en los dispositivos.
- Compre cargadores adicionales para sus dispositivos electrónicos y manténgalos cargados.
- Incluya sábanas e hilo o una carpa pequeña de montaje fácil (para reducir el estímulo visual en una sala concurrida o para proveer privacidad instante).
- Considere auriculares con cancelación de ruido para reducir los estímulos auditivos.
- Tenga refrigerios reconfortantes disponibles.

Consejos para personas con discapacidades de movilidad

- Si usa una silla de ruedas eléctrica, tenga una silla manual liviana disponible como reserva cuando sea posible.
- Enseñe a otras personas cómo ensamblar, desensamblar y operar su silla de ruedas.
- Compre una batería adicional para una silla de ruedas eléctrica y para otros dispositivos médicos o de tecnología asistida que funcionan con baterías. Si no puede comprar baterías adicionales, averigüe cuáles agencias, organizaciones o grupos caritativos locales pueden ayudarle a comprarlas. Mantenga las baterías adicionales cargadas en todo momento.
- Considere un equipo de parches o un frasco de sellante para neumáticos desinflados y/o un tubo interior adicional si se pudiesen pinchar los neumáticos de su silla de ruedas o vehículo de movilidad.
- Tenga un dispositivo de movilidad adicional, tal como un bastón o andador, si usted lo puede usar.
- Mantenga una bomba de aire portátil para los neumáticos de su silla de ruedas.
- Si usa un cojín del asiento para proteger su piel o mantener su equilibrio y se ve obligado a desalojar, piense en mantener un cojín adicional disponible.
- Comuníquese con los vecinos que le pueden ayudar si necesita desalojar el edificio.

Consejos para personas con la enfermedad de Alzheimer y demencia relacionada

- No deje sola a la persona. Incluso las personas que no están propensas a deambular sin rumbo podrían hacerlo en entornos desconocidos o situaciones extrañas.
- Si tiene que desalojar, lleve una almohada y manta u otros artículos reconfortantes que estas personas pueden tener en mano para ayudar a manejar el cambio de entorno.
- En un refugio, trate de alejarse de las salidas y escoja un rincón tranquilo.
- De ocurrir un episodio de agitación, responda a las emociones que se expresen. Por ejemplo, diga: "Está asustado y quiere ir a casa. Está bien. Estoy aquí con usted."

Artículos adicionales

- Un suministro de medicamentos recetados para varios días
- Una lista de todos los medicamentos, las dosis y cualquier alergia
- Anteojos, lentes de contacto, dispositivos auditivos y pilas adicionales
- Un suministro de oxígeno de reserva
- Una lista del estilo y número de serie de los dispositivos médicos (de ser necesario, incluya instrucciones especiales para la operación del equipo)
- Copias de las tarjetas del seguro y de Medicare
- Información de contacto para médicos, parientes y amigos a quienes se debe notificar si usted se lastima
- Comida para mascotas, agua adicional, collar con identificación, registros médicos y otros suministros para su animal de servicio o apoyo

Personas que experimentan calor extremo

Las personas con discapacidades, con necesidades funcionales y de acceso y adultos mayores podrían correr mayor riesgo por el calor extremo. Por ejemplo:

- Personas con lesiones en la espina dorsal corren mayor riesgo durante el calor extremo porque es posible que no puedan sudar para enfriar sus cuerpos.
- Personas con condiciones severas de salud mental, incluida la esquizofrenia, corren riesgo porque sus medicamentos podrían afectar la capacidad del cuerpo para enfriarse.
- Personas con discapacidades cognitivas, intelectuales o de desarrollo, incluido la enfermedad de Alzheimer y demencia, corren riesgo porque les podría ser difícil entender y explicar cómo el calor les afecta. Esto podría impedir que tomen medidas de protección. Es importante saber que la capacidad de una persona para percibir y expresar su incomodidad física podría variar con la etapa de la demencia o enfermedad.

Es importante planificar por adelantado, tomar precauciones, tener apoyo y estar consciente de los síntomas de la exposición al calor. Tenga en cuenta los siguientes consejos durante el calor extremo:

- Si usted tiene una red de apoyo – cuidadores, familia y amigos – pídales que le ayuden a usted a supervisar y atender sus necesidades por el calor; deben contactar a usted con regularidad para asegurar que se encuentre seguro y saludable.
- Lea los efectos secundarios de los medicamentos y hable con su médico sobre cómo la exposición al calor interactuar con los medicamentos.
- Si experimenta agotamiento por el calor o insolación, báñese con agua fría en la ducha, la tina o con esponja para enfriar su cuerpo.
- Pida a su servicio eléctrico local que le brinde acceso prioritario en caso de un apagón, ya que la restauración del servicio eléctrico es de subsistencia para alguien en la casa.
- Preste atención a las alertas locales sobre el clima y de información sobre emergencias.
- Tenga un plan que incluya sombra, hidratación y protección contra el sol y que limite el tiempo de exposición si usted salga.
- Identifique refugios de enfriamiento y posibles lugares con aire acondicionado o comuníquese con centros de enfriamiento para asegurarse con anticipación de que tengan las adaptaciones necesarias. Esto podría incluir a alguien de su red de apoyo que tenga aire acondicionado.
- Coordine un transporte accesible para ir y regresar de los lugares de enfriamiento.
- Si no pueden quedarse en casa, las personas con necesidades médicas a quienes no se les puede atender en los refugios de enfriamiento convencionales quizá tengan que comunicarse con hospitales u hogares de personas de edad avanzada locales para crear planes de contingencia.

Contenido relacionado

- La preparación tiene sentido para las personas con discapacidades y necesidades especiales
- Plan de comunicación de emergencia (Inglés)
- Plan de comunicación de emergencia para el pasajero interurbano (Inglés)
- Kit de Herramientas de Redes Sociales para promover la preparación personal de las personas con discapacidades para desastres

Videos (con subtítulos abiertos y ASL)

Preparación Personal para Desastres

- Yo uso una silla de ruedas
- Tengo problemas de audición
- Soy ciego
- Lo que debe saber si vive con una discapacidad (:19)
- Lo que debe saber si vive con una discapacidad (1:14)

Nos preparamos todos los días

- Nos preparamos todos los días
- Nos preparamos todos los días (con descripción de audio)
- Manténgase informado
- Haga un plan
- Prepare un kit



Debe tomar en cuenta que:

Las personas con necesidades especiales tienen requerimientos particulares que exigen una planificación más detallada en caso de emergencia. Considere las siguientes medidas al prepararse:

- → Debe siempre tener a mano la información sobre su condición de salud, nombres de sus médicos, tratamiento que recibe y/o medicamentos recetados.
- → Si utiliza algún equipo, debe colocar sobre éste las instrucciones de uso. Enséñeles a su familia, amigos y/o personas que lo cuidan cómo manejar este equipo.
- → Conseguir un sistema de alerta médica que le permita llamar para pedir ayuda si está inmovilizado en una emergencia.
- → Si utiliza algún medicamento que necesite permanecer en nevera deben mantener un bolso térmico al alcance para que pueda mantenerlos fríos.
- → Guarde el equipo de reserva (de movilidad, médico, etc.) en la casa de un vecino, la escuela o su lugar de trabajo.

Tome las riendas de su seguridad y manténgase a salvo durante una emergencia.

TELEFONOS EN CASO DE EMERGENCIA

9-1-1

Oficina del Procurador de las Personas con Impedimentos (OPPI)
(787) 725-2333

Agencia Estatal para Manejo de Emergencias y Administración de Desastres (AEMEAD)
(787) 724-0124

Policía de Puerto Rico
(787) 343-2020

Cruz Roja Americana
(787) 759-7979
(787) 758-8150

Emergencias Médicas Estatal
(787) 754-2550

3-1-1

Adaptado de:

-Preparación para casos de desastre para personas con discapacidad y otras necesidades especiales (Cruz Roja Americana)

-Earthquake Preparedness Guide for People with Disabilities and Other Access or Functional Needs (ShakeOut)

Adaptado y Reproducido por:
Red Sísmica de Puerto Rico
Departamento de Geología,
Recinto Universitario de Mayagüez, UPR
Tel. 787-833-8433
http://redsismica.uprm.edu

Financiado por NOAA (NTHMP)

Universidad de Puerto Rico
Recinto Universitario de Mayagüez
Red Sísmica de Puerto Rico
Departamento de Geología

Puerto Rico Seismic Network, University of Puerto Rico, Mayagüez Campus
Geology Department

Preparación para personas con necesidades especiales en caso de terremoto



¿Por qué debe prepararse?

Un terremoto puede ocurrir en cualquier momento. ¿Dónde estará usted, su familia, sus amigos o las personas que lo cuidan en ese momento? ¿Cómo podrán contactarse? ¿Qué hará si está herido? ¿Qué hará si los servicios básicos como el agua, electricidad y líneas telefónicas están fuera de servicio?

La clave para sobrevivir a dichas condiciones es muy simple; hay que estar preparado.

Examine y siga cuidadosamente las siguientes sugerencias y evite que un terremoto se convierta en un desastre para usted y su familia.

Infórmese

→ Conozca los peligros que amenazan su comunidad (ej. derrumbes, puentes, zona de peligro de tsunami, etc.)

→ Conozca los lugares de asamblea y refugios en y/o cerca de su comunidad.

→ Conozca las agencias que puedan ayudar al momento de una emergencia.

→ Averigüe si existe algún plan de emergencia en su comunidad.

Haga un plan

Dado que usted conoce sus necesidades especiales, debe planificar su seguridad. Reúnase con su familia, amigos y/o personas que lo cuidan y prepare un plan de emergencias. En su trabajo, asegúrese que la compañía en donde trabaja tiene procedimientos en su plan de emergencias para su condición o necesidad. Haga acuerdos con sus compañeros de trabajo para que le ayuden después del desastre.

Siga los siguientes pasos para prepararse:

→ Determine peligros estructurales (ej. grietas) en los lugares donde permanezca el mayor tiempo y repárelos.

→ Elimine peligros no estructurales.
- Mantenga las salidas libres de obstáculos y asegure los objetos que puedan caer y obstruir el paso durante un terremoto.
- Aleje la cama de ventanas de cristal y objetos peligrosos que puedan caer sobre usted.

→ Prepare una mochila de seguridad de acuerdo a sus necesidades especiales.

→ Mantenga provisiones para casos de emergencia.

→ Revise su plan cada seis meses y repase con su familia, amigos y/o personas que lo cuidan lo que deben hacer. No olvide remplazar, cada seis meses el agua, los alimentos de sus provisiones y la mochila de seguridad.



Consideraciones para:

Personas con discapacidades intelectuales/ cognitivas/desarrollo:

→ Utilice frases cortas, sencillas y claras y/o información visual para dar instrucciones.

→ Realice simulacros y practique su plan. Mientras practique el método de agacharse, cubrirse y sujetarse cuente en voz alta. El contar durante un terremoto real le ayudará a recordar qué hacer y permanecer tranquilo.

Personas con dificultad auditiva:

→ Tenga más de un método para recibir alertas e información de desalojo, como lo puede ser un radio NOAA o un pequeño radio de baterías.

→ Si usa dispositivos para escuchar o comunicarse, tenga baterías y artículos extras en su equipo de emergencia.

Personas con dificultad visual:

→ Es posible que los sensores de sonido no funcionen.

→ Si necesita desalojar, muévase lentamente y esté pendiente a los obstáculos. Trate de caminar en la punta de sus pies evitando los obstáculos en el camino.

→ Tenga bastones adicionales, y el equipo necesario para sus dispositivos de comunicación.

→ Identifique los Equipos de Emergencia con letra grande, tape fluorescente, Braille, o cualquier otro método que le funcione.

Para animales de servicio:

→ Tenga siempre a la mano , la certificación, registros de vacunas, medicamentos e información del veterinario de los animales de servicio .

→ Incluya en su mochila de seguridad comida, agua, un envase para alimento, arneses y correas adicionales.

→ Prepárese para usar otros medios en caso de que su animal de servicio no pueda proveer sus servicios normales.





PERSONAS MAYORES

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Negociado Manejo de Emergencias y Administración de Desastres · Departamento de Seguridad Pública · Puerto Rico

U.S. Department of Homeland Security

Departamento de Seguridad Pública · DSP · Puerto Rico

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Adultos Mayores

Como adulto mayor, usted podría tener necesidades específicas después de un desastre. Utilice la información en esta página para seguir unos pasos sencillos y económicos que le ayudarán a estar mejor preparado.

Tome el control en 1, 2 y 3



La *Guía de Preparación para Desastres para Adultos Mayores* busca ayudar a los adultos mayores y sus cuidadores en su preparación, siguiendo tres pasos sencillos: evalúe sus necesidades, haga un plan e involucre a su red de apoyo. La guía brinda hojas de trabajo que son fácil de leer y llenar, con el fin de guiar a las personas y sus cuidadores a través de una autoevaluación para identificar necesidades particulares y llenar hojas de cotejo para crear un plan personalizado.

PASO 1 | Evalúe sus necesidades

Primero, conozca sus riesgos. Luego, comprenda sus necesidades durante emergencias. Esta sección le guiará a través de un proceso de autoevaluación para identificar sus necesidades particulares para que así pueda crear un plan personalizado para emergencias.

PASO 2 | Haga un plan

Desarrolle un plan integral para emergencias y haga un kit de preparación para emergencias hecho a la medida para cubrir sus necesidades particulares. Esta sección busca garantizar que usted esté bien preparado para responder a varios tipos de situaciones de emergencias.

PASO 3 | Involucre a su red de apoyo

Establezca una red de apoyo sólida e inclúyala en su planificación para emergencias. Esta sección proporciona recomendaciones sobre cómo puede involucrar a sus familiares, amigos, cuidadores, vecinos, miembros de su lugar de adoración y otras personas que puedan ayudarle durante una emergencia.

Prepararse



- Debe saber cuáles desastres podrían afectar su área, las cuales podrían requerir desalojar su vivienda y conocer cuándo debe refugiarse en el lugar donde se encuentra.
- Mantenga una Radio del tiempo de NOAA sincronizada con su estación de emergencias local y preste atención a la televisión y radio para enterarse de avisos sobre clima severo en su área.
- Descargue la aplicación móvil de FEMA para recibir alertas sobre el clima del Servicio Meteorológico Nacional para hasta cinco ubicaciones en cualquier parte de los Estados Unidos.

Planifique por adelantado



Planifique cómo usted se comunicará si tiene una necesidad relacionada con la comunicación.



Planifique para tener alimentos, agua, y otros artículos esenciales para usted y sus mascotas o animales de servicio.



Planifique su transporte si necesita ayuda para desalojar su vivienda.



Incluya artículos que cumplan con sus necesidades individuales, como medicamentos, suministros médicos, baterías y cargadores, en su kit de suministros de emergencia.



Planifique cómo llevar sus dispositivos de asistencia con usted durante un desalojo.



Haga copias de sus tarjetas de Medicaid, Medicare y otros seguros.

Haga un plan

Determine cuál es el tipo de asistencia especial que usted podría necesitar e incluya planes para obtener esa asistencia en su plan para emergencias. Para información más detallada, visite nuestra página sobre cómo planificar para personas con discapacidades.



- **Establezca una red de apoyo** de familiares, amigos y otras personas que puedan ayudarle durante una emergencia. Haga un plan para emergencias y ensáyelo con ellos.
- Asegúrese de que al menos una persona en su red de apoyo tenga una llave adicional para entrar a su vivienda. Alguien que sepa dónde usted guarda sus suministros para emergencias y que sepa cómo usar los equipos para salvar vidas o cómo administrar medicamentos.

- Si usted recibe tratamientos rutinarios de una clínica u hospital, conozca cuáles son sus planes para emergencias y trabaje con ellos para identificar proveedores de servicios alternativos.
- No se olvide de sus mascotas o animales de servicio. No todos los refugios aceptan mascotas, así que debe planificar para tener alternativas. Considere la posibilidad de preguntar a sus seres queridos o amigos que vivan fuera de su área inmediata si podrían ayudarle con sus animales.

Obtenga sus beneficios por vía electrónica

Un desastre puede interrumpir el servicio de correos durante días o semanas. Si usted depende de beneficios del Seguro Social u otros, una manera sencilla e importante para protegerse económicamente antes de que ocurra un desastre es cambiar a depósitos electrónicos. Esto también elimina el riesgo de robo de los cheques. El Departamento del Tesoro de EE. UU. recomienda dos maneras más seguras para obtener sus beneficios federales:

- Depósito directo a una cuenta corriente o de ahorros. Si usted recibe beneficios federales, puede inscribirse llamando al 800-333-1795 o por internet.
- La tarjeta de débito prepago **Direct Express**® fue diseñada como una alternativa segura y fácil a los cheques impresos.

Contenido relacionado

- Folleto para adultos mayores
- Folleto para adultos mayores (en inglés)
- Marcadores de libros para personas con discapacidades (frente y dorso)
- Prepárese para emergencias ahora. Información para adultos mayores (PDF)
- La preparación tiene sentido para estadounidenses mayores (video)
- Personas con discapacidades y otras necesidades funcionales y de acceso
- AARP: Operación Preparación para Emergencias
- AARP: Operación Preparación para Huracanes

Considere lo siguiente

Muchas personas de edad avanzada tienen necesidades especiales y requerimientos particulares que exigen una planificación más detallada en caso de emergencia.Tome en cuenta las siguientes precauciones y aumente sus posibilidades de salir sano y salvo de un terremoto:

- Considere adquirir un sistema de alerta médica que le permita llamar para pedir ayuda si queda inmovilizado en una emergencia.
- Guarde el equipo de reserva (de movilidad, médico, etc.) en la casa de un vecino, la escuela o su lugar de trabajo. Si usa lentes, mantenga un par adicional con sus provisiones de emergencia
- Coloque instrucciones de uso en los equipos y enséñele a su familia, amigos y/o personas que lo cuidan como manejarlo.
- Si utiliza algún medicamento que necesite permanecer en nevera, adquiera un bolso termal para conservar el frío, en caso de cortes al suministro eléctrico.
- Si su equipo de salud imprescindible (tanque de oxigeno entre otros) necesita electricidad, considere comprar un generador de emergencia.

TELEFONOS EN CASO DE EMERGENCIA

9-1-1

3-1-1

Oficina del Procurador de las Personas Pensionadas y de la Tercera Edad (OPPTE)
(787) 721-6121

Oficina del Procurador de las Personas con Impedimentos (OPPI)
(787) 725-2333

Agencia Estatal para Manejo de Emergencias y Administración de Desastres (AEMEAD)
(787) 724-0124

Policía de Puerto Rico
(787) 343-2020

Bomberos de Puerto Rico
(787) 877– 2330

Cruz Roja Americana
(787) 759-7979
(787) 758-8150

Emergencias Médicas Estatal
(787) 754-2550

Adaptado en su mayoría de:

Southern California Earthquake Preparedness Project

Adaptado y Reproducido por:

Red Sísmica de Puerto Rico
Departamento de Geología
Recinto Universitario de Mayagüez, UPR
Tel. 787-833-8433
http://Redsismica.uprm.edu

Financiado por NOAA (NTHMP)

Universidad de Puerto Rico
Recinto Universitario de Mayagüez
Red Sísmica de Puerto Rico
Departamento de Geología

Puerto Rico Seismic Network, University of Puerto Rico, Mayagüez Campus
Geology Department

Sugerencias de preparación para personas de la tercera edad en caso de terremotos



¿Por qué debe prepararse?

Un terremoto puede ocurrir en cualquier momento. ¿Dónde estarán usted, su familia, sus amigos o las personas que lo cuidan en ese momento? ¿Cómo se encontrarán? ¿Qué hará si está herido? ¿Qué hará si los servicios básicos como el agua, electricidad y líneas telefónicas están fuera de servicio?

La clave para sobrevivir a dichas condiciones es muy simple; hay que estar preparado. Tome las medidas adecuadas de acuerdo a sus necesidades especiales. Aquí le presentamos una serie de sugerencias para evitar que un terremoto le tome desprevenido.

Tome Tiempo para Prepararse

- Familiarícese con los lugares en donde pueda protegerse en caso de un terremoto.
- Identifique un lugar seguro en cada habitación, por ejemplo; debajo de un mueble resistente, un escritorio o mesa firme y contra las paredes interiores.
- Reúnase con su familia, amigos y/o personas que lo cuidan y preparen un plan de emergencias.
- Prepare al menos una mochila de seguridad y colóquela cerca de la puerta de salida de su hogar.
- Prepare provisiones (de acuerdo a sus necesidades) para situaciones de emergencia que duren un periodo mínimo de 72 horas
- Determine los peligros estructurales (ej. grietas) de los lugares donde pase la mayor parte del tiempo y repárelos.
- Elimine peligros no estructurales. Los objetos que pueden caerse son el peligro mayor durante un terremoto.
- Aleje la cama y áreas de descanso de aquellas cosas que pudieran caerse durante el movimiento. Acomode los artículos pesados en la parte baja de los gabinetes.
- Procure asegurar el equipo médico y aparatos pesados como tanques de oxígeno.
- Mantenga las salidas libres de obstáculos y asegúrese de que las puertas, pasillos y salidas estén despejadas para tener acceso seguro en todo momento.
- Para que las puertas y las gavetas no se abran durante un terremoto, póngales pestillos de seguridad.







Tenga un plan

- Prepare y mantenga una lista de sus medicamentos y equipo especial. En la mochila incluya el nombre, dirección y teléfono de sus doctores, farmacéutico, familiares, pastor/párroco o amistades íntimas. También, anote si padece de alguna alergia. Si necesita salir de su hogar después de un terremoto, llévese la mochila.
- Coloque luces de seguridad en cada habitación. Instale detectores y alarmas contra incendio. Si tiene dificultad para oír, instale un sistema con sensores de luz, que se prendan y apaguen para captar su atención.
- Si usa equipo que requiera baterías, mantenga repuestos adicionales y cámbielas periódicamente.
- Posiblemente las líneas telefónicas no funcionen; planifique cómo y dónde reunirse con su familia, amigos y vecinos después de un terremoto.
- Revise su plan cada seis meses y repase con su familia, amigos y/o personas que lo cuiden lo que deben hacer.
- No olvide reemplazar el agua y los alimentos de sus provisiones y mochila de seguridad cada seis meses.

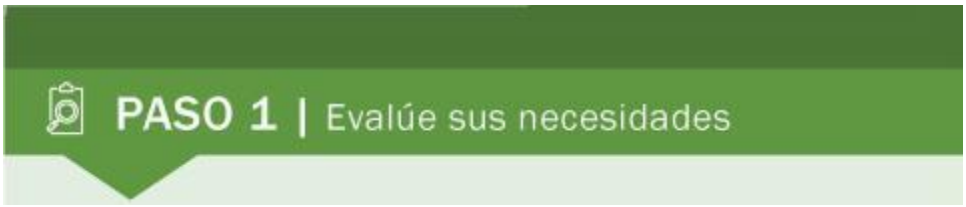
Cuidadores

En reconocimiento de la dedicación y el compromiso que los cuidadores tienen hacia las personas que cuidan, FEMA y el Instituto Rosalynn Carter para Cuidadores (RCI, por sus siglas en inglés) crearon la *Guía de Preparación por Desastres para Cuidadores* con la intención de ayudar a vencer los obstáculos particulares que pueden presentarse durante desastres. Aunque, en ocasiones, ser un cuidador puede ser abrumador, tomar estos tres pasos esenciales – evaluar las necesidades, conectar con un grupo de apoyo y crear un plan – puede ayudar a los cuidadores a sentirse más preparados y en control al momento de ocurrir un desastre.



Texto en el lado La Guía de Preparación por Desastres para Cuidadores (en Inglés) incluye información específica y recursos para tres audiencias principales de cuidadores: las personas que pueden incluir a quien cuidan en su planificación, las personas que pueden estar en contacto con un grupo de apoyo que ayude en la planificación y cuidadores que trabajan solos. Esto brinda consideraciones claves que los cuidadores pueden usar para identificar las necesidades de la persona que cuidan y cómo esto puede cambiar durante un desastre.

Paso 1 Tome el Control: Identifique obstáculos y riesgos



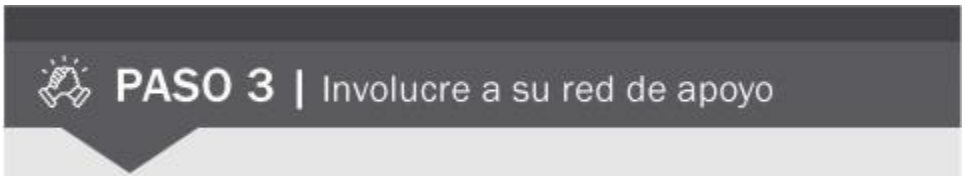
Como un cuidador familiar, usted está acostumbrado a manejar lo inesperado. Usted sabe que las circunstancias pueden cambiar rápidamente y que los planes deben ajustarse según las necesidades de la persona que cuidas – a veces cada día y, en algunas ocasiones, cada hora. Usted conoce cómo navegar sistemas complejos para ayudar a quien cuidas a tener una vida plena y con propósito. Toda su experiencia como cuidador le ayudará a preparar a la persona a quien cuida para los desastres y emergencias. Los cuidadores y sus redes de apoyo tienen una perspectiva única del día a día de las personas a quien cuidan. Sin embargo, en muchas ocasiones es fácil perder de vista algunos de los obstáculos que pueden enfrentar. Entender los riesgos únicos de la persona que cuida es vital a la hora de personalizar un plan exhaustivo de preparación por desastres.

Paso 2 Tome el Control: Aprenda y conecte



Ahora que ha tomado un tiempo para evaluar los obstáculos, riesgos y necesidades que la persona que cuida pudiese enfrentar, el segundo paso le ayudará a evaluar las funciones de preparación que puede desempeñar, aprender sobre los recursos para satisfacer esas necesidades y brindar orientación sobre cómo promover un enfoque colaborativo sobre la preparación. Si es un cuidador que trabaja solo, este es el momento de comenzar a desarrollar conexiones y crear una red de apoyo que le permitirá a usted y a la persona que cuida a ser más resiliente a la hora de enfrentar barreras y obstáculos.

Paso 3 Tome el Control: Haga un plan



Ahora que ha hecho una evaluación de riesgos exhaustiva y ha identificado los recursos disponibles para usted y la persona a quien cuida, usted está listo para hacer un plan de emergencia por desastres. Esto incluye crear un kit de preparación por desastres y prepararse para un desalojo o ir a un refugio. Mientras planifique, querrá incluir a la persona quien cuida, de la manera que sea posible, al igual que a familiares y amistades y cualquier red de apoyo que ha desarrollado. Sea honesto y abierto sobre los procesos y las funciones que está dispuesto a desempeñar.



Preparación de los adultos mayores para casos de desastre y emergencias

Una guía práctica para ayudar a planificar, responder y recuperarse



Prepárese con la **Cruz Roja**

Prepárese ante desastres.

Cruz Roja Americana

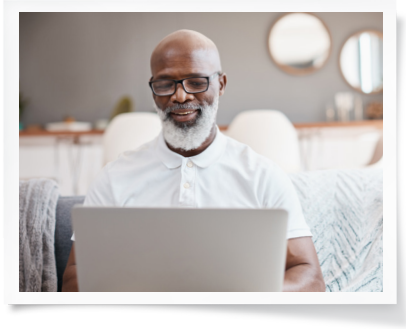
En cualquier momento puede ocurrir un desastre o una emergencia que puede afectar directamente su vida diaria, a veces sin previo aviso. Afortunadamente, hay cosas que puede hacer para estar preparado, responder de manera segura y ayudar a acelerar su recuperación. Esta guía está diseñada para darle algunos consejos prácticos sobre cómo planificar y prepararse para sus necesidades en caso de desastre o emergencia.

No hay dos personas iguales. Esta guía le ayudará a evaluar sus capacidades y las posibles condiciones que deberá tener en cuenta en caso de desastre. También se le proporcionarán las acciones clave y los pasos a seguir antes, durante y después de un desastre o una emergencia.

ANTES DE UN DESASTRE O UNA EMERGENCIA

Prepárese y hágalo ahora

Infórmese



- **Identifique posibles emergencias:** Conozca los tipos de desastres o emergencias que podrían ocurrir en su comunidad.
- **Obtenga información sobre su comunidad y los planes de respuesta de vivienda:** Infórmese sobre la orientación de su comunidad, los planes de respuesta, las rutas de desalojo y todos los recursos disponibles para prepararse y responder ante un caso de desastre. Si vive en un edificio de apartamentos o una residencia de vivienda asistida, infórmese sobre los planes de la administración para prepararse y responder ante desastres o emergencias.
- **Regístrese para recibir alertas y advertencias:** Aprenda a recibir alertas y advertencias nacionales y locales. Comprenda el significado de una alerta y una advertencia y conozca las acciones que tomará en caso de desastres que puedan ocurrir en su área.[1]

- **Capacítese:** Aprenda primeros auxilios, RCP y las habilidades de respuesta ante desastres locales que puedan ocurrir. Para la mayoría de los desastres, hay acciones específicas que puede tomar para ayudar a protegerse del impacto de ese desastre.

Por ejemplo, las pautas para un terremoto es "agacharse, cubrirse y agarrarse" para protegerse de las caídas y de objetos en caída. Además de la orientación básica, puede haber acciones alternativas si está en la cama, como permanecer en la cama y cubrirse para protegerse de los objetos que caigan, o si está en una silla de ruedas, puede bloquear las ruedas y cubrirse para protegerse de los objetos en caída. (Consulte el sitio web para ver la capacitación y las medidas de protección para desastres específicos).[2]

Evalúe sus necesidades



- **Comprenda cómo sus necesidades médicas, físicas y cognitivas pueden afectar su capacidad** de responder ante un desastre o una emergencia.[3]
- **Piense en cómo respondería:** Considere las necesidades que pueda tener si se cortara la energía, si tuviera que quedarse en casa durante dos semanas o más o si tuviera que evacuar rápidamente su hogar o comunidad.

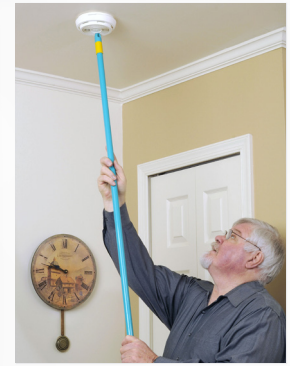
- **Haga un inventario** de artículos, como dispositivos de asistencia, de los que depende en su casa y que tendría que llevar consigo si desalojara; incluya la información del modelo. Enumere todos los artículos que requieren electricidad, como medicamentos refrigerados, un dispositivo CPAP o una silla de ruedas eléctrica. Haga una lista de todos los dispositivos que debe llevar consigo en una evacuación y considere alternativas ligeras o portátiles cuando sea posible. Plantifique la batería o el generador de respaldo para todos los artículos y adónde irá si estas fuentes de energía no duran por un corte de energía prolongado.

Construya su red de apoyo

- **Identifique quiénes puede ayudarlo:** Incluya a familiares, amigos, vecinos, cuidadores y proveedores de atención médica para ayudar a construir su red y facilitarle el desarrollo y apoyo de su plan.[4]
- **Reúnase con quienes lo ayudarán para planificar juntos:** Hable sobre qué tipo de ayuda necesitará y cómo pueden ayudarlo. También puede ayudar a otros.
- **Haga una lista de información de contacto para los que lo ayudarán** y planifique cómo se comunicará regularmente y durante un desastre cuando algunas comunicaciones puedan quedar interrumpidas.[5]

Desarrolle su plan

- **Planifique para desastres locales:** Considere todos los posibles desastres de su área que podrían afectarlo, incluidos los incendios domésticos, los desastres naturales y los cortes de energía. Planifique las acciones que tomará para cada uno.[6]
- **Planifique quedarse o irse:** Planifique los desastres en los que necesitará quedarse en casa al menos dos semanas o evacuar. Considere lo que necesitará en los diferentes tipos de desastres.
- **Planifique la ayuda para permanecer en su hogar:** Planifique cómo satisfará sus necesidades si los cuidadores o proveedores de atención no pueden ir a su hogar o no puede acceder a servicios médicos y comunitarios esenciales. Es posible que necesite un plan para desalojar antes de un desastre, si es posible, para mantener el acceso a estos apoyos o identificar a un amigo o vecino cercano que pueda aprender cómo ayudarlo.
- **Planifique la ayuda para desalojar:** Si necesita ayuda para desalojar o tiene dispositivos médicos que requieren energía, planifique la ayuda. Averigüe si hay registros locales e inscríbase para que los servicios de emergencia estén al tanto de sus necesidades.



- **Evalúe sus necesidades de energía eléctrica:** Si necesita energía eléctrica para operar dispositivos médicos o mantener los medicamentos fríos, hable con sus proveedores de atención médica y un electricista o su compañía de servicios públicos para elaborar un plan de energía de respaldo.
- **Aprenda a cortar el suministro de agua, gas y electricidad** en su hogar. Si el suministro de gas está cerrado, solo un profesional de servicios de gas puede volver a abrirlo.
- **Prepárese para incendios en el hogar:** Asegúrese de tener detectores de humo y de monóxido de carbono en cada piso de su hogar, dentro de las habitaciones y fuera de las áreas de los dormitorios. Conozca dos maneras para salir de cada habitación y la asistencia que pueda necesitar para desalojar de manera segura.[7]
- **Conozca el seguro para la propiedad o del inquilino:** Asegúrese de tener un seguro específico para desastres en su área, y que el monto de cobertura sea suficiente para usted. Por lo general, el seguro para propietarios de viviendas no cubre inundaciones o terremotos; estos desastres requieren pólizas separadas.



- **Proteja su propiedad:** Es posible que pueda fortalecer su hogar y crear protección contra muchos desastres, como inundaciones o terremotos. Consulte a un profesional capacitado y considere formas de proteger su propiedad de los desastres en su área.[8]
- **Revise, practique y actualice** la red de apoyo, el plan, los suministros y los documentos al menos dos veces al año.

Cree un plan de comunicación

- **Comparta su plan e información de contacto con la red de apoyo:** Planifique más de una forma de ponerse en contacto en caso de que el desastre interrumpa el suministro eléctrico, las redes telefónicas o el acceso a internet. Identifique a una persona que resida en la zona para ayudarlo a comunicarse con los funcionarios locales, como socorristas, médicos o administradores de edificios. Identifique a alguien fuera de su área local que pueda ayudarlo con la comunicación cuando se interrumpa el acceso local.
- **Aprenda a usar métodos de comunicación alternativos:** Si están disponibles, use teléfonos celulares para enviar mensajes de texto, utilice internet para enviar correos electrónicos o servicios de telefonía por internet.



- **Anote los números de teléfono de los servicios de emergencia:** servicios públicos, proveedores de servicios, proveedores médicos, veterinarios, compañías de seguros, gerentes de su asociación de propietarios o del edificio, profesionales de reparación de viviendas y otros servicios.[9]

Reúna los suministros que necesitará

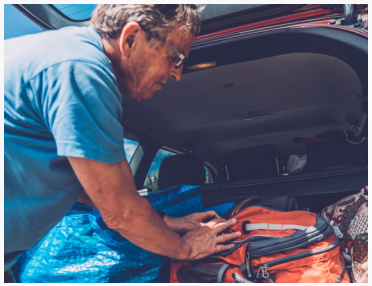
- **Prepare suministros de emergencia para quedarse en casa y un equipo portátil de suministros para la desalojar:** : Incluya elementos básicos, como alimentos y agua, botiquín de primeros auxilios, linterna, silbato, dinero en efectivo, una muda de ropa y zapatos resistentes. Asegúrese de tener cargadores de teléfono, baterías y planes de respaldo de batería para todos los dispositivos médicos.[10]
- **Personalice su equipo para abordar las necesidades médicas y personales:** Prepare un suministro de medicamentos de respaldo para al menos 30 días o más. Incluya elementos adicionales, como un par extra de anteojos recetados, dispositivos médicos o cualquier dispositivo de asistencia, como un bastón u otros artículos de confort.



- **Reúna suficientes artículos para usted y para todos en su hogar**, incluidas las mascotas y los animales de servicio, para al menos dos semanas de estancia en casa. Tenga un equipo liviano para al menos tres días en caso de desalojo y suministros para al menos 24 horas si tiene un automóvil.[11]

Prepare los documentos que necesitará

- **Localice documentos importantes:** Copie o escanee todos los documentos importantes, incluya la identificación del hogar (como documento de identidad, tarjeta del seguro social, licencia de conducir, licencia de matrimonio), documentos financieros y legales (escrituras, préstamos, tarjetas de crédito, banca, testamentos, seguro de propiedad) y médicos (ver más abajo). Tenga en cuenta que algunos de estos documentos son necesarios para la asistencia financiera de recuperación.[12] Para leer una lista completa de los documentos que debe guardar, visite redcross.org/OlderAdults para obtener el equipo de asistencia financiera de emergencia de FEMA. Dedique tiempo a conocer más sobre la preparación financiera.[13]



- **Recopile información médica:** Lleve una lista actualizada de sus afecciones, alergias, medicamentos y dosis, doctores, cuidadores y tarjetas de seguro médico. Además, haga copias de sus recetas escritas antes de hacerlas surtir solicite a su médico o farmacéutico una copia impresa de todos sus medicamentos recetados. Tener esta información a mano puede facilitar su reemplazo después de un desastre.
- **Tenga y comparta una lista de contacto de las personas de su red de apoyo.**
- **Guarde una copia de sus planes.**
- **Salvaguarde los documentos:** Considere guardar los documentos impresos en una caja impermeable o caja fuerte, almacene copias electrónicas en un formato protegido por contraseña en un archivo seguro en la nube o en una unidad flash extraíble (USB) o entrégueselas a un familiar de confianza.



DURANTE UNA EMERGENCIA

Sepa cómo responder

- **Manténgase informado:** Chequee alertas de emergencia por TV y radio para mantenerse al tanto de alertas y advertencias de desastres.[14]
  - **Si se emite una alerta,** revise su plan para ese desastre y realice los cambios necesarios en sus actividades para asegurarse de que pueda llegar rápidamente a un lugar más seguro y pueda protegerse.
  - **Si se emite una advertencia,** actúe de inmediato para seguir su plan para ese desastre.
- **Sepa cómo tomar medidas para protegerse:** Si hay peligro inmediato, use las habilidades de respuesta que ha aprendido para protegerse durante ese desastre.
- **¿Es más conveniente quedarse o irse?** Prepárese para quedarse en casa o irse de inmediato en caso de que necesite desalojar. Sepa cómo decidirá entre quedarse o irse, incluso quién lo ayudará a decidir. Si se corta la electricidad durante un período prolongado, si no tiene aire acondicionado adecuado durante una ola de calor o calefacción apropiada durante el frío extremo, considere desalojar a un lugar apropiado.
- **Localice refugios públicos:** Las organizaciones de ayuda, como la Cruz Roja Americana, pueden abrir refugios si un desastre afecta a un gran número de personas o se espera que la emergencia dure varios días. Prepárese para ir a un refugio en los siguientes casos:
  - Su área no tiene suministro eléctrico.
  - La policía u otros funcionarios locales le dicen que desaloje.
  - Su casa ha quedado sumamente dañada.
- **Pida ayuda** y dígales a los demás qué necesita.

DESPUÉS DE UN DESASTRE O EMERGENCIA

Sepa cómo recuperarse

- **Regrese a su casa con seguridad:** Chequee las noticias de las autoridades y solo regrese a su casa cuando las autoridades le indiquen que es seguro hacerlo. Informe a su municipio local las líneas de gas, alcantarillado o agua rotas y los cables de alimentación sueltos o colgantes.
- **Trabaje con fuentes confiables:** Busque recursos y apoyo de fuentes confiables, como la Cruz Roja y FEMA. Tenga cuidado con las estafas y tome precauciones al compartir información personal.
- **Gestione los daños a la propiedad:** Si hay evidencia de daño estructural en su hogar, solicite la revisión de un inspector capacitado antes de regresar.
- **Si ha habido un corte de energía prolongado,** deseche los alimentos que puedan haber estado a más de 40 grados durante 2 horas o más.
- **Tenga en cuenta el riesgo de electrocución:** Si hay agua en el hogar, no entre hasta que esté seguro de que el interruptor principal está apagado.
- **Solo use un generador al aire libre y lejos de las ventanas.**
- **Documente cualquier daño a la propiedad y comuníquese con su aseguradora** para presentar un reclamo.
- **Si está limpiando o retirando desechos,** siga las precauciones de seguridad, use ropa protectora y siempre trabaje con alguien por seguridad.
- **Pida ayuda a su red de apoyo** para poder recuperarse.

CONSEJOS PARA LOS CUIDADORES

Cómo ayudar con la planificación y la respuesta

- **Comprenda lo que se espera y lo que debe hacer** para ayudar a la persona que apoya, incluida la ayuda para desarrollar su plan, preparar los suministros y documentos para desastres, inscribirlos en los registros locales, apoyar la evacuación, etc.
- **Asegúrese de haber recibido capacitación en primeros auxilios y RCP,** cómo usar u operar los dispositivos de asistencia o equipos médicos y cómo satisfacer las necesidades de cuidado personal.
- **Sepa cómo enseñar a otros a comunicarse de manera efectiva** con la persona que cuida y que puede necesitar ajustes de comunicación auditiva, visual, del habla u otras.
- **Sepa cómo proporcionar apoyo emocional y conductual adicional,** especialmente para ayudar a una persona que vive con demencia o problemas activos de salud mental.
- **Tenga una imagen actualizada de la persona que está cuidando,** en caso de que se separen, y una copia de su información médica y de tratamiento esencial para acceder a la atención adecuada. Puede ser útil conversar sobre cómo obtener un brazalete de identificación personal o médico para la persona a la que ayuda.

RECURSOS

[1, 2, 6, 14] Prepárese para desastres específicos
Para obtener más información sobre qué hacer durante un desastre, vaya a redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies.html

[3] Evalúe su lista de verificación de necesidades
Para obtener información sobre elementos específicos a considerar para su equipo en función de necesidades personales, vaya a redcross.org/OlderAdults

[4] Cómo construir su red de apoyo
La información sobre cómo construir su red de apoyo está disponible en redcross.org/OlderAdults

[5, 9] Lista de contactos de emergencia
Para obtener más información sobre los recursos para completar su lista de contactos de emergencia, vaya a redcross.org/OlderAdults

[7] Preparación para incendios en el hogar
Para obtener más información sobre la preparación para incendios en el hogar, vaya a redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/fire.html

[8] Mitigación de daños a la propiedad
Para obtener información sobre cómo preparar su hogar para un desastre, vaya a redcross.org/OlderAdults

[10] Suministros básicos
Para leer una lista inicial de artículos para su equipo, vaya a redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/survival-kit-supplies.html

RECURSOS

[11, 12] **Cómo preparar su lista de verificación de documentos**
Para obtener más información sobre cómo compilar documentos importantes, vaya a redcross.org/OlderAdults

[13] **Preparación financiera**
Para obtener más información sobre cómo prepararse financieramente para un desastre, vaya a redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/recovering-financially.html

---

Para obtener más información, lea *Closing the Gaps: Advancing Disaster Preparedness, Response and Recovery for Older Adults* [Cerrando las brechas: Cómo avanzar en la preparación, respuesta y recuperación ante desastres para adultos mayores] (disponible solo en inglés) en redcross.org/OlderAdults

GRACIAS

Agradecemos especialmente a los miembros del Consejo Asesor Científico de la Cruz Roja Americana por su dedicación y contribución:

Samir K. Sinha, MD, DPhil, FRCPC, miembro de AGSF, del Consejo Asesor Científico de la Cruz Roja Americana y del Subconsejo de Preparación y Salud en Desastres; Director de Geriatría, Sinai Health System y University Health Network, Toronto, Canadá; Profesor Asistente, Departamento de Medicina, Facultad de Medicina de la Universidad Johns Hopkins; Profesor Adjunto, Departamentos de Medicina, Medicina Familiar y Comunitaria, y el Instituto de Políticas, Gestión y Evaluación de la Salud, Universidad de Toronto.

Jacqueline T. Snelling, Ed.M., Harvard; miembro del Consejo Asesor Científico de la Cruz Roja Americana y del Subconsejo de Preparación y Salud en Desastres; asesora sénior de FEMA, Preparación (ret.).

Cruz Roja Americana

Nuestra Misión

La Cruz Roja Americana previene y alivia el sufrimiento humano que causa una emergencia, movilizando el poder de los voluntarios y la generosidad de los donantes.

Prepárese con la **Cruz Roja**

Prepárese ante desastres.

253901-13 7/20

Cruz Roja Americana

Preparación para adultos de la tercera edad en caso de desastres y emergencias

Un desastre o emergencia que puede afectar directamente su vida diaria, puede ocurrir en cualquier momento, a veces sin previo aviso. Afortunadamente, hay cosas que puedes hacer para estar preparado, responder de manera segura y ayudar a acelerar su recuperación. Los siguientes son algunos consejos sobre qué hacer antes, durante y después de un desastre o emergencia.

ANTES DEL DESASTRE: Prepárese ahora

Infórmese

Identifique los posibles desastres: Conozca los tipos de desastres que podrían ocurrir en su comunidad.

Conozca los planes de respuesta de la comunidad: Averigüe cuáles son los planes locales de alertas de emergencia, desalojo y recursos de refugio.

Regístrese para recibir alertas y advertencias con el fin de recibir información durante una emergencia.

Capacítese: Aprenda primeros auxilios, RCP y acciones específicas que pueden salvar su vida para cada tipo de desastre que pueda ocurrir en su área.

Evalúe sus necesidades

Comprenda cómo sus necesidades médicas, físicas y cognitivas pueden afectar su capacidad de responder ante un desastre o una emergencia.

Piense en cómo respondería: Considere las necesidades que podría tener si se cortara la energía, si tuviera que quedarse en casa durante dos semanas o más, o si tuviera que desalojar su hogar o comunidad.

Hable sobre la ayuda que pueda necesitar y sobre quién podría ayudarlo.

Construya su red de apoyo

Identifique quiénes puede ayudarle: Incluya a familiares, amigos, vecinos, cuidadores y proveedores de atención médica para crear una red de personas que puedan ayudarle o a quienes usted pueda ayudar.

Reúnase con ellos para evaluar sus necesidades y planificar juntos.

Planifique cómo se comunicará con quienes lo ayudan.

AHORA:
Prepárese antes del desastre

Revise, practique y actualice su plan, suministros y documentos importantes cada seis meses.

Desarrolle su plan

- **Planifique quedarse o irse:** Planee quedarse en casa por al menos dos semanas o desalojar.
- **Ayuda para evacuar:** Si necesita ayuda para desalojar, planifique quién lo ayudará. Averigüe si hay registros locales e inscríbase.
- **Necesidades de energía:** Si necesita energía para operar dispositivos médicos o mantener los medicamentos fríos, haga un plan de respaldo.
- **Seguridad en caso de incendio:** Identifique dos formas de salir de cada habitación para escapar de un incendio en el hogar y planifique la ayuda que pueda necesitar.
- **Seguro para la propiedad o el inquilino:** Asegúrese de tener una póliza que satisfaga sus necesidades de cobertura de la propiedad y ante casos de desastre.

Cree un plan de comunicación

- **Haga una lista de contactos de emergencia** y planifique cómo se comunicará con su grupo de apoyo y los contactos de emergencia importantes en caso de que se interrumpen las comunicaciones.*

Reúna suministros

- **Obtenga suministros básicos de emergencia:** Use una lista de verificación para preparar lo que necesitará en su hogar, automóvil o cuando desaloje.*
- **Gestione las necesidades médicas y personales:** Mantenga un suministro para al menos 30 días de medicamentos y artículos de asistencia adicionales, como un bastón o anteojos. Planifique sus necesidades alimentarias si sigue una dieta especial.
- **Obtenga baterías** para respaldar dispositivos que dependen de la energía.

Prepare documentos clave

- **Localice documentos importantes:** Utilice una lista de verificación* para recopilar y fotocopiar documentos, incluyendo identificaciones, documentos financieros, legales y médicos que necesitará para recuperarse.
- **Mantenga una lista actualizada de información médica:** afecciones, alergias, medicamentos, registros de recetas, médicos y tarjetas de seguro.

DURANTE EL DESASTRE:
Sepa cómo responder

Cuando haya un desastre

- **Manténgase informado:** Chequee las noticias y alertas de emergencia para obtener actualizaciones y orientación.
- **¿Es más conveniente quedarse o irse?** Prepárese para quedarse en casa o irse de inmediato. Sepa qué decidirá y quién le ayudará.
- **Pida ayuda:** Dígales a los demás qué necesita.

DESPUÉS DEL DESASTRE:
Sepa cómo recuperarse

Cuando el desastre haya terminado

- **Dígales a sus amigos y familiares que está a salvo.** Comience con su lista de contactos y cuénteles dónde se hospeda y cómo comunicarse con usted.
- **Regrese a casa de forma segura:** Espere hasta que las autoridades informen que es seguro regresar.
- **Trabaje con fuentes confiables:** La Cruz Roja Americana, FEMA, el gobierno local y su red de apoyo pueden ayudar. Cuídese de las estafas.
- **Gestione los daños a la propiedad:** Documente cualquier daño a la propiedad para el seguro y trabaje con otros para retirar restos y limpiar de manera segura.

Cruz Roja Americana

*Encuentre estos recursos y más información en redcross.org/OlderAdults

253901-13 7/20



PLAN FAMILIAR

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Algunos consejos para estar preparados para las emergencias

NMEAD
NEGOCIADO PARA EL MANEJO DE EMERGENCIAS Y ADMINISTRACIÓN DE DESASTRES

PLAN DE EMERGENCIA FAMILIAR

Ten suministros para por lo menos **10 días** por cada persona.

- **Agua para beber (1 galón por persona por día)**
- **Extintor**
- **Fórmula para bebés y pañales**
- **Botiquín de primeros auxilios**
- **Silbato para pedir ayuda**
- **Linternas y radio de baterías**
- **Velas, fósforos y encendedores**
- **Dinero en efectivo**
- **Alimentos no perecederos (por lo menos para 10 días)**
- **Números de emergencias**
- **Mascarillas**
- **Alcohol en gel (hand sanitizer)**
- **Receta de medicamentos**
- **Documentos importantes en bolsa plástica (pasaportes, escrituras de la casa, seguros de vida, etc.)**
- **Hay que aclarar que las velas fósforos y encendedores es en caso de no tener linternas y baterías**
- **Añadir juegos como dominó, briscas, cartas, libro de colorear para los niños**
- **Medicamentos recetados y no recetados**
- **Alimentos para diabéticos**
- **Botiquín de primeros auxilios (un galón por persona por día)**
- **Agua oxigenada y alcohol**
- **Silbato para pedir ayuda**
- **Números de emergencia (por lo menos para 10 días)**
- **Hogar: Escrituras, contratos (de ser arrendatario), estados de cuenta bancarios, póliza de seguro del hogar (toma fotos de la casa antes del huracán)**
- **Auto: Licencia, seguro**
- **Personales: Licencia, pasaporte, tarjeta del seguro médico, tarjeta del seguro social, certificados de nacimiento**
- **Préstamos, tarjetas de crédito y fotos**





Entidad Coordinadora

PRVIVFC 2024 – 2025

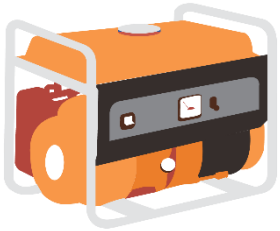
ALMACENA AGUA

- Almacénala en envases de cristal o de plástico (10 galones por persona para propósitos sanitarios)
- Utiliza un gotero y una taza de medir para añadir cloro, se recomienda de 1 a 4 gotas por litro, dependiendo del estado del agua
- Agua para beber (un galón por persona por día)
- No utilices envases que se puedan corroer
- Después de agregar el cloro, espera media hora antes de tomar el agua
- También puedes hervirla para purificarla (por lo menos para 10 días)



GENERADOR ELÉCTRICO

- Presupuesto: Piensa qué áreas y cuáles enseres de tu hogar quieres alimentar de electricidad. Así podrás escoger el tamaño del generador y precio correcto (10 galones por persona para propósitos sanitarios)
- Combustible: Utilizan diferentes tipos de combustible: gasolina, diésel, gas propano o combustible dual. Algunos son más costosos que otros, debes informarte para que compares
- Los decibeles: Algunos son ruidosos, para una residencia debe tener de 70 decibeles o menos y así cumple con la ley.



ALMACENA ALIMENTOS

- Agua para beber (un galón por agua por día)
- Jugos o refrescos de latas o botellas
- Pastas, sopas, frutas y salchichas enlatadas
- Comida para tu mascota
- Atún y/o pollo enlatado
- Comida en pote y fórmula para bebé
- Leche de caja o en polvo
- Barras de proteína
- Galletas de soda





ALMACENA COMBUSTIBLE



- Ten un extintor a la mano
- Guárdalo en un lugar fresco, ventilado y oscuro
- No agites el recipiente cuando hayas depositado gasolina
- No fumes cerca
- Asegúrate que tenga un cierre automático que lo selle completamente cuando no esté en uso
- No utilices la técnica de aspirar la gasolina para extraerla de tu vehículo
- No la guardes por más de 1 año
- Asegúrate de que el envase sea el recomendado y que incluya un interruptor automático que evite que esté lleno en exceso
- Los nuevos (y recomendados) modelos no tienen un orificio secundario de ventilación
- Si tienes niños pequeños enséñales a no tocar ni jugar con los envases

PREPARA TU CASA

- Casa de madera: techo, las paredes, piso y cimientos deben estar unidos por anclajes de metal
- Tormenteras:
    - Madera o “plywood”
    - Paneles plásticos o de aluminio
    - Tormentera tipo acordeón: se recogen al lado
    - Tormentera enrollable: que se ancla encima de la ventana o puerta
- Los reguladores de voltaje protegen tus enseres
- Techo: si es de madera o zinc y no está bien construido, amárralo con cables tensores anclándolos a columnas o pisos de hormigón o enterrándolos, a tres pies de profundidad
- Amarra los equipos como cisternas y consolas
- Ventanas: deben estar fijas con tornillos de 3” a 4” de largo y que no falte ninguno. Todas deben cerrar herméticamente
- Desagües (techo, patio y alcantarillas): que no estén tapados con basura u hojas
- Habitación segura: busca un área con pocas ventanas, como pasillos y baños para proteger a tu familia, lleva algunos suministros





Entidad Coordinadora

PRVIVFC 2024 – 2025

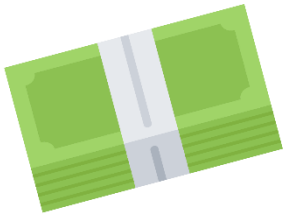
INUNDACIONES

- Busque el mapa de zonas inundables de su municipio
- Esté atento a las inundaciones que pueden ocurrir después de un deslizamiento
- Si en pasadas tormentas han ocurrido inundaciones en su área, desalójela con tiempo
- Si ocurren inundaciones, manténgase alejado del área. Puede haber peligro de que se produzcan más



DINERO EN EFECTIVO

- Ponlos en una bolsa plástica para protegerlos del agua
- Si tienes que desalojar tu casa lleva parte en un bulto de emergencia y parte contigo
- Traza un plan y ahorra una cantidad de dinero en efectivo todas las semanas o todos los meses según tus necesidades)
- Cámbialos en billetes de distintas denominaciones. Algunos de $20, $10, $5, y $1
- Guárdalos en un lugar seguro, comparte con otro familiar en dónde están



CUANDO LAS TELECOMUNICACIONES FALLAN

- Organiza un punto de encuentro, en un lugar medio, para tus familiares
- Si tienes teléfono de línea, conéctalo
- Asegúrate de tener cargadores portátiles para tu celular
- Identifica a una persona fuera de Puerto Rico para que sirva de enlace
- No te desesperes
- Ten un radio de baterías
- Ten a la mano un silbato en caso de que quedes atrapado





ASEGURA TUS MEDICAMENTOS



- Ve a la farmacia y asegúrate de tener todos los medicamentos
- Todas las cápsulas, tabletas y líquidos que contienen tapas de roscas, tapas a presión o goteros que están contaminados deben ser eliminados
- La insulina debes conservarla tan fría como sea posible y lejos del calor directo
- Si usas máquinas que te ayudan a vivir o al funcionamiento de órganos vitales que requieren electricidad, comunícate con el proveedor del equipo para saber cómo mantenerlo conectado a un generador eléctrico

PROTEGE TUS MASCOTAS



- Agua potable
- Medicamentos
- Expedientes médicos y de vacunas
- Correa y/o collares por si los tienes que amarrar
- Botiquín de primeros auxilios
- Alimentos

PREPARA UNA MOCHILA DE EMERGENCIAS



- Artículos de aseo personal
- Tarjetas de seguros médicos
- Cargadores portátiles para tus celulares
- Tus identificaciones
- Radio de baterías y baterías adicionales
- Linternas y/o “flashlights”
- Meriendas y agua
- Dinero en efectivo
- Una o dos mudas de ropa
- Mascarillas
- Alcohol en gel (hand sanitizer)
- Receta de medicamentos
- Documentos importantes en bolsa plástica (pasaportes, escrituras de la casa, seguros de vida, etc.)
- Añadir juegos como dominó, briscas, cartas, libro de colorear para los niños
- Añadir Silbato
- Añadir números de emergencia



Entidad Coordinadora

PRVIVFC 2024 – 2025

ALERTA A DERRUMBES



- **Si en pasadas tormentas han ocurrido derrumbes en tu área, desaloja con tiempo**
- **Busca o informa a los oficiales locales pertinentes sobre líneas rotas de electricidad, caminos y vías dañadas**
- **Si ocurren derrumbes, mantente alejado del área. Puede haber peligro de que se produzcan más**
- **Busca personas heridas o atrapadas cerca del derrumbe, sin entrar directamente en el área**
- **Pendiente a las inundaciones que pueden ocurrir después de un derrumbe**

NEGOCIADO DE EMERGENCIAS

Negociado de la Policía
www.policia.pr.gov

LUMA
1-844-888-5862
www.lumapr.com

Autoridad de Acueductos y Alcantarillados
787.620.2482
www.acueductospr.com

Negociado del Cuerpo de Bomberos
www.bomberos.pr.gov

Negociado del Cuerpo de Emergencias Médicas
www.cempr.pr.gov

Línea PAS de ASSMCA
1.800.981.0023
www.assmca.pr.gov

The Humane Society of Puerto Rico
787.720.6038
www.hspr.org

NMEAD
NEGOCIADO PARA EL MANEJO DE EMERGENCIAS Y ADMINISTRACIÓN DE DESASTRES



OFICINA CENTRAL
Sr. Nino Correa Filomeno
Comisionado Interino
Correo Electrónico: ncorrea@prema.pr.gov
Tel. 787-724-0124

ZONA DE SAN JUAN
Sr. Jaime González
Director de Zona
Correo Electrónico: jgonzalez@prema.pr.gov
Tel: 787-294-0277 / Fax: 787-294-1165

San Juan, Guaynabo, Bayamón, Cataño, Toa Baja, Dorado, Toa Alta.

ZONA DE VEGA BAJA
Sr. Víctor Sánchez Rivera
Director de Zona
Correo Electrónico: vsanchez@prema.pr.gov
Tel: 787-965-7770 / Fax: 787-855-2511

Vega Baja, Vega Alta, Corozal, Orocovis, Ciales, Morovis, Manatí, Florida.

ZONA DE ARECIBO
Sr. Juan C. Santos Santos
Director de Zona
Correo Electrónico: aperez@prema.pr.gov
Tel: 787-878-9454 / Fax: 787-878-3637

Arecibo, Barceloneta, Hatillo, Camuy, Quebradillas, Utuado, Lares.

ZONA DE AGUADILLA
Sr. Elvis Morales
Director de Zona
Correo Electrónico: emorales@prema.pr.gov
Tel: 787-882-6871 / Fax: 787-882-6850

Aguadilla, Isabela, Moca, Aguada, San Sebastián, Añasco, Rincón.

ZONA DE MAYAGÜEZ
Sr. Alberto Trabal Alicea
Director de Zona
Correo Electrónica: atrabal@prema.pr.gov
Tel: 787-833-7272 / Fax: 787-805-5530

Mayagüez, Hormigueros, Las Marías, Maricao, San Germán, Sabana Grande, Cabo Rojo, Lajas.

ZONA DE PONCE
Sr. Paul D. Fourquet
Director de Zona
Correo Electrónico: pfourquet@prema.pr.gov
Tel: 787-844-1763 / Fax: 787-884-8220

Ponce, Villalba, Juana Díaz, Peñuelas, Guayanilla, Yauco, Guánica, Jayuya, Adjuntas.

ZONA DE GUAYAMA
Sr. Carlos A. Reyes
Director de Zona
Correo Electrónico: careyes@prema.pr.gov
Tel: 787-864-1600 / Fax: 787-866-8619

Guayama, Cayey, Patillas, Maunabo, Arroyo, Salinas, Coamo, Santa Isabel.

ZONA DE CAGUAS
Sr. George L. Pacheco
Director de Zona
Correo Electrónico: gpacheco@prema.pr.gov
Tel: 787-656-9643 / Fax: 787-961-9920

Caguas, Aguas Buenas, Cidra, Comerío, Barranquitas, Naranjito, Aibonito.

ZONA DE HUMACAO
Sr. Orlando Díaz flores
Director de Zona
Correo Electrónico: odiaz@prema.pr.gov
Tel: 787-852-4044 / Fax: 787-852-3476

Humacao, Naguabo, Las Piedras, Juncos, Yabucoa, San Lorenzo, Gurabo.

ZONA DE CEIBA
Sr. Francisco Bruno Orellano
Director de Zona
Correo Electrónico: fbruno@prema.pr.gov
Tel: 787-863-3330 / Fax: 787-863-3337

Ceiba, Fajardo, Luquillo, Río Grande, Loíza, Canóvanas, Carolina, Trujillo Alto, Culebra, Vieques.



Agua

Luego de un desastre, es posible que no haya agua potable limpia disponible. Es posible que se corte el suministro de agua habitual o que esta tenga riesgo de contaminación. Para estar listo, prepare una reserva de agua que satisfaga las necesidades de su familia durante una emergencia. Vea la lista de suministros de emergencia recomendados (PDF).

Cómo determinar las necesidades de agua

Conserve al menos un galón de agua por persona para varios días, para consumo e higiene. Una persona normalmente activa necesita aproximadamente tres cuartos de galón de líquido por día, de agua y otros refrescos. Sin embargo, las necesidades individuales varían según la edad, la salud, el estado físico, la actividad, la dieta y el clima.

Tenga presente lo siguiente:

- Es posible que los niños, las mujeres en período de lactancia y las personas enfermas necesiten más agua.
- Una emergencia médica podría requerir agua adicional.
- Si vive en un lugar de clima cálido, necesitará más agua. En temperaturas muy altas, las necesidades de agua pueden duplicarse.

Consejos para el agua



- **Nunca racione el agua potable a menos que las autoridades lo ordenen.** Beba la cantidad que necesita hoy e intente encontrar más para mañana. Minimice la cantidad de agua que su cuerpo necesita; para ello reduzca la actividad y manténgase fresco.
- **Beba agua que usted sepa que no está contaminada primero.** Si es necesario, se puede usar el agua turbia de los grifos regulares o el agua de ríos o arroyos, después de tratarla. Si el tratamiento del agua no es factible, deje de beber el agua sospechosa el mayor tiempo posible, pero no se deshidrate.
- **No tome bebidas carbonatadas o con cafeína en lugar de agua potable.** Las bebidas con cafeína y el alcohol deshidratan el cuerpo, lo que aumenta la necesidad de agua potable.

Almacenamiento del agua

Compre agua envasada comercialmente y guárdela en el envase original sellado en un lugar fresco y oscuro.

Si debe preparar sus propios bidones de agua, compre envases de almacenamiento de agua de grado alimenticio. Antes de llenarlos con agua clorada, limpie bien los envases con agua y detergente para vajilla, y enjuáguelos con una solución de 1 cucharadita de blanqueador de cloro doméstico líquido sin perfume, y un cuarto de galón de agua. El agua que no ha sido envasada comercialmente debe reemplazarse cada seis meses.

Tratamiento del agua

Si ha utilizado toda su agua almacenada y no hay otras fuentes confiables de agua limpia, es posible que sea necesario tratar las aguas sospechosas. Trate toda el agua de dudosa calidad antes de usarla para beber, lavar o preparar alimentos, lavar la vajilla, cepillarse los dientes o hacer hielo. Además de tener un mal olor y sabor, el agua contaminada puede contener microorganismos (gérmenes) que causan enfermedades como la disentería, el cólera, la fiebre tifoidea y la hepatitis.

Existen varias formas de tratar el agua. Por lo general, la mejor solución es una combinación de métodos. Antes de tratar, deje que las partículas suspendidas se depositen en el fondo o fíltrelas a través de filtros de café o capas de tela limpia.



Hervido

El hervido es el método más seguro de tratar el agua. En una olla grande o hervidor de agua, caliente el agua hasta que alcance el punto de hervor y déjela hervir por un minuto, teniendo en cuenta que algo de agua se evaporará. Deje que el agua se enfríe antes de beber.

El agua hervida tendrá mejor sabor si le agrega oxígeno; para ello vierta el agua entre dos envases limpios. Esto también mejorará el sabor del agua almacenada.

Cloración

Puede usar blanqueador líquido doméstico para eliminar los microorganismos. Use solo blanqueador líquido de uso doméstico que contenga de 5,25 a 6,0 por ciento de hipoclorito de sodio. No use blanqueadores con perfume, blanqueadores con abrillantador de color o blanqueadores con otros limpiadores agregados.

Agregue 16 gotas (1/8 cucharadita) de blanqueador por galón de agua, revuelva y deje reposar durante 30 minutos. El agua debe quedar con un ligero olor a cloro. Si no es así, repita la dosis y deje reposar otros 15 minutos. Si aun así no huele a cloro, deséchela y busque otra fuente de agua.

No se recomiendan otros productos químicos, como el yodo o los productos para el tratamiento del agua que se venden en tiendas de excedentes o de suministros de campamento que no contienen 5,25 o 6,0 por ciento de hipoclorito de sodio como único ingrediente activo, y no deben utilizarse.

Destilación

A pesar de que la ebullición y la cloración eliminarán a la mayoría de los microbios en el agua, la destilación eliminará los microbios (gérmenes) resistentes a estos métodos, al igual que los metales pesados, las sales y la mayoría de otros elementos químicos. La destilación implica hacer hervir el agua y luego recuperar solamente el vapor que se condensa. El vapor condensado no incluirá las sales ni la mayoría de las otras impurezas.

Para destilar, llene una olla hasta la mitad con agua. Ate una taza al mango de la tapa de la olla de forma tal que la taza quede hacia arriba cuando la tapa esté instalada al revés (asegúrese de que la taza no quede tocando el agua) y deje hervir el agua por 20 minutos. El agua que gotea de la tapa en la taza es destilada.

MÉTODOS	ELIMINA LOS MICROBIOS	ELIMINA OTROS CONTAMINANTES (METALES PESADOS, SALES Y LA MAYORÍA DE LOS OTROS ELEMENTOS QUÍMICOS)
HERVIDO	**Sí**	**No**
CLORACIÓN	**Sí**	**No**
DESTILACIÓN	**Sí**	**Sí**

Use la Tecnología para Estar Preparado

La tecnología ha permitido que sea más fácil que nunca prepararse para las emergencias, pero si no ha planificado mantener sus dispositivos electrónicos móviles protegidos y encendidos esto podría ser desfavorable en situaciones de emergencia. Estos son algunos consejos para asegurarse de que esté preparado con la tecnología:

Manténgase informado

- Descargue la aplicación de FEMA. Reciba alertas meteorológicas del Servicio Meteorológico Nacional hasta un máximo de cinco ubicaciones diferentes en cualquier parte de los Estados Unidos.
- Suscríbase para recibir mensajes de texto de FEMA. Use la función de mensajes de texto de su teléfono celular para recibir actualizaciones de FEMA mediante mensajes de texto (se aplican tarifas estándar de datos y mensajes).

A continuación, se incluyen instrucciones básicas para comenzar:

- A fin de suscribirse para recibir consejos sobre cómo prepararse: envíe el mensaje de texto **PREPARE** (cómo prepararse) al **43362** (4FEMA)
- Para buscar refugios abiertos (para sobrevivientes de desastres): envíe el mensaje de texto **SHELTER (Refugio)** y **un código postal** al **43362** (4FEMA)
- Lista de todas las palabras clave a las que puede suscribirse: envíe el mensaje de texto **LIST (Lista)** al **43362** (4FEMA)
- Para cancelar su suscripción (en cualquier momento): envíe **STOP (Cancelar)** al **43362** (4FEMA)
- Antes de un desastre, siga toda la información del gobierno local a través de las redes sociales para mantenerse actualizado con la información oficial antes, durante y después de un desastre. Regístrese para recibir Alertas de Twitter de agencias gubernamentales confiables en caso de que los canales de información oficiales se vean interrumpidos. Visite la página de configuración de Alertas de la agencia que usted desea recibir notificaciones (p. ej., twitter.com/fema/alerts).

Haga un plan

- **Use los mensajes de texto, las redes sociales y el correo electrónico para conectarse con amigos y familiares durante las emergencias**.
    - Las redes móviles pueden colapsar durante las emergencias, por lo que es difícil realizar y recibir llamadas telefónicas. Los mensajes de texto requieren menos capacidad de banda ancha, lo que significa que pueden transmitirse de manera más confiable en situaciones en las que muchas personas intentan usar sus teléfonos móviles al mismo tiempo.
    - Los canales de los medios sociales como Facebook y Twitter también pueden ser una forma efectiva de conectarse con familiares y amigos durante emergencias. La función de verificación de seguridad de Facebook (Inglés) permite a los usuarios publicar fácilmente una actualización de su estado indicando que están seguros durante un desastre.
- **Regístrese en el sitio Sano y Salvo de la Cruz Roja Americana para informarles a sus familiares y amigos que usted está bien.** Después de registrarse, puede seleccionar un mensaje para que sus familiares y amigos sepan que usted está bien. Los familiares y amigos interesados pueden buscar a sus seres queridos en esta lista, para la búsqueda deben ingresar el nombre, el apellido, “fecha” y el mensaje “sano y salvo.”
- **Tenga una opción de carga de emergencia para su teléfono y otros dispositivos móviles.** Los teléfonos inteligentes se han convertido en una herramienta vital para recibir alertas y advertencias de

emergencia, por lo que es importante asegurarse de que pueda mantenerlos encendidos en caso de emergencia.

  - En casa: Antes de enfrentar condiciones climáticas extremas, asegúrese de que todos sus dispositivos electrónicos estén completamente cargados. Si se corta la energía eléctrica, conserve la energía de la batería minimizando el uso del dispositivo. Tenga a mano una fuente de energía de reserva para recargar su teléfono, de modo que pueda seguir conectado incluso durante un apagón prolongado.
  - En su automóvil: Mantenga siempre un cargador de teléfono portátil en su vehículo y considere comprar una fuente de energía de reserva para mantener en su vehículo también.
  - Cambie las configuraciones en su teléfono a modo de consumo bajo de energía o habilite el modo avión para ahorrar energía.

- **Almacene los documentos importantes en una unidad de disco protegida con contraseña o en la nube**.
  - Hay una serie de aplicaciones de productividad para dispositivos móviles que hacen que esto sea más fácil que nunca, por ejemplo, utilizar la cámara del teléfono como un escáner. Capture versiones electrónicas de documentos importantes, como pólizas de seguro, documentos de identificación y registros médicos. No olvides incluir la información de tu mascota.
  - Haga una copia de seguridad de su computadora para proteger sus fotos y otros documentos electrónicos personales.
  - Escanee las fotos antiguas para tener una copia de respaldo en caso de pérdida.
  - Mantenga sus contactos actualizados y sincronizados en todos sus canales, incluidos el teléfono, el correo electrónico y las redes sociales. Esto hará que sea más fácil comunicarse con las personas adecuadas rápidamente para obtener información y proveer actualizaciones. Considere crear una lista de distribución grupal de correo electrónico con sus principales contactos.
  - Cree un chat grupal vía aplicación de mensajes de texto o un hilo de mensajes para la familia/amigos/compañeros de trabajo para comunicarse rápidamente durante un desastre.

- **Regístrese para depósito directo y banca electrónica a través de su institución financiera para que pueda acceder a sus fondos de nómina y hacer pagos electrónicos donde sea que se encuentre.** Las personas que reciben beneficios federales pueden inscribirse llamando al (800) 333-1795 o en GoDirect.org (Inglés).



Alimentos

Después de un desastre, es posible que haya cortes de energía que puedan durar varios días. Abastézcase de alimentos enlatados, mezclas secas y demás alimentos básicos que no necesiten refrigeración, cocción, agua ni una preparación especial. Asegúrese de incluir un abrelatas manual y utensilios para comer.

Suministros de alimentos de emergencia recomendados

Considere los siguientes artículos al momento de seleccionar los suministros de alimentos de emergencia:

- Almacene al menos un suministro de alimentos no perecederos para varios días.
- Elija alimentos que su familia desee consumir.
- Recuerde tener en cuenta todas las necesidades alimentarias especiales.

Se aconseja incluir los siguientes artículos al momento de seleccionar los suministros de alimentos de emergencia. Es posible que ya cuente con muchos de estos artículos. Descargue la lista de suministros recomendados (PDF).



- Carnes, frutas y verduras enlatadas, listas para consumir, y un abrelatas
- Barras de proteínas o de frutas
- Cereales secos o granola
- Mantequilla de maní
- Frutas desecadas
- Jugos enlatados
- Leche pasteurizada no perecedera
- Alimentos altamente energéticos
- Alimento para bebés
- Alimentos que reconfortan o que alivian el estrés

Higiene y seguridad de los alimentos

Sin electricidad y sin una fuente de frío, los alimentos almacenados en refrigeradores y congeladores pueden dejar de ser aptos para consumo. En los alimentos, las bacterias crecen rápidamente a temperaturas entre 40 y 140°F, y si las personas consumen estos alimentos pueden enfermarse gravemente. Con frecuencia, los alimentos congelados pueden consumirse si siguen manteniendo el punto de frío del refrigerador. Pueden volverse a congelar si aún tienen cristales de hielo. Para su seguridad, recuerde: "¡Si no está seguro, deséchelo!"

Qué hacer:

- Conservar los alimentos en recipientes cubiertos.
- Mantener limpios los utensilios para comer y cocinar.
- Desechar todos los alimentos que hayan entrado en contacto con agua contaminada de inundaciones.
- Desechar todos los alimentos que hayan estado a temperatura ambiente durante dos horas o más.
- Desechar todos los alimentos que tengan olor, color o textura inusuales.
- En el caso de los bebés, usar fórmulas listas para consumir. Si no es posible usar este tipo de fórmula, es mejor usar agua embotellada o use agua hervida como último recurso.

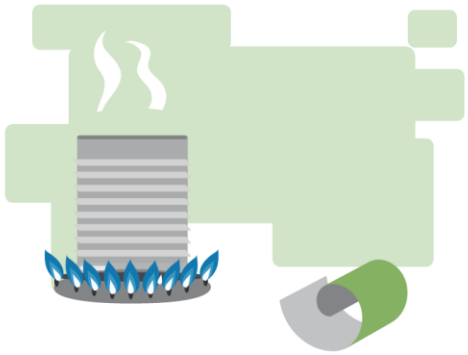
Qué no hacer:

- Consumir alimentos de latas hinchadas, abolladas o corroídas, incluso si el producto tiene buen aspecto.
- Consumir cualquier alimento que tenga un aspecto u olor raro, incluso si la lata parece normal.
- Dejar que la basura se acumule en el interior, por motivos de higiene y posibles incendios.

Cocción

Algunas fuentes alternativas para cocinar en una emergencia son calentadores de velas, fuentes con calentador, ollas de fondue o chimeneas. Las parrillas de carbón y los anafes de campamento son para uso al aire libre únicamente. Los alimentos comercialmente enlatados pueden consumirse de la lata, sin calentar.

Para calentar los alimentos en una lata:



1. Quite la etiqueta.
2. Lave la lata a fondo y desinféctela. (Use una solución diluida de una parte de blanqueador y diez partes de agua).
3. Abra la lata antes de calentarla.

Manejo de los alimentos cuando hay cortes eléctricos



- Mantenga las puertas del refrigerador y del congelador cerradas el mayor tiempo posible.
- Si permanece cerrado, el refrigerador conservará los alimentos fríos durante, aproximadamente, 4 horas.
- La temperatura de los refrigeradores debe ser de 40°F o menos para una correcta conservación de los alimentos.
- Use un termómetro de refrigerador para comprobar la temperatura.
- Los alimentos refrigerados deberían ser seguros siempre y cuando el corte de electricidad no haya superado las 4 horas.
- Deseche todos los alimentos perecederos (como carne, pollo, pescado, huevos o sobras) que hayan estado a más de 40°F durante dos horas o más.

Uso de hielo seco:

- Infórmese dónde puede conseguir hielo seco antes de un corte de energía.
- Veinticinco libras de hielo seco mantendrán un congelador de 10 pies cúbicos en temperaturas de congelación durante 3 o 4 días.
- Si usa hielo seco para mantener los alimentos fríos, asegúrese de que el hielo no entre en contacto directo con los alimentos.
- Tenga cuidado cuando manipule el hielo seco, use guantes gruesos y secos para evitar lesiones.

Para obtener más información sobre la seguridad de los alimentos durante una emergencia, visite FoodSafety.gov (Inglés).

Cruz Roja Americana

Prepárese con la **Cruz Roja**

Prepárese ante desastres.

Cuestiones esenciales de la preparación

Lista de verificación para la preparación

Los desastres desestabilizan nuestras vidas. Algunos desastres, como inundaciones o incendios domésticos, pueden ocurrir en cualquier lugar. Otros desastres, como incendios forestales y huracanes, son más comunes en determinadas áreas. El cambio climático está causando eventos climáticos más frecuentes y extremos. Esto aumenta nuestro riesgo de muerte, lesiones, pérdida de propiedad y daños. Pero podemos actuar para prepararnos. Prepárese ahora para protegerse usted, a sus seres queridos y a su hogar.

Esté preparado

Estar preparado significa que usted:

- Conozca qué peligros, como tornados o inundaciones, pueden ocurrir en su comunidad.
- Tenga planes en marcha para que usted y sus seres queridos sepan cómo responder
- Cuente con una forma de monitorear las condiciones de emergencia en su área
- Cuente con habilidades para emergencias, como RCP y primeros auxilios
- Cuente con suministros de emergencia como comida, agua y medicamentos para poder satisfacer sus necesidades básicas

Aprenda habilidades de emergencia

Prepárese ahora para tener habilidades esenciales y poder tener cubiertas sus necesidades básicas.

- Aprenda primeros auxilios y RCP.
- Los servicios públicos pueden estar fuera de línea. Esté preparado para vivir sin electricidad, gas ni agua. Planifique para sus necesidades, lo que incluye teléfonos celulares y equipo médico. Converse con su médico. Planifique contar con electricidad de respaldo.

Entienda sus riesgos

Algunos peligros, como inundaciones e incendios domésticos, pueden ocurrir en cualquier lugar. Otros, incluyendo terremotos y huracanes, son más comunes en determinadas áreas. Contacte a la oficina de su agencia de manejo de emergencias del gobierno estatal o local para aprender más sobre sus riesgos locales.

Reúna suministros de emergencia

Reúna comida, agua y medicamentos. Organice sus suministros en un kit de salida y en un kit para quedarse en casa.

- Kit de salida: al menos tres 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. Las tiendas y las farmacias pueden estar cerradas.
- Tenga 1 mes de suministros de medicamentos en un contenedor a prueba de niños y suministros o equipo médico.
- 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.

Reúna suministros de emergencia

- Personalice sus kit para satisfacer las necesidades de su hogar y la temporada.

Los suministros básicos incluyen:

- -Agua: 1 galón por persona por día
- -Alimentos: no perecederos, fácil de preparar
- -Abrelatas
- -Medicamentos y artículos médicos
- -Linternas o luces a batería
- -Radio a batería o a manivela (radio del tiempo NOAA, de ser posible)
- -Baterías adicionales
- -Kit de primeros auxilios
- -Herramienta multipropósito
- -Elementos de higiene personal
- -Teléfono celular con cargadores
- -Información de contacto familiar y de emergencia
- -Efectivo extra
- -Manta de emergencia
- -Sombreros, guantes, botas, abrigos, etc. (para clima frío)
- -Sombreros para el sol, anteojos de sol, protector solar, repelente para insectos, etc. (clima cálido)
- -Cambio de ropa
- -Mapa(s) del área
- -Guarde los registros personales, financieros y médicos en un lugar seguro y de fácil acceso (copias impresas o de seguridad).

Elabore planes para mantenerse seguro

¿Quedarse o irse? Según la emergencia, puede que necesite quedarse en donde está o evacuar para mantenerse a salvo. Si necesita ir a otro lado, piense acerca de estas preguntas:

- ¿Dónde iré?
- ¿Cómo llegaré allí?
- ¿Dónde me quedaré?
- ¿Qué llevaré conmigo?

Planifique mantenerse conectado

Durante un desastre es importante mantenerse conectado e informado.

- Regístrese para recibir alertas de emergencia gratuitas de su gobierno local.
- Tenga una batería de respaldo o una manera para cargar su teléfono celular.
- Tenga una radio a batería.
- Planifique monitorear las condiciones climáticas cerca de usted.

Planifique reconectarse con seres queridos

- Si están separados o si el teléfono e internet no funcionan, cuente con un plan para comunicarse con seres queridos.
- Complete una tarjeta de contacto para cada miembro su hogar. Asegúrese de que la lleven con ellos.
- Los mensajes de texto funcionan bien. Puede que sea posible enviar un mensaje de texto cuando no pueda realizar una llamada.
- Designe a un contacto fuera de la ciudad que pueda ayudar a los miembros de su hogar a volver a contactarse. Puede ser más fácil comunicarse con gente fuera del área afectada.
- Acuerde encontrarse en un lugar específico para poder volver a contactarse con seres queridos cuando sea seguro.
  - -Si tiene que irse de su vivienda, elija una ubicación específica cercana.
  - -Si tiene que irse de su comunidad, elija una ubicación específica fuera de su comunidad.

Plan para cuidar de usted mismo

- Es normal tener sentimientos malos, estrés o ansiedad luego de un desastre u otra emergencia.
- Planifique comer alimentos saludables y duerma suficiente para ayudarlo a lidiar con el estrés.
- Tenga en cuenta que 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.**

Copyright © 2021 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

Habilidades de Seguridad

Aprenda primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar

Tome una clase de primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés). Las sedes locales de la Cruz Roja Americana pueden brindar información sobre este tipo de capacitación. La certificación oficial de la Cruz Roja Americana brinda, en virtud de la ley del “buen samaritano”, protección para las personas que proporcionan primeros auxilios.

Obtenga más información sobre los suministros del botiquín de primeros auxilios.

Aprenda a usar un extintor de incendios

Asegúrese de tener uno o varios extintores de incendios dentro de su fecha útil y asegúrese de que todos sepan dónde permanecen y cómo usarlos. Tiene que tener, como mínimo, un extintor tipo ABC.

La Administración de Incendios de los Estados Unidos recomienda que solo las personas capacitadas para el uso y mantenimiento adecuados de los extintores consideren usarlos cuando sea necesario. Comuníquese con el departamento local de bomberos para obtener información sobre la capacitación disponible en su área. Obtenga más información sobre cómo prepararse para una emergencia por incendio.

Sepa cómo cortar los servicios públicos

Gas natural

Las fugas y explosiones de gas natural son responsables de una cantidad significativa de incendios después de un desastre. Es vital que todos los miembros de la familia sepan cómo cortar el gas natural.

Debido a que existen diferentes procedimientos de corte de gas para diferentes configuraciones de medidores de gas, es importante contactar a su compañía de gas local para obtener instrucciones sobre la preparación y la respuesta con respecto a los aparatos de gas y el servicio de gas en su hogar.

Cuando conozca el procedimiento adecuado de corte de su medidor, comparta la información con todas las personas de su hogar. Asegúrese de no cortar realmente el gas al practicar los procedimientos correctos de corte de gas.

Si huele a gas o escucha un ruido similar a un soplido o siseo, abra una ventana y saque a todas las personas del lugar rápidamente. Corte el gas, en la válvula principal exterior, si puede, y llame a la compañía de gas desde la casa de un vecino.

- Precaución: Si corta el gas por cualquier motivo, un profesional calificado debe volver a encenderlo. NUNCA intente volver a encender el gas por su cuenta.

Agua

El agua se convierte rápidamente en un recurso valioso después de muchos desastres. Es vital que todos los miembros de la familia aprendan a cortar el agua en la válvula principal de la casa.

- Antes de que ocurra una emergencia, ubique la válvula de corte del agua que ingresa a su casa y rotule esta válvula para facilitar su identificación. Asegúrese de que todos los miembros de la familia sepan dónde está ubicada.

- Asegúrese de que esta válvula se corte completamente. Es posible que la válvula esté oxidada con una leve abertura o bien puede que solo se cierre parcialmente. De ser así, reemplace la válvula.
- Las tuberías agrietadas pueden contaminar el suministro de agua que ingresa a su casa. Es aconsejable cortar el agua hasta que las autoridades confirmen que es seguro beberla.

Es posible que los efectos de gravedad vacíen el agua de la caldera y los tanques de inodoros a menos que usted bloquee el caudal de agua en su casa cerrando la válvula principal de la casa. (Esta no es la válvula de la calle en la caja de cemento en la acera; la válvula de la calle es extremadamente difícil de girar y requiere una herramienta especial).

Electricidad

Las chispas eléctricas tienen el potencial de encender el gas natural si tiene fugas. Es aconsejable enseñar a todos los miembros responsables del hogar dónde y cómo cortar la electricidad.

- Ubique su caja de circuitos eléctricos. Para su seguridad, siempre corte todos los circuitos individuales antes de cortar el circuito principal.

Enlaces relacionados

- Seis cosas que debe saber antes de un desastre (Inglés) (video)



Haga un Plan

Haga un plan hoy. Es posible que su familia no esté toda reunida al momento de un desastre, de manera que es importante saber qué tipos de desastres podrían afectar su área. Sepa cómo se comunicarán entre sí y cómo se volverán a juntar si se separan del grupo. Establezca un lugar de encuentro de la familia que sea conocido y fácil de encontrar.

Paso 1: Para comenzar a elaborar su plan de emergencia, analice estas 4 preguntas con su familia, amigos o grupo familiar

1. ¿Cómo recibiré las alertas y advertencias de emergencia?
2. ¿Cuál es mi plan de refugio?
3. ¿Cuál es mi ruta de evacuación?
4. ¿Cuál es mi plan de comunicación familiar/grupal?
5. ¿Necesito actualizar mi kit de preparación para emergencias?

Paso 2: Considere las necesidades específicas en su grupo familiar

A medida que prepare su plan, adapte sus planes y suministros a las necesidades y responsabilidades específicas de su vida diaria. Analice sus necesidades y responsabilidades y cómo las personas en la red se pueden ayudar entre sí en asuntos como comunicación, cuidado de niños, negocios, mascotas o necesidades específicas como, por ejemplo, saber usar el equipo médico duradero. Cree su red personal para áreas específicas donde necesite ayuda. Cuando desarrolle su plan tenga en cuenta algunos de estos factores:

- Las diferentes edades de los miembros dentro de su hogar
- La responsabilidad de ayudar a otras personas
- Los lugares frecuentados
- Las necesidades dietéticas
- Las necesidades médicas, incluidas las recetas y los equipos
- Las discapacidades o necesidades funcionales y de acceso, incluidos los dispositivos y equipos
- Los idiomas hablados
- Las consideraciones culturales y religiosas
- Las mascotas o animales de servicio
- Los grupos familiares con niños en edad escolar

Paso 3: Haga un plan de emergencia familiar

Prepare un plan de emergencia familiar fácil y rápido utilizando nuestro formulario.

Formulario plan de emergencia familiar

Paso 4: Practique su plan con su familia/grupo familiar

Contenido Asociado



Conozca sus Alertas y Advertencias en Español o Adicional idiomas



12 Maneras de Prepararse en Español o Adicional idiomas



Documente y Asegure Su Propiedad en Español o Adicional idiomas



Salvaguarde sus Documentos Críticos y Objetos de Valor en Español o Adicional idiomas

Recursos disponibles

- Plan de emergencia para los usuarios del transporte público (inglés) (PDF)
- Lista de pasos para proteger sus finanzas durante un desastre (PDF)
- Dueños de mascotas (inglés) (PDF)
- Consejos sobre alertas y advertencias de emergencia (inglés) (PDF)
- Proteja los documentos vitales y objetos de valor (inglés) (PDF)
- Documente y asegure su propiedad (inglés) (PDF)
- Kit de emergencia de primeros auxilios financieros (PDF)
- Haga un plan (inglés) (Video

Home Fire Escape Plan

SOUND THE ALARM
Save a Life

American Red Cross

Use the graph to draw your home's floor plan and plot your home fire escape routes.

Tips for creating your home fire escape plan and practicing your 2-minute drill:

- Everyone in your household should know *two* ways to escape from each room in your home.
- Smoke is dangerous. Get low and go!
- Decide where to meet once you get outside:

_____

- Get out and stay out. Never go back inside for people, pets or things.
- If a fire starts, you may have less than *two minutes* to get to safety. So time your fire drills and find out: what's your escape time?

_____

If a fire starts in your home, get out to safety, then dial 911.

You can keep your family safe with 2 simple steps.

Practice your 2-minute drill.

Test your smoke alarms monthly.

197601-17 1/19

Plan para desalojar de la casa en caso de incendio

ACTIVA TU ALARMA
Salva una Vida

Cruz Roja Americana

Utilice la gráfica para dibujar el plano de su casa y trazar las rutas de escape en caso de incendio domiciliario.

Consejos para crear su plan de escape ante incendios y de como practicarlo para salir en menos de dos minutos:

- Cada persona en su hogar debe aprender *dos* vías diferentes de escape desde cada habitación.
- El humo es peligroso. ¡Arrástrense todos por el piso, y escapen por debajo del humo!
- Decida dónde encontrarse con los demás una vez que todos esten afuera:

_____

- Salgan de casa y permanezcan afuera. Nunca regresen en busca de personas, mascotas u objetos.
- Si se inicia un incendio, es posible que sólo cuentes con menos de *dos minutos* para llegar a un lugar seguro. Así que tome el tiempo que tarde en evacuar durante los simulacros de incendio e investigue: ¿cuánto tiempo tarda en salir de su casa?

_____

Si se inicia un incendio en su casa, salga inmediatamente del lugar por su seguridad y llame al 911.

Tome acciones preventivas que bien podrían salvar sus vidas. Algo tan sencillo como seguir estos dos pasos.

Practique su plan de escape hasta que todos en casa puedan salir en menos de dos minutos.

Pruebe sus alarmas de humo mensualmente.

197601-17 1/19

La seguridad de su vehículo

Planifique cuidadosamente los viajes largos, escuche la radio o vea la televisión para informarse de los últimos pronósticos del tiempo y las condiciones de las carreteras. Si hay pronóstico de mal tiempo, maneje solo si es absolutamente necesario.

Kit de emergencia para automóvil

En caso de quedar tirado en la carretera, guarde un kit con suministros de emergencia en su automóvil con los siguientes artículos adicionales:



- Cables auxiliares de arranque
- Bengalas o triángulos reflectantes
- Raspador de hielo
- Cargador de batería de teléfono celular
- Arena normal o bolsa de arena para caja de gatos para mejorar la tracción de los neumáticos

Prepare su vehículo para situaciones de emergencia

Haga revisar su vehículo antes de una emergencia; el mecánico debe revisar lo siguiente:

- Niveles de anticongelante
- Sistema de batería y de encendido
- Frenos
- Sistema de escape
- Filtros de aire y de combustible
- Calefactor y descongelador
- Luces delanteras y luces intermitentes de peligro
- Aceite
- Termostato
- Equipo limpiaparabrisas y nivel de líquido lavaparabrisas

Consejos de seguridad para su vehículo

- **Mantenga el tanque de gasolina lleno** en caso de una evacuación o apagones. El tanque lleno también impedirá el congelamiento de las líneas de combustible.
- **Instale neumáticos especiales para el invierno** y asegúrese de que tengan una banda de rodamiento adecuada, además de las cadenas o dispositivos requeridos por la jurisdicción.
- **No maneje en zonas inundadas**. Seis pulgadas de agua pueden hacer que el vehículo pierda el control o que el motor posiblemente se cale. Un pie de agua es suficiente para que los vehículos comiencen a flotar.
- **Tenga presente las áreas donde el nivel de agua pueda haber bajado**. Las carreteras podrían haberse debilitado y podrían colapsar con el peso de un vehículo.
- **Si un cable de electricidad cae** sobre su vehículo usted está en riesgo de recibir una descarga eléctrica, quédese en el interior del vehículo hasta que una persona capacitada retire el cable.
- **Si hay una explosión** u otro factor que dificulte controlar el vehículo, baje la velocidad, detenga el vehículo y ponga el freno de mano.
- **Si la emergencia pudiera impactar la estabilidad de la carretera,** evite los cruces elevados, los puentes, los cables de electricidad, los letreros y otros peligros





Plan Familiar de Desastres

Cruz Roja Americana

Cruz Roja Americana

Plan Familiar de Desastres

Apellido de la familia o dirección de la residencia: _____ Fecha: _____

Información de los miembros de la familia:

Nombre	Teléfono del hogar	Teléfono celular	Correo electrónico
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Información de la(s) mascota(s):

Nombre	Raza	Color	Número de registro
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Plan de acción:

1. Los desastres que podrían afectar nuestro hogar son:

   _____

   _____

   _____

2. ¿Cuáles son las rutas de escape en nuestro hogar?

   _____

   _____

3. Si estamos separados durante una emergencia, ¿cuál será el punto de encuentro cerca de nuestro hogar?

   _____

4. Si no podemos regresar a nuestro hogar o nos han solicitado desalojar, ¿cuál será el punto de encuentro fuera de nuestro vecindario?

_____

¿Cuál es la ruta para llegar a ese lugar y cuál es la ruta alterna si la primera está intransitable?

_____

_____

_____

5. Si los miembros de nuestra familia estuvieran separados o no se pudieran comunicar entre sí, nuestro contacto de emergencia fuera del área será:

Nombre	Teléfono del hogar	Teléfono celular	Correo electrónico
_____	_____	_____	_____

Luego de un desastre, déjale saber a tus familiares y amigos que estás bien. Inscríbete en Sano y Salvo en https://safeandwell.communityos.org/ o llama al 1-800-733-2767. También puedes llamarlos, enviarles un mensaje de texto o actualizar tu estatus en tus cuentas sociales.

6. Si nuestro hijo(a) está en la escuela/cuido, será desalojado a:

Nombre del niño(a)	Lugar de desalojo y dirección
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

7. Nuestro plan para desalojar a las personas con impedimentos o con necesidades especiales es:

Nombre de la persona	Plan
_____	_____
_____	_____

8. Durante ciertas emergencias, las autoridades locales pueden solicitar que nos refugiemos en un lugar seguro dentro de nuestro hogar. Un espacio accesible, seguro, donde podamos ir, sellar ventanas, áreas de ventilación, puertas y escuchar las instrucciones a seguir a través de los boletines de emergencia. En nuestro hogar este espacio es:

_____

_____

9. Responsabilidades de los miembros de la familia en un desastre:

Tarea	Descripción	Familiar responsable
Equipo de suministros*	Prepara el equipo y llévalo contigo si tienes que desalojar. Incluye artículos que te gustaría tener en un refugio. Recuerda incluir tus medicamentos y espejuelos.	
Mantente informado	Mantén acceso a NOAA (*National Oceanic and Atmosferic Administration*), a la radio local, televisión, correos electrónicos o mensaje de textos para conocer información importante y actualizada sobre el desastre.	
Información médica familiar	Si es necesario desalojar, asegúrese de llevar consigo toda la información médica de los miembros de la familia.	
Información financiera	Obtén copias de estados de cuentas bancarias y dinero en efectivo en caso de que los cajeros automáticos y las tarjetas de crédito no funcionen debido a falta de electricidad. Mantén copias de las facturas de las utilidades como evidencia de tu residencia cuando solicitas asistencia.	
Información de las mascotas	Desaloja a tus animales, mantén una lista con los números de teléfonos de los refugios u hoteles para animales y lleva contigo un equipo de suministros para mascotas.	
Comparte y mantén el plan	Comparte el plan con aquellos que necesiten conocerlo. Reúnete con tus familiares cada seis meses o cuando sea necesario para cambiar o actualizar el plan.	

*¿Qué artículos y documentos debe incluir el equipo de suministros? Visita www.cruzrojapr.net.

10. Alguna otra información que no se haya integrado en el plan.

¡Felicidades en completar su Plan Familiar de Desastres! Avísale a tus amigos que has desarrollado un plan familiar de desastres y que ellos también pueden hacerlo con la ayuda de la Cruz Roja Americana.

Conoce sobre qué hacer si ocurre una emergencia o desastre en cruzrojapr.net o llama al 787-758-8150.

Cruz Roja Americana

Planifique Distintos Lugares

Manténgase informado

A pesar de que existen signos de advertencia para la mayoría de los desastres, muchos desastres y emergencias ocurren sin aviso previo. Puesto que usted no sabrá en qué lugar se encontrará en caso de un desastre, es importante tener planes y suministros dispuestos en los distintos lugares que usted y su familia frecuentan regularmente. La planificación anticipada garantiza que usted y su familia sabrán qué hacer y tendrán los suministros necesarios para estar a salvo en cualquier lugar que se encuentren.

Las personas y las familias deben considerar los lugares que frecuentan; averigüe qué planes están disponibles en esos lugares y adapte sus planes personales y familiares en función de lo que su familia haría si ocurriera una emergencia y se encontrara en ese lugar.

Haga un plan por lugar

Los siguientes son ejemplos de lugares que podría considerar cuando planifique:

- Casa
- Lugar de trabajo
- Vehículos - Tenga un plan de transporte del trabajo a la casa y de otros lugares que visita comúnmente, en caso de una emergencia. Descargue el plan de transporte en caso de emergencia (Inglés) (PDF).
- Métodos regulares de transporte, por ejemplo, trenes, transporte urbano
- Escuela y guardería infantil
- Casas de adoración
- Arenas deportivas y campos de juego
- Lugares de entretenimiento, como cines o teatros
- Áreas de compras, como centros comerciales y tiendas minoristas
- Lugares de viaje y turismo, como hoteles

Consideraciones adicionales

El desarrollo de planes para distintos lugares requiere obtener información clave sobre los planes que los administradores tienen para esos lugares. En algunos casos, si no existen planes disponibles, es posible que esto implique reunirse con el administrador del edificio u otros miembros de la organización para desarrollar o ampliar los planes. La información que debe considerar incluye:

- Cómo usted y otros ocupantes recibirán las alertas o advertencias locales mientras estén en ese lugar
- Alarma o sistemas de alerta del edificio
- Planes de evacuación de ocupantes del edificio, incluidas las salidas alternativas
- Planes del edificio u organización para refugiar a los ocupantes en una emergencia
- Suministros clave que usted o los miembros de su familia y otras personas necesitarán para permanecer refugiados temporalmente

La planificación también deberá considerar cómo el tipo de estructura o entorno que rodea la estructura o el lugar podría afectar las alertas y advertencias, el refugio y la evacuación, y la necesidad de conseguir suministros. Los siguientes son ejemplos de consideraciones para los tipos de estructuras o entornos alrededor de un lugar:

- Edificios de un solo piso versus edificios de varios pisos o de gran altura. Todos tienen diferentes tipos de sistemas de alarma, refugio y planes de evacuación.
- Las ubicaciones urbanas y rurales pueden tener diferentes disposiciones locales y planes de evacuación si el impacto es mayor en las áreas grandes.
- Los edificios como escuelas, estadios deportivos y centros comerciales pueden tener diferentes planes de evacuación y refugio, según la estructura específica de la edificación, y métodos seguros de evacuación o bien lugares seguros de refugio dispuestos para los diferentes tipos de emergencias, p. ej., en caso de tornado.
- Los sitios al aire libre como los campos deportivos o campos de golf necesitan planes específicos para brindar un refugio rápido y a corto plazo, p. ej., en casos de tormentas eléctricas y rayos o tornados.
- La geografía puede ser crucial en algunos incidentes peligrosos, p. ej., si el área es baja y vulnerable a inundaciones repentinas.
- Las casas móviles, las estructuras modulares y otras edificaciones no conectadas a cimientos permanentes requieren una planificación especial para la evacuación y lugares alternativos de refugio.

Vecindarios, condominios y apartamentos

- **Converse con sus vecinos** sobre cómo **trabajar mancomunadamente** durante una emergencia.
- **Averigüe si alguien tiene equipos especializados,** como un generador, o experiencia en el conocimiento médico que puedan servir de ayuda en casos de crisis.
- Decida quién **chequeará el estado de los adultos mayores o vecinos con discapacidades**.
- **Tenga planes alternativos para** el cuidado de sus hijos en caso que no pueda llegar a casa en una emergencia.
- La mejor estrategia es compartir y **comunicar los planes** con anticipación.

En un edificio de gran altura

- Sepa dónde se encuentra la **salida de emergencia** más cercana.
- Asegúrese de conocer **otra salida** en caso de que su primera alternativa esté bloqueada.
- **Si caen objetos, cúbrase** debajo de un escritorio o una mesa.
- **Aléjese** de archivadores, estantes de libros u otros objetos que puedan caerse.
- **Aléjese** de ventanas y vidrios.
- **Aléjese** de las paredes exteriores.
- Determine si debe quedarse allí, “refugiarse**en el lugar” o** irse.
- **Escuche** y **siga las instrucciones**.

Tome su **kit de suministros de emergencia**, a menos que tenga un buen motivo para pensar que ha sido contaminado.

- **No use los ascensores**.
- Manténgase a la derecha **mientras baja las escaleras para permitir que los trabajadores de respuesta ante emergencias suban**.

En un vehículo en movimiento

- Si hay una **explosión** u otro factor que dificulta el control del vehículo, **baje la velocidad, detenga el vehículo** y **ponga el freno de mano**.
- Es posible que la emergencia afecte la estabilidad física de la carretera, **evite los pasos elevados, puentes, cables eléctricos, las señales** y otros peligros.
- Si un cable eléctrico cae sobre su automóvil, corre el riesgo de sufrir una **descarga eléctrica**, permanezca adentro hasta que una persona capacitada retire el cable.
- **Escuche** la radio para recibir **información e instrucciones** a medida que estén disponibles.

Tenga un plan de transporte del trabajo a la casa y de otros lugares que visita comúnmente, en caso de una emergencia. Descargue el plan de transporte en caso de emergencia (Inglés) (PDF).



Preparación a bajo o ningún costo

Los desastres son costosos, pero la preparación no tiene que ser así. De hecho, al tomar el tiempo de prepararse ahora, podría ahorrarle miles de dólares y darle tranquilidad cuando ocurra el próximo desastre o emergencia. Siga estos pasos sencillos de bajo o ningún costo ahora para estar mejor preparado para cualquier desastre o emergencia.

Empiece hoy

- **Conozca** cuáles tipos de desastres y emergencias son más comunes donde usted vive.
- **Elabore** su plan de comunicaciones en emergencias. Use nuestro formato gratuito para anotar fácilmente la información de contacto y médica de su familia, la cual usted puede compartir con otros y guardar en formato digital e impreso.
- **Asegúrese** de guardar los números de teléfono importantes en algún otro lugar, además de en su celular.
- **Inscríbase** para recibir alertas en emergencias en su área para obtener información de supervivencia de su estado y municipio local.
- **Descargue** la aplicación móvil de FEMA (disponible en inglés y español) para recibir alertas meteorológicas, consejos y recordatorios de seguridad y para estar preparado para lo inesperado.
- **Haga** su kit de suministros de emergencia con tiempo. Empiece con los artículos que ya podría tener en casa, como una linterna, baterías adicionales, copias de documentos importantes, agua y alimentos no perecederos. Cuando va al supermercado, puede comprar un artículo adicional que usa regularmente cada vez, en especial si está de oferta. Los bancos comunitarios de alimentos son un posible recurso que las familias en situación de inseguridad alimentaria pueden usar para abastecer sus kits de suministros de emergencia.

- **Hable** con miembros de su familia u hogar sobre adónde irán en caso de que se emita una orden de desalojo. Tener un plan antes de que ocurra un desastre le ayudará a ahorrar tiempo valioso y también dinero.
- **Guarde** documentos y artículos importantes como pasaportes, actas de nacimiento, mapas y dispositivos electrónicos en un lugar seguro durante inundaciones, como una repisa alta o un piso superior, en bolsas plásticas impermeables y resellables para ayudar a protegerlos contra el agua. Guarde documentos importantes como las pólizas de seguro en formato digital.
- **Comuníquese** con su departamento de bomberos local. Es posible que ofrezcan programas que proveen detectores de humo o de monóxido de carbono.
- **Busque** por internet cursos de resucitación cardio pulmonar (CPR, por sus siglas en inglés) gratuitos o con descuento que se ofrezcan cerca de usted.
- **Visite** la página web de Floodsmart.gov/es para conocer el nivel de riesgo de inundación en su área.
- **Descargar** recursos de preparación gratuitos.



Preparación en los Campus Universitarios

Infórmese

- Sepa qué desastres podrían afectar su área, cuáles podrían requerir una evacuación y cuándo refugiarse en su lugar.
- Mantenga una radio meteorológica de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA, por sus siglas en inglés) (Inglés) sintonizada en su estación de emergencia local; monitoree la televisión y la radio, y siga las alertas y advertencias móviles de mal tiempo en su área.
- Descargue la aplicación de FEMA, reciba alertas meteorológicas del Servicio Meteorológico Nacional hasta un máximo de cinco ubicaciones diferentes en cualquier parte de los Estados Unidos.

Haga un plan

En tiempos de desastres, los colegios universitarios y las universidades sirven como socios clave de las organizaciones federales, estatales, locales, tribales, territoriales y del sector privado para el manejo de emergencias. Se recomienda a las instituciones revisar, actualizar y practicar periódicamente sus planes de emergencia.

Se recomienda a los colegios universitarios y universidades revisar, actualizar y practicar sus planes de emergencia varias veces al año.

Recursos

- Guía para desarrollar planes de operaciones de emergencia de alta calidad para instituciones de educación superior (Inglés) (PDF)
- Recursos para la planificación de emergencias del Departamento de Educación (Inglés)
- Personas con necesidades funcionales y de acceso
- Plan de emergencia para personas con discapacidades (Inglés) (PDF)

Planes de emergencia para los estudiantes, la facultad y el personal

- Consejo asesor académico de seguridad nacional (HSAAC, por sus siglas en inglés) (Inglés)
- Acceso a alertas de emergencia para personas con discapacidades (Inglés)

Guías de preparación para todo tipo de peligro en el campus

- Guía para desarrollar planes de operaciones de emergencia de alta calidad para instituciones de educación superior (Inglés) (PDF)

Respuesta y recuperación ante un desastre

- Aplicación móvil con Guía de operaciones de campo para primeros auxilios psicológicos (Inglés)
- Consejos del Departamento de Educación para ayudar a los estudiantes a recuperarse de eventos traumáticos (Inglés)

Cómo reportar incidentes de emergencia

- Manual y reportes de seguridad y protección en el campus (Inglés) (PDF)

Capacitación

Cursos sugeridos para el manejo de emergencias para la comunidad del campus.

- Capacitación en planificación de emergencias para la educación superior (Inglés)
- Materiales de capacitación para el Equipo de Respuesta a Emergencias Comunitarias (CERT, por sus siglas en inglés) (Inglés)
- FEMA Corps (Inglés)



Preparación Financiera

Las personas de todo nivel de ingresos han experimentado los retos de la reconstrucción de sus vidas después de un desastre u otras emergencias. En estos momentos estresantes, tener acceso a sus registros financieros, de seguros, médicos y de otros tipos es crucial para poder empezar rápida y eficientemente el proceso de recuperación.

1. Recolecte su información financiera y otra información crítica personal, médica y familiar.
2. Considere la posibilidad de ahorrar dinero en una cuenta de ahorros de emergencia que se podría utilizar para cualquier crisis. Mantenga una cantidad menor de dinero en efectivo en un lugar seguro de su hogar. Es importante que tenga billetes de baja denominación disponibles, ya que es posible que los cajeros automáticos y las tarjetas de crédito no funcionen durante un desastre cuando usted necesita comprar suministros necesarios, combustible o alimentos.
3. Obtenga seguro de propiedad (de propietario o de inquilino), seguro médico y seguro de vida, si no los tiene. No todas las pólizas de seguro son iguales. Revise su póliza para asegurar que la cantidad y los tipos de cobertura que tiene satisfagan los requisitos para todo tipo de peligro posible. Por lo general, el seguro de propietario no cubre las inundaciones, así que podría tener que comprar seguro de inundación del Programa del Seguro Nacional de Inundación.
4. Para más consejos útiles sobre la preparación financiera, descargue el Kit de Emergencia de Primeros Auxilios Financieros (EFFAK, por sus siglas en inglés) para empezar a planificar desde ahora.

Manténgase a salvo

- Tenga cuidado cuando comparte su información financiera personal, tal como el número de su cuenta bancaria, su número de seguro social o el número de su tarjeta de crédito.
- No haga clic en los enlaces en mensajes de texto o correos electrónicos de personas desconocidas. Los estafadores generan enlaces a páginas web falsas.
    - Recuerde que el gobierno no le llamará ni le enviará mensajes de texto sobre dinero adeudado o los pagos por impacto económico que haya recibido.
    - Debe saber que los estafadores podrían tratar de comunicarse con usted a través de las redes sociales. El gobierno no se comunicará con usted a través de las redes sociales sobre dinero adeudado o pagos que usted recibe.
- Tenga en cuenta que los estafadores podrían intentar aprovechar de miedos económicos al llamar sobre oportunidades para trabajar desde casa, ofertas de consolidación de deudas y planes de pago para préstamos estudiantiles.
- Comuníquese con la Comisión Federal de Comercio (FTC, por sus siglas en inglés) en ftc.gov/complaint si recibe mensajes de alguien que dice ser agente del gobierno.

Kit de Emergencia de Primeros Auxilios Financieros

El Kit de Emergencia de Primeros Auxilios Financieros (EFFAK, por sus siglas en inglés) es una publicación ofrecida en conjunto por Operation HOPE y FEMA que le puede ayudar a prepararse financieramente y que proporciona consejos para reducir el impacto financiero de los desastres para usted y su familia.

Para más información acerca del EFFAK, visite la página de Community sobre el EFFAK.

Para organizaciones

Exhorte a las personas en su organización o lugar de trabajo a prepararse financieramente. Las siguientes son algunas ideas para fomentar la preparación financiera en su organización:

- Celebre una reunión informal durante el almuerzo.
- Ofrezca una presentación durante una reunión del personal y use el documento Salvaguarde sus documentos y objetos de valor para apoyar su conversación.
- Incluya información sobre la preparación financiera en el boletín mensual del personal.

En casa

Guarde sus documentos importantes en una caja de seguridad, en un disco duro externo o en la nube para acceso fácil durante un desastre.

Tome tiempo ahora para salvaguardar estos documentos críticos. Tenga cuidado cuando comparte su información financiera personal, tal como el número de su cuenta bancaria, su número de seguro social o el número de su tarjeta de crédito.

Identificación del Hogar

- Identificación con foto (para comprobar la identidad de los miembros del hogar)
- Acta de nacimiento (para mantener o restablecer contacto con miembros de su familia)
- Tarjeta de Seguro Social (para solicitar asistencia por desastre de FEMA)
- Servicio militar
- Etiquetas de identificación de mascotas

Documentación Financiera y Legal

- Pagos de vivienda (para identificar registros y obligaciones financieras)
    - Algunas personas y familias podrían estar experimentando dificultades por la pandemia. Si no cree que pueda hacer los pagos de préstamo a tiempo, comuníquese inmediatamente con su banco para explorar sus opciones antes de omitir pagos o tomar otras medidas que incumplan las condiciones de sus préstamos.
- Pólizas de seguro (para restablecer cuentas financieras)
- Fuentes de ingresos (para mantener pagos y crédito)
- Declaraciones de impuesto (para proporcionar información de contacto para proveedores financieros y legales y para solicitar asistencia por desastre de FEMA)

Información médica

- Información del médico (en caso de necesitar atención médica)
- Copias de la información del seguro médico (para asegurar que sus cuidados existentes continúen sin interrupciones)
- Registros de inmunizaciones
- Medicamentos

Información de seguros

Tener seguro para su hogar o propiedad de negocios es la mejor manera de asegurar que tenga los recursos financieros necesarios para ayudar reconstruir o remplazar lo dañado. Documente y asegure su propiedad ya.

Información de contacto del hogar

- Instituciones bancarias
- Agentes de seguros
- Profesionales médicos
- Proveedores de servicios
- Lugar de alabanza

Obtenga sus beneficios por vía electrónica

Un desastre puede interrumpir el servicio postal por días o semanas. Si usted depende del Seguro Social o de otros beneficios regulares, una manera sencilla y significativa de protegerse financieramente antes de que ocurra un desastre es cambiar a pagos electrónicos. Esto también elimina el riesgo de cheques robados. El Departamento del Tesoro de los EE. UU. recomienda dos maneras más seguras para obtener beneficios federales:

- Depósito directo en una cuenta corriente o de ahorros. Si usted recibe beneficios federales, puede inscribirse por teléfono llamando al 800-333-1785 o inscribirse por Internet.
- La tarjeta de débito prepago **Direct Express**® se diseñó como una alternativa segura y fácil al papel impreso.

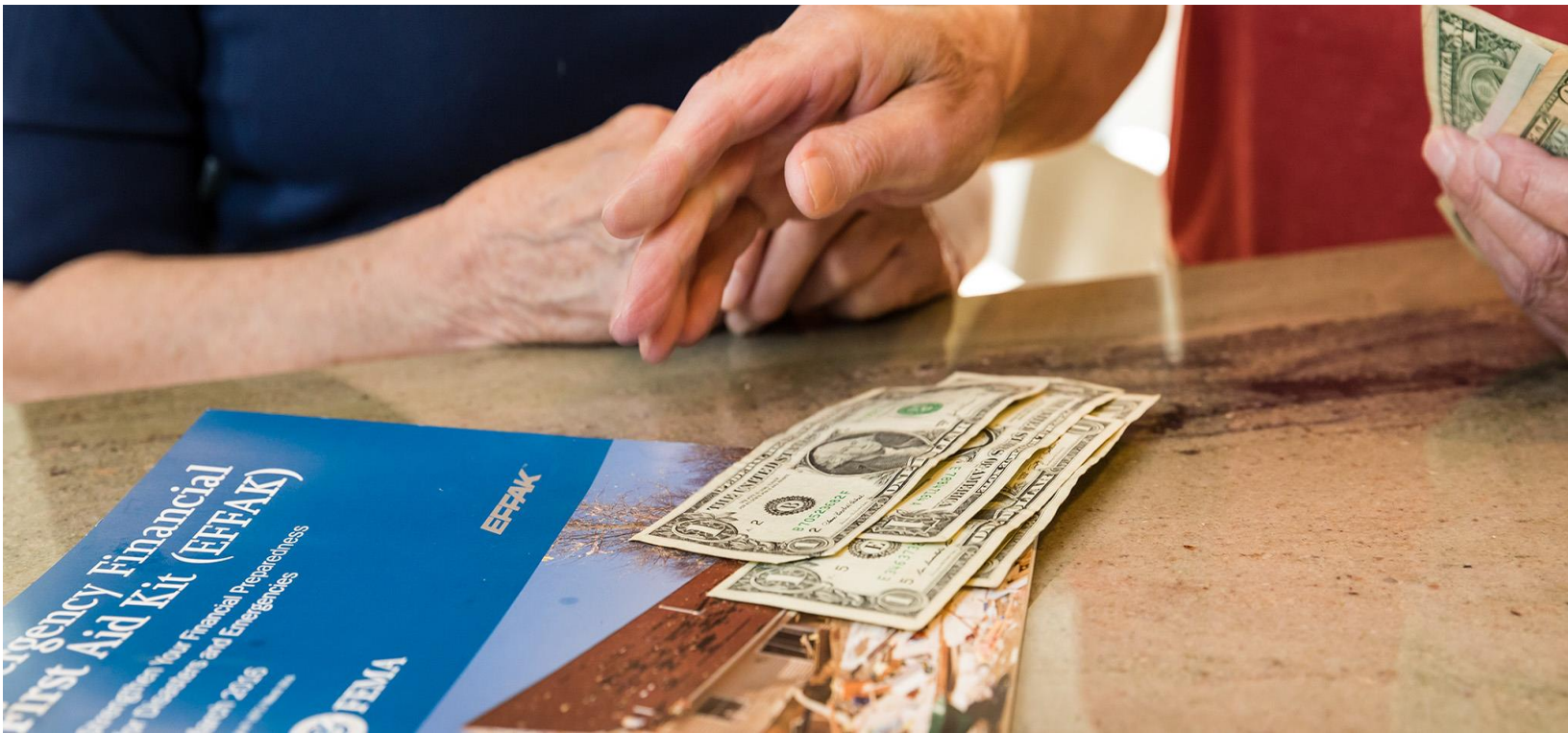
Solicitar beneficios gubernamentales de desempleo, cuidados médicos y alimentos y nutrición para complementar sus ingresos o ahorros.

Considere la opción de usar servicios bancarios móviles o en Internet, si puede. Estos servicios le permiten practicar el distanciamiento social y realizar transacciones bancarias a la vez.

Contenido relacionado

- Planilla de la Oficina de Protección Financiera del Consumidor (PDF)
- Hoja informativa sobre emergencias financieras (PDF)
- Kit de herramientas de preparación financiera
- Prepárese para una emergencia financiera (PDF)
- Kit de Emergencia de Primeros Auxilios Financieros (EFFAK, por sus siglas en inglés) (PDF)
- Listas de cotejo y formularios del Kit de Emergencia de Primeros Auxilios Financieros (EFFAK, por sus siglas en inglés) (PDF)
- Kit de Emergencia de Primeros Auxilios Financieros (EFFAK, por sus siglas en inglés) en letra grande (PDF)
- Kit de Emergencia de Primeros Auxilios Financieros (EFFAK, por sus siglas en inglés) en varios idiomas (PDF)
- Prepare sus finanzas para un desastre natural (video)
- Salvaguarde los documentos y objetos de valor críticos (PDF)

- Operation HOPE
- Programa Nacional de Seguro de Inundación
- DisasterAssistance.gov/es
- La Comisión para la Alfabetización y Educación Financieras
- MyMoney.gov
- ConsumerFinance.gov
- Use la tecnología para estar preparado
-





DOCUMENTE Y ASEGURE SU PROPIEDAD

FEMA

Su hogar, sus pertenencias personales, y su negocio son bienes significativos y valiosos. Si ocurre un desastre, la cobertura del seguro para su hogar o negocio es la mejor manera de asegurar que tenga los recursos financieros necesarios para ayudar a reparar, reconstruir, o reemplazar lo dañado. Sin embargo, más de la mitad de los propietarios de vivienda en los Estados Unidos no cuentan con cobertura suficiente bajo sus pólizas de seguro de vivienda para reemplazar su hogar y sus contenidos si ocurriera una pérdida catastrófica. Ahora, antes de que ocurra un desastre, tómese el tiempo para:

DOCUMENTAR
SU PROPIEDAD

COMPRENDER
SUS OPCIONES DE COBERTURA

ASEGURAR
QUE TENGA EL SEGURO APROPIADO PARA LOS RIESGOS RELEVANTES

No todas las pólizas de seguro son iguales. Las cantidades de la cobertura, los deducibles, y los límites de pagos pueden variar en gran medida. Consulte con su profesional de seguros para comprobar que su póliza es la correcta para usted. También es importante revisar su póliza cada año para recordarse de su cobertura y realizar las actualizaciones necesarias por nuevas compras, renovaciones, incrementos en el valor de su propiedad, o incrementos en los costos para reconstruir o reemplazar artículos.

DOCUMENTAR SU PROPIEDAD Y SALVAGUARDAR SUS REGISTROS

HAGA UN INVENTARIO DE SU HOGAR O NEGOCIO.

Independientemente del tipo de cobertura que usted compra, un inventario detallado del contenido de su propiedad será útil si ocurre un desastre. Su inventario le ayudará a demostrar el valor de sus pertenencias, lo cual podría facilitar la tramitación de su reclamación, y servirá de documentación para las deducciones fiscales que podrá reclamar por sus pérdidas. Un inventario actualizado también puede ser de ayuda para determinar la cantidad correcta de la cobertura que debe comprar.

Usted puede tomar fotos o videos para registrar sus pertenencias, pero también debe asegurarse de apuntar las descripciones de ellas, incluyendo el año, marca, y número de modelo, según sea apropiado. Para los objetos de valor, podría obtener una tasación para determinar el valor del objeto. Asegúrese de guardar su inventario en un lugar al cual podrá acceder fácilmente después de un desastre.

MANTENGA SUS REGISTROS VITALES EN UN LUGAR SEGURO.

Guarde las copias impresas en una caja impermeable y a prueba de fuego, una caja fuerte, o una caja de seguridad del banco. Deje copias con parientes o amigos de confianza. Asegure sus copias electrónicas con contraseñas fuertes y guárdelas en una memoria flash o un disco duro externo en su caja impermeable o caja fuerte.

GUARDE EL NÚMERO DE PÓLIZA E INFORMACIÓN DE CONTACTO EN UN LUGAR CERCANO.

Guarde su número de póliza, el número de teléfono del agente/compañía de seguros, y las instrucciones para presentar reclamaciones en un lugar seguro y conveniente.



ENTENDER LO QUE CUBRE UNA PÓLIZA

PROPIETARIO: Una póliza del seguro de propietario generalmente ofrece cobertura en las siguientes áreas:

- Vivienda—cobertura para su casa;
- Otras Estructuras—cobertura para estructuras como los garajes, terrazas, y cercas;
- Propiedad Personal—cobertura para artículos como los muebles, ropa, y electrodomésticos;
- Pérdida del Uso—pagos si se tiene que mudar temporalmente por los daños cubiertos;
- Responsabilidad Personal—cobertura para accidentes que ocurren en su propiedad; y
- Protección Médica—pagos para una persona que se lesiona en su propiedad.

Si usted vive en una vivienda prefabricada, un condominio, o una granja, hay pólizas diseñadas específicamente para estos tipos de residencia. Por ejemplo, las pólizas para condominios cubren principalmente los contenidos, con una disposición para las partes de su hogar que usted es responsable de mantener o reparar, según indique la asociación del condominio.

Es posible que su banco o prestamista hipotecario impone requisitos mínimos para la cobertura del seguro como una condición del préstamo, pero asegúrese de comprar la cobertura suficiente para sus **propias** necesidades.

INQUILINO: Las pólizas de seguro de inquilino puede incluir los siguientes tipos de cobertura::

- Propiedad Personal—cobertura para artículos como los muebles y ropa;
- Pérdida del Uso—pagos si se tiene que mudar temporalmente por los daños;
- Responsabilidad Personal—cobertura en caso de una demanda por lesiones accidentales a terceros;
- Pagos Médicos—pagos para una persona que se lesiona en su propiedad; y
- Daños a la Propiedad de Otros—cobertura en caso de ocasionar daños accidentales a la propiedad de otra persona.

La mayoría de los caseros responsables y compañías profesionales de gestión de propiedades exigirán pruebas del seguro de inquilino antes de firmar el contrato de arrendamiento.

NEGOCIO: Si usted tiene una empresa, podría tener que comprar seguro comercial para proteger la propiedad de su negocio y a sus empleados. El tamaño de su negocio (según los ingresos y el número de empleados), el tipo de negocio, y la ubicación del negocio determinarán los tipos apropiados de seguro. Tenga en cuenta que las pólizas de propietario de vivienda no siempre cubren los negocios caseros, así que es crítico contar con seguro para su negocio aún para un negocio pequeño que usted maneja desde casa.

ENTENDER LO QUE CUBRE UNA PÓLIZA (CONTINUACIÓN)

Un profesional del campo de seguros puede ayudarle a adaptar su póliza a sus necesidades personales, tal como la compra de cobertura para equipo especializado. Las pólizas estándares del seguro de negocios suelen incluir los siguientes tipos de cobertura:

- Propiedad—protección para la ubicación física del negocio, como una tienda, y sus contenidos;
- Responsabilidad—pago por gastos médicos y otras obligaciones incurridas si alguien se lesiona en la propiedad de su negocio o si usted o sus empleados ocasionan daños a la propiedad de otra persona, incluyendo las costas de la defensa legal en caso de una demanda; y
- Interrupción del Negocio, o Ingresos del Negocio—cobertura para ingresos perdidos en caso de que un negocio se cierre debido a un incendio, robo, u otro desastre cubierto; asistencia con pagos de alquiler y servicios públicos; y cobertura para operar el negocio desde una ubicación temporal.

Un profesional de seguros puede ayudar al propietario del negocio con los siguientes tipos adicionales de cobertura comercial:

- Vehículo del Negocio—seguro de coche diseñado específicamente para vehículos de uso comercial;
- Indemnización por Accidente Laboral—cobertura que provee prestaciones en efectivo y/o atención médica para empleados que se lesionan o se enferman por causas directamente relacionadas con su trabajo;
- Seguro contra Inundaciones—cobertura diseñada para daños a la propiedad del negocio y sus contenidos que son ocasionados por inundación, los cuales no suelen ser cubiertos bajo el seguro de negocio general;
- Responsabilidad Cibernética—protección contra riesgos y costos cibernéticos, incluyendo la pérdida o corrupción de datos, robo de identidad, extorsión, y recuperación de reputación; y
- Terrorismo—cobertura de edificios, equipo, muebles, e inventario que quedan dañados o destruidos por un ataque terrorista.

La industria de seguros denomina la causa de la pérdida, como incendio o robo, un "peligro." Asegúrese de verificar cuáles peligros se enumeran en su póliza. Una póliza de propietario de vivienda podría proveer cobertura para peligros distintos para la casa y para la propiedad personal. Los deducibles de la póliza también pueden diferir según el peligro.

Para tener cobertura apropiada y adecuada para su hogar o negocio, es importante considerar los riesgos en su área. Los propietarios de vivienda, inquilinos, y empresarios que viven en áreas de alto riesgo de pérdidas por un riesgo específico deben pagar un costo más alto para la cobertura. **Siempre** consulte su póliza individual para detalles. Por lo general, según el Instituto de Información sobre Seguros, las pólizas de propietario de vivienda cubren los siguientes riesgos

- Disturbios civiles
- Explosiones
- Caída de objetos
- Incendios/Incendios forestales
- Granizo
- Huracanes, pero no las inundaciones
- Averías de sistemas de tuberías, aire acondicionado, calefacción, y rociadores
- Robo
- Tornados, pero no las inundaciones
- Daños vehiculares
- Volcanes

Inundaciones y Terremotos: La mayoría de las pólizas de seguro de propietario de vivienda o negocio **no cubren** daños por terremoto e inundación. Consulte con su agente de seguros si tiene riesgo de inundación o deslizamiento de tierra, incluyendo las inundaciones ocasionadas por huracanes o terremotos. El seguro contra inundaciones básico cubre los daños estructurales en su hogar o el edificio de su negocio, incluyendo el aire acondicionado, la caldera, y el calentador de agua. El seguro contra inundaciones también cubre los gastos de limpieza correspondientes. Los propietarios de vivienda y negocio pueden comprar cubertura adicional para los contenidos del edificio. Tenga en cuenta que los daños a su vehículo por inundación suelen ser cubiertos por la cobertura global del seguro de coche. Otra información importante que debe saber sobe el seguro contra inundaciones incluye:

- El seguro contra inundaciones está disponible para propietarios de vivienda e inquilinos a través del Programa Nacional de Seguro contra Inundaciones en las comunidades que participan del programa. Tenga en cuenta que una póliza que se compra hoy tardará 30 días antes de entrar en vigor. Para más información, visite floodsmart.gov o llame al 1–888–4FLOODS.
- Se necesita pólizas distintas para la cobertura de pérdidas ocasionadas por terremotos.

Si usted no puede encontrar una compañía de seguros que ofrece una póliza que aborde los riesgos que usted tiene, comuníquese con el departamento de seguros de su estado para obtener información acerca de la cobertura disponible en su estado del mercado involuntario/ mercado compartido o un plan garantizado por el estado.

CONOCER SUS OPCIONES DE PAGO

Usted debe familiarizarse con los tipos de pago disponibles para su vivienda y propiedad personal, y escoger la opción que mejor satisfaga sus necesidades. El costo de su póliza y la cantidad que recibe por su reclamación dependerán del tipo de pago que usted escoge.

Costo de Reemplazo: Este es el costo para reemplazar todas las pertenencias o reconstruir su hogar al precio de mercado actual. Las pólizas de costo de reemplazo "garantizado" o "extendido" toman en cuenta la posibilidad de aumentos en los precios de suministros y mano de obra después de un gran desastre. Los propietarios también pueden comparar cobertura adicional del costo de reemplazo para los costos de cumplimiento con códigos de edificación actualizados. Para la cobertura de costo de reemplazo, es importante tener una evaluación precisa del costo para reconstruir su hogar o reemplazar sus pertenencias. Es posible que no se ofrezcan pagos del costo de reemplazo para casas antiguas.

Costo de Reemplazo Funcional o Cobertura al Precio de Mercado: Este es el costo de las reparaciones que se hacen con materiales modernos para proporcionar el equivalente funcional (por ejemplo, el reemplazo de una pared de yeso con paneles de yeso), o si los daños representaron una pérdida total, la cantidad del pago sería el valor de mercado de su hogar.

Valor Efectivo Real: Su compañía de seguros reembolsará a usted según una estimación del valor actual de su hogar y pertenencias, incluyendo la depreciación. Por ejemplo, si usted comprara un televisor grande de alta definición hace 5 años, recibiría el valor estimado de un televisor de 5 años.

Valor Declarado: Este es una cantidad predeterminada que se fija en su póliza.

CALIFICAR PARA DESCUENTOS

Consulte con su agente de seguros para preguntar sobre posibles descuentos en el costo de su póliza. Algunas compañías de seguros ofrecen los descuentos a continuación:

- Descuento por comprar el seguro de propietario/inquilino y el seguro de coche del mismo proveedor;
- Descuento por instalar detectores de humo, alarmas antirrobo, rociadores, u otras mejoras diseñadas para mitigar determinados riesgos, como contraventanas resistentes al viento o techos reforzados;
- Descuento por tener membresía en un grupo profesional, de exalumnos, o de negocios;
- Descuento por ser persona de la tercera edad o jubilada; y
- Descuento por ser tenedor de póliza de largo plazo.

PRESENTAR UNA RECLAMACIÓN

Si sufre daños a su hogar, propiedad, o vehículo, siga los pasos a continuación para ayudar a que el proceso de la reclamación sea más fácil.

- Presente Prontamente las Reclamaciones. Muchas pólizas imponen límites de tiempo para presentar reclamaciones.
- Guarde Recibos. Conserve los recibos de cualquier suministro de construcción o ferretería que haya comprado, también como para los gastos de hotel y restaurante si se tiene que mudarse de manera temporal.
- Tome Fotos y Videos. Registre los daños en su hogar, propiedad personal, o vehículo. Conserve copias para sus propios registros y para compartir con la compañía de seguros.
- Trabaje con su Ajustador. Un ajustador probablemente irá a su casa para evaluar los daños. Al cooperar con el ajustador, usted ahorrará tiempo y ayudará a que reciba pronto su pago.

INFORMACIÓN ADICIONAL

- Visite ready.gov/prepare para aprender más sobre los riesgos específicos y las medidas de protección que debe tomar antes, durante, y después de un desastre.
- Para información adicional sobre la preparación de su hogar para mejor resistir los desastres, también como la recuperación, reparación y reconstrucción después de los desastres, visite la página web del Instituto de Seguros para la Seguridad de Negocios y Hogares en disastersafety.org.
- Para descargar una guía del propietario para desastres naturales que incluye maneras de reducir los posibles daños y sus primas, visite flash.org/homeownersinsuranceguide.
- Para información sobre las regulaciones en materia de seguros en su estado, comuníquese con la comisión de seguros de su estado. Puede encontrar un mapa con enlaces a la página web de la comisión de seguros de cada estado en naic.org/state_web_map.htm.
- Para preguntas específicas sobre los seguros, visite la página del Instituto de Información sobre Seguros en iii.org

El lector reconoce que el Gobierno Federal proporciona enlaces y datos informativos sobre varios recursos y eventos relacionados con la preparación ante desastres, pero no da su aprobación para ningún evento, entidad, organización, servicio, o producto no Federal.

NOTAS

FEMA

FEMA P-2117
Catalog No. 1872-3

12 MANERAS DE PREPARARSE

- ☐ 
  Inscribirse para Recibir Alertas y Advertencias
  Sign up for Alerts and Warnings
- ☐ 
  Formular un Plan
  Make a Plan
- ☐ 
  Ahorrar para Imprevistos
  Save for a Rainy Day
- ☐ 

  Practicar Simulacros de Emergencia
  Practice Emergency Drills
- ☐ 
  Ensayar el Plan de Comunicaciones Familiar
  Test Family Communication Plan
- ☐ 
  Salvaguardar los Documentos
  Safeguard Documents
- ☐ 
  Planificar con los Vecinos
  Plan with Neighbors
- ☐ 
  Hacer que su Hogar Sea Más Seguro
  Make Your Home Safer
- ☐ 
  Conocer las Rutas de Desalojo
  Know Evacuation Routes
- ☐ 
  Reunir o Actualizar los Suministros
  Assemble or Update Supplies
- ☐ 
  Involucrarse en su Comunidad
  Get Involved in Your Community
- ☐ 
  Documentar y Asegurar sus Propiedades
  Document and Insure Property

Artículos adicionales que debe agregar a un Kit de Emergencias:

- ❑ Medicamentos y lentes recetados
- ❑ Fórmula infantil y pañales
- ❑ Alimentos, agua y suministros para su mascota
- ❑ Documentos familiares importantes, como copias de pólizas de seguro, identificaciones personales y registros de cuentas bancarias, en un recipiente impermeable portátil
- ❑ Dinero en efectivo y monedas
- ❑ Materiales de referencia para emergencias, como un manual sobre primeros auxilios o información de www.Listo.gov
- ❑ Saco de dormir o manta abrigada para cada persona. Considere incluir ropa de cama adicional si vive en un clima frío.
- ❑ Muda completa de ropa, incluyendo una camisa de manga larga, pantalones largos y zapatos resistentes. Considere incluir ropa adicional si vive en un clima frío.
- ❑ Extintor de incendios
- ❑ Fósforos en un recipiente impermeable
- ❑ Artículos femeninos y de higiene personal, desinfectante para manos
- ❑ Kit de comedor, vasos y platos de papel, utensilios desechables y papel toalla
- ❑ Papel y lápiz
- ❑ Libros, juegos, rompecabezas u otras actividades para niños

Listo®



Lista de Suministros de Emergencias

FEMA

www.Listo.gov

Artículos que se recomienda incluir en un kit básico de suministros de emergencias:

- ❑ Agua y alimentos no perecederos para varios días
- ❑ Baterías adicionales para teléfono celular o cargador
- ❑ Un radio de baterías o con manivela, que pueda recibir alertas con tono de NOAA y baterías adicionales
- ❑ Linterna y baterías adicionales
- ❑ Kit de primeros auxilios
- ❑ Silbato para pedir ayuda
- ❑ Mascarilla antipolvo, para ayudar a filtrar el aire contaminado, cubierta de plástico y cinta adhesiva para refugiarse en el lugar.
- ❑ Toallitas húmedas, bolsas de basura y amarres de plástico para higiene personal
- ❑ Llave o alicate que no produzca chispas para desactivar los servicios públicos
- ❑ Abrelatas (si el kit contiene alimentos enlatados)
- ❑ Mapas locales

La campaña Listo de FEMA

educa y capacita a los estadounidenses para tomar medidas de preparación y responder a posibles emergencias, incluyendo peligros naturales y desastres causados por el hombre. La campaña Listo pide a las personas que hagan tres cosas clave: obtener un kit de suministros de emergencia, hacer un plan de emergencia familiar y estar informado sobre los diferentes tipos de emergencias que pueden ocurrir y las respuestas correspondientes. Todas las personas deben tener algunos suministros básicos disponibles para sobrevivir varios días si ocurre una emergencia. Esta lista de artículos del kit de suministros de emergencia es solo un punto de partida. Es importante que las personas revisen esta lista y consideren las necesidades únicas de su familia, incluyendo las mascotas, para decidir cuáles artículos incluir. Las personas también deben considerar tener por lo menos dos kits de suministros de emergencia, un kit completo en el hogar y kits portátiles más pequeños en su lugar de trabajo, vehículo u otros lugares donde pasan tiempoude. Individuals should also consider having at least two emergency supply kits, one full kit at home and smaller portable kits in their workplace, vehicle or other places they spend time.

Listo®

FEMA

Agencia Federal para el Manejo de Emergencias
Washington, DC 20472



SALVAGUARDE SUS DOCUMENTOS CRÍTICOS Y OBJETOS DE VALOR

FEMA

Cuando ocurre un desastre, su preocupación inmediata será su propia seguridad y la seguridad de sus seres queridos. Sin embargo, una vez que el peligro inmediato haya pasado, será sumamente importante que tenga sus registros financieros y médicos e información de contacto importante para ayudar a comenzar el proceso de recuperación lo antes posible. Al tomarse el tiempo necesario para salvaguardar estos documentos críticos ahora, tendrá más tranquilidad, asegurará su acceso a la información médica esencial y sus recetas, y le ayudará a evitar estrés adicional durante los días difíciles que vienen tras un desastre.

Además, tómese el tiempo ahora para pensar en los artículos personales invaluables que usted quisiera proteger en caso de un desastre, o que se llevaría si tuviera que desalojar de su hogar sin aviso previo.

TEl primer paso es hacer un inventario de los documentos, contactos, y objetos de valor de su hogar. La lista de cotejo a continuación puede ayudarle a empezar. Luego, descargue el Kit de Emergencia de Primeros Auxilios Financieros (EFFAK, por sus siglas en inglés) de www.listo.gov/es/registros-vitales para listas de cotejo más completas y orientación sobre las maneras en que puede recopilar y salvaguardar esta información importante.

Marque con una tilde cada artículo que usted podría necesitar recopilar y salvaguardar. Asegúrese de incluir los números de teléfono de los contactos de emergencia u otra información de contacto con su documentación para cualquier pregunta que pueda surgir después de un desastre.

IDENTIFICACIÓN DEL HOGAR

Considere los documentos que usted necesitaría para identificarse y para identificar a los miembros de su hogar, incluyendo sus hijos y mascotas, sus relaciones o parentescos, o situación. Estos podrían incluir:

- ☐ Expedientes del registro civil (acta de nacimiento, matrimonio, o divorcio; documentos de adopción o custodia)
- ☐ Pasaporte, licencia de conducir, tarjeta de Seguro Social, tarjeta de residencia permanente (tarjeta verde), identificación del servicio militar, otros
- ☐ Documentos de propiedad de mascotas, placas de identificación

DOCUMENTACIÓN FINANCIERA Y LEGAL

Si su hogar o sus ingresos se ven afectados por un desastre, usted necesitará documentación para solicitar asistencia de sus aseguradoras y de los programas gubernamentales de asistencia por desastre.

- [ ] Vivienda: contrato de arrendamiento o alquiler, hipoteca, línea de crédito sobre el valor adquirido en el hogar, escritura
- [ ] Vehículo: documentos del préstamo, VIN, matrícula, título
- [ ] Otras Obligaciones Financieras: facturas de servicios públicos, tarjetas de crédito, préstamos estudiantiles, pensión para excónyuge, pensión alimenticia para hijos menores, cuidado de ancianos, pagos automáticos (como membresías de gimnasio)
- [ ] Cuentas Financieras: corriente, de ahorros, tarjetas de débito, jubilación, inversiones
- [ ] Pólizas de Seguro: seguro de propietario de vivienda, inquilino, coche, vida, contra inundaciones; tasaciones, fotografías, y listas de objetos de valor
- [ ] Fuentes de Ingresos: talones de pago, beneficios del gobierno, pensión de excónyuge, pagos de pensión alimenticia para hijos menores
- [ ] Declaraciones de Impuestos: declaraciones de impuestos federales/estatales sobre los ingresos, impuestos sobre la propiedad, impuestos sobre vehículos
- [ ] Planificación Testamentaria: testamento, fideicomiso, poder

INFORMACIÓN MÉDICA

- [ ] Seguro médico/dental, Medicare, Medicaid, beneficios de salud de la VA
- [ ] Lista de medicamentos, vacunas, alergias, recetas, equipo y dispositivos médicos, información de la farmacia
- [ ] Testamento vital, poder médico
- [ ] Contrato o acuerdo de servicio con la agencia cuidadora
- [ ] Documentación de discapacidades
- [ ] Información de contacto para médicos/especialistas, dentistas, pediatras, veterinarios

INFORMACIÓN DE CONTACTO DE EMERGENCIA O LÍNEAS DE AYUDA

- [ ] Empleadores/supervisores
- [ ] Escuelas
- [ ] Templos de alabanza
- [ ] Proveedores de servicios sociales
- [ ] Asociaciones de Propietarios de Viviendas
- [ ] Servicios de Reparaciones a la Vivienda: servicios públicos, fontanero, techador, carpintero, electricista

OBJETOS DE VALOR Y ARTÍCULOS PERSONALES INVALUABLES

- [ ] Recuerdos personales y fotos familiares invaluables
- [ ] Pertenencias con valor monetario, incluyendo las joyas, arte, y objetos de colección

PROTEJA SUS DOCUMENTOS Y OBJETOS DE VALOR

Una vez que haya reunido su información financiera, legal, y de contactos, es esencial que salvaguarde la información.

- ☐ Consider Considere la posibilidad de guardar *las copias impresas* de los documentos importantes en casa en una caja o caja fuerte que sea a prueba de fuego y agua, en una caja de seguridad en el banco, o con un amigo o pariente de confianza. Si utilizará una caja de seguridad en el banco, podría preguntar al banco o verifique las leyes estatales para confirmar quién podrá y quién no podrá acceder a la caja de seguridad en caso de que el titular falleciera o quedase incapacitado.
- ☐ Guarde *las copias electrónicas* de sus documentos importantes en formato protegido con contraseña en una unidad flash o disco duro externo en su caja impermeable a prueba de fuego o su caja fuerte, o considere la opción de un servicio seguro de la nube. Visite www.us-cert.gov/ncas/tips/st04-019 para aprender a usar el cifrado electrónico para proteger sus datos sensibles.
- ☐ Piense en dónde guarda sus pertenencias valiosas y en mejores maneras de protegerlas. Si tiene artículos de valor en un sótano, podría ser buena idea trasladarlos a un lugar más elevado y colocarlos dentro de contenedores impermeables para evitar daños por agua. O podría guardar artículos pequeños en una caja fuerte impermeable y a prueba de fuego. También sería buena idea sujetar las cosas en las paredes o estanterías si su casa pudiera estar expuesta a vientos fuertes o terremotos.

¡Muchas gracias por hacer su parte para prepararse! Difunda la palabra y anime a los demás a unirse al movimiento en www.ready.gov/prepare.

FEMA
FEMA P-2121
Catalog No. 1872-3

12 MANERAS DE PREPARARSE

☐  **Inscribirse para Recibir Alertas y Advertencias** Sign up for Alerts and Warnings	☐  **Formular un Plan** Make a Plan	☐  **Ahorrar para Imprevistos** Save for a Rainy Day	☐  **Practicar Simulacros Emergencia** Practice Emergency Drills	☐  **Ensayar el Plan de Comunicaciones Familiar** Test Family Communication Plan	☐  **Salvaguardar los Documentos** Safeguard Documents
☐  **Planificar con los Vecinos** Plan with Neighbors	☐  **Hacer que su Hogar Sea Más Seguro** Make Your Home Safer	☐  **Conocer las Rutas de Desalojo** Know Evacuation Routes	☐  **Reunir o Actualizar los Suministros** Assemble or Update Supplies	☐  **Involucrarse en su Comunidad** Get Involved in Your Community	☐  **Documentar y Asegurar sus Propiedades** Document and Insure Property

Seguridad del hogar

La preparación empieza en casa

Listo.gov tiene recursos para ayudarle a mantenerse a salvo de desastres como huracanes, inundaciones y otros riesgos naturales y provocados por el hombre. Pero ¿está preparado para las lesiones cotidianas que pueden ocurrir en casa? Cada año, millones de personas acuden al médico tras sufrir lesiones en casa, por lo que es importante saber qué hacer para que usted y sus seres queridos estén seguros.

Estas son algunas de las causas más comunes de lesiones en el hogar:

- Caídas
- Envenenamiento, incluyendo sobredosis de drogas
- Quemaduras

Tomando las primeras medidas

Cuando ocurre una lesión en casa, es importante saber qué hacer y tener a mano elementos que le ayuden a saber cómo reaccionar ante las lesiones, mantenerse a salvo, prevenir nuevas lesiones y controlar el dolor de la persona lesionada.

Aprenda primeros auxilios:



Las emergencias leves o potencialmente mortales pueden producirse con rapidez, y el personal de emergencias no siempre está cerca. Usted podría salvar una vida si toma medidas sencillas de inmediato. Participe en el curso gratuito de FEMA Usted es la ayuda hasta que llegue la ayuda (enlace en inglés), un adiestramiento en línea para aprender cómo prestar primeros auxilios para salvar vidas. Los primeros auxilios son una destreza, por lo que es importante estar debidamente capacitado en las técnicas utilizadas para evitar lesiones mayores, aliviar el dolor y tal vez incluso salvar una vida. Además de saber cómo realizar primeros auxilios básicos, otros conocimientos como la reanimación cardiopulmonar (RCP), el desfibrilador externo automático (DEA) y la administración de Naloxona son importantes. Puede tomar clases de primeros auxilios con organizaciones como la Cruz Roja Americana, grupos gubernamentales locales o lugares como la YMCA. Algunos programas son más costosos que otros, así que asegúrese de leer detenidamente la información del curso.

Prepare un kit de primeros auxilios



Además de su kit de suministros para casos de desastres, tener a mano un kit de primeros auxilios bien surtido puede ayudarle a controlar lesiones leves o a mantener a salvo a una persona lesionada hasta que pueda recibir ayuda médica profesional.

La Cruz Roja Americana sugiere que un kit de primeros auxilios para una familia de cuatro personas debe incluir los siguientes artículos:

- Una guía de primeros auxilios (enlace en inglés)
- Dos vendas de compresas absorbentes de 5 x 9 pulgadas
- 25 vendas adhesivas de distintos tamaños
- Un rollo de 10 yardas x 1 pulgada de cinta adhesiva de tela
- Cinco paquetes de ungüento antibiótico
- Cinco paquetes individuales de toallitas antisépticas
- Dos paquetes de aspirinas de 81 miligramos
- Una manta de emergencia
- Una barrera respiratoria con válvula unidireccional
- Una compresa fría instantánea
- Dos pares de guantes grandes sin látex
- Dos paquetes de ungüento de hidrocortisona
- Un rollo de gasa de 3 pulgadas
- Un rollo de vendaje de 4 pulgadas de ancho
- Cinco gasas estériles de 3 por 3 pulgadas
- Cinco compresas de gasa estéril de 4 por 4 pulgadas
- Un termómetro (que no sea de mercurio ni de vidrio)
- Dos vendajes triangulares
- Pinzas

Hable con su médico o farmacéutico sobre otros artículos que deba tener a mano, incluyendo Naloxona. Debe adaptar el kit a las necesidades de su familia. Usted o un miembro de su familia pudieran tener alergias graves y necesitar antihistamínicos o un inyector de epinefrina. Si usted o un miembro de su familia padece de diabetes, incluya una cajita de jugo, tabletas o geles de glucosa y un kit de inyección de glucagón de emergencia. La aspirina masticable para bebés podría ayudar a alguien que padezca una enfermedad coronaria, siempre que la persona no sea alérgica a la aspirina.

Tarjeta con números de emergencia

Cruz Roja Americana

Instrucciones:

- Imprime una tarjeta para cada miembro de tu familia y para el contacto que vive fuera de la zona.
- Escribe los datos de los contactos de emergencia.
- Lleva la tarjeta contigo por si la necesitas en caso de desastre u otra emergencia.

Números importantes

Cruz Roja Americana

Policía: Llamar al 9-1-1 o _____

Bomberos: Llamar al 9-1-1 o _____

Médico: _____

Centro de Control de Envenenamientos: 1-800-222-1222

Dobla aquí

Mis datos en caso de emergencia

Cruz Roja Americana

Nombre: _____

Teléfono: _____

Dirección de la casa: _____

_____

Correo electrónico: _____

Dobla aquí

Contactos de emergencia y lugares de encuentro

Cruz Roja Americana

Contacto de emergencia (local)

Nombre: _____

Teléfono: _____

Contacto de emergencia (fuera de la zona)

Nombre: _____

Teléfono: _____

Dobla aquí

Lugares de encuentro en caso de emergencia

Cruz Roja Americana

Cerca de la casa: _____

Fuera del vecindario: _____

_____

Lugar en caso de desalojo (trabajo): _____

_____

Lugar en caso de desalojo (escuela/guardería): _____

_____

cruzrojaamericana.org

Números importantes

Cruz Roja Americana

Policía: Llamar al 9-1-1 o _____

Bomberos: Llamar al 9-1-1 o _____

Médico: _____

Centro de Control de Envenenamientos: 1-800-222-1222

Mis datos en caso de emergencia

Cruz Roja Americana

Nombre: _____

Teléfono: _____

Dirección de la casa: _____

_____

Correo electrónico: _____

Contactos de emergencia y lugares de encuentro

Cruz Roja Americana

Contacto de emergencia (local)

Nombre: _____

Teléfono: _____

Contacto de emergencia (fuera de la zona)

Nombre: _____

Teléfono: _____

Lugares de encuentro en caso de emergencia

Cruz Roja Americana

Cerca de la casa: _____

Fuera del vecindario: _____

_____

Lugar en caso de desalojo (trabajo): _____

_____

Lugar en caso de desalojo (escuela/guardería): _____

_____

cruzrojaamericana.org

Visita **cruzrojaamericana.org** e infórmate para hacer un plan de comunicación de emergencia, armar tu equipo de preparación para emergencias y mucho más.

Descarga nuestras aplicaciones móviles de preparación hoy mismo. Llama al ****REDCROSS** desde tu móvil y te enviaremos un enlace. O busca "Cruz Roja Americana" en las tiendas de aplicaciones.



PRODUCTOS QUÍMICOS

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Emergencias con productos químicos en el hogar

Casi todos los hogares usan productos que tienen materiales peligrosos o químicos. El conocimiento sobre cómo manejar estos productos puede reducir los riesgos de lesiones.

Antes de una emergencia por productos químicos de uso doméstico

Solo almacene los productos químicos para el hogar en lugares donde los niños no puedan alcanzarlos.

Los productos químicos peligrosos de uso doméstico pueden ser:

- Latas de aerosol (lo que incluye fijador para el cabello y desodorante)
- Esmalte de uñas y removedor de esmalte
- Productos de limpieza y cera para muebles
- Pesticidas
- Productos automotrices (como anticongelante o aceite de motor)
- Artículos misceláneos (como baterías, termómetros con mercurio y bombillas fluorescentes)
- Productos inflamables (como querosene, aceite para calefacción, tanques de propano y líquido para encendedores)
- Artículos de taller o de pintura (como diluyentes de pintura)
- Productos para el césped y el jardín (como herbicidas e insecticidas)

Almacene de forma segura los productos químicos peligrosos de uso doméstico



- Solo almacene los productos químicos para el hogar en lugares donde los niños no puedan alcanzarlos. Cierre con llave o incorpore medidas a prueba de niños en los armarios y las áreas de almacenamiento si tiene niños en su casa.
- Mantenga los productos que tienen materiales peligrosos en sus envases originales y nunca retire las etiquetas a menos que el envase esté corroído. Los envases corroídos deben ser cambiados de envase y etiquetados claramente.
- Nunca almacene productos peligrosos en recipientes para alimentos.
- Nunca mezcle productos químicos peligrosos de uso doméstico o residuos con otros productos. Algunos productos químicos, como el cloro y el amoníaco, pueden reaccionar, incendiarse o explotar.
- Nunca utilice fijador para el cabello, soluciones de limpieza, productos de pintura o pesticidas cerca de una llama encendida.

- Limpie inmediatamente cualquier derrame de productos químicos. Permita que los vapores de los trapos se evaporen al aire libre y, luego, deseche los trapos en el bote de la basura envolviéndolos con papel de periódico y colocándolos en una bolsa de plástico sellada.
- Deseche correctamente los materiales peligrosos.

Guarde el número nacional de control de intoxicaciones en su teléfono celular y colóquelo junto a los teléfonos fijos de su casa: 800-222-1222.

Durante una emergencia por productos químicos de uso doméstico



- Salga del lugar inmediatamente si hay peligro de incendio o explosión.
- Manténgase moviendo en dirección contraria al viento y lejos de la residencia para evitar inhalar los humos tóxicos.
- Reconozca y responda a los síntomas de intoxicación:
- Algunos son:
    - Dificultad para respirar
    - Irritación de los ojos, la piel, la garganta o las vías respiratorias
    - Cambios en el color de la piel
    - Dolor de cabeza o visión borrosa
    - Mareos, torpeza o falta de coordinación
    - Calambres o diarrea

- Si alguien tiene síntomas de intoxicación o ha estado expuesto a un producto químico de uso doméstico, llame al centro nacional de control de intoxicaciones al 800-222-1222.
- Siga cuidadosamente las instrucciones de primeros auxilios del operador o del despachador de emergencias. Los consejos para primeros auxilios que se encuentran en los envases pueden estar desactualizados o ser incorrectos. No administre nada por vía oral a menos que se lo aconseje un profesional médico.

Después de una emergencia por productos químicos de uso doméstico

Deseche la ropa que pueda estar contaminada. Es posible que algunos productos químicos no se laven completamente

Exposición a contaminantes biológicos

Los agentes biológicos son organismos y toxinas que pueden ocasionar la muerte o discapacidad de personas, ganado y cultivos. Eventos que involucran elementos biológicos pueden ser accidentales o intencionales. Los dos tipos de eventos pueden ocasionar enfermedad.

Hay tres grupos básicos de agentes biológicos que podrían, por accidente o intencionalmente, hacer daño a las personas: bacterias, virus y toxinas. Los agentes biológicos pueden ser propagados cuando se rocían en el aire, con contacto entre personas, cuando los animales se infectan y después interactúan con personas o cuando los alimentos y el agua se contaminan.

Antes de ser expuesto a contaminantes biológicos

Los eventos en que usted queda expuesto por accidente o intencionalmente a los contaminantes biológicos podrían ser o no ser obvios de inmediato. En la mayoría de los casos, trabajadores médicos locales informarán sobre un patrón de enfermedad poco usual o habrá una ola de personas enfermas que buscan atención médica urgente. Usted recibiría una alerta a través de una radio de emergencia o una transmisión en televisión, una llamada telefónica o una visita a su hogar por parte de un trabajador de respuesta en emergencias.

Para prepararse:



- Prepare un Kit de suministros de emergencia.
- Haga un Plan familiar para emergencias.
- Consulte con su médico para asegurarse de que todos los miembros de su familia tienen sus vacunas al día.
- Considere la posibilidad de instalar un filtro de partículas de aire de alta eficiencia (HEPA, por sus siglas en inglés) en el ducto de retorno de su caldera, el cual filtrará la mayoría de los agentes biológicos que podrían entrar a su casa.

Durante una posible exposición a contaminantes biológicos

La primera señal de la exposición a contaminantes biológicos podría ser cuando las personas notan síntomas de la enfermedad ocasionada por la exposición a la bacteria, virus o toxina. Es posible que los funcionarios de salud pública no puedan brindar inmediatamente información sobre lo que debe hacer. Tomará tiempo para determinar precisamente qué es la enfermedad, cómo se debe tratar y quién corre peligro.

Durante un evento:



- Preste atención a la televisión, escuche la radio o consulte el internet para noticias oficiales e información, incluyendo los siguientes datos:
    - Señales y síntomas de la enfermedad
    - Áreas que están en peligro
    - Si se están distribuyendo medicamentos o vacunas
    - Dónde buscar atención médica si se enferma
- Aléjese rápidamente del área si nota alguna sustancia sospechosa.
- Cúbrase la boca y la nariz con capas de tela que pueden filtrar el aire, pero permitir la respiración. Ejemplos incluyen dos a tres capas de algodón, por ejemplo, una camiseta, pañuelo o toalla.
- Dependiendo de la situación, póngase una mascarilla para reducir la inhalación o propagación de microbios.
- Si usted ha sido expuesto a un agente biológico, quítese la ropa y sus artículos personales y póngalos en una bolsa. Siga las instrucciones oficiales sobre la eliminación de artículos contaminados.
- Lávese con jabón y agua y póngase ropa limpia.
- Contacte a las autoridades y busque atención médica. Le podrían avisar que debe mantenerse alejado de otras personas o hasta recomendar cuarentena.
- Si sus síntomas corresponden a los síntomas descritos y usted forma parte del grupo que se considera en riesgo, busque atención médica urgente de inmediato.
- Siga las instrucciones de los médicos y otros funcionarios de salud pública.
- Evite las multitudes.
- Lávese las manos con jabón y agua frecuentemente.
- No comparta alimentos o utensilios.
- Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia.
- No comparta alimentos ni utensilios.



QUEMADURAS

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

PRVIVFC Entidad Coordinadora

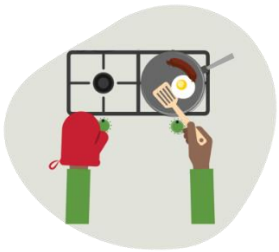
Prevención y tratamiento de quemaduras

Hay muchas fuentes para posibles quemaduras accidentales en el hogar y estas no solo son ocasionadas por un incendio. Los Institutos Nacionales de la Salud informan (enlace en inglés) de que cada año cerca de medio millón de personas en todo el país requieren atención médica por quemaduras. Hay tres tipos de quemaduras, las cuales se identifican por la extensión del área afectada y la profundidad del daño. La mayoría de las quemaduras leves de primer o segundo grado pueden curarse en casa.

- Las quemaduras de primer grado solo afectan a la fina capa superior de la piel. Estas quemaduras pueden enrojecerse, hincharse y doler.
- Las quemaduras de segundo grado afectan a la capa gruesa inferior de la piel. Estas quemaduras pueden producir ampollas, enrojecerse, suelen hincharse y ser dolorosas.
- Una quemadura de tercer grado es la más grave; penetra todo el grosor de la piel y la destruye permanentemente junto con el tejido que hay debajo. **Estas quemaduras requieren atención médica inmediata**.

Puede tomar medidas para evitar las quemaduras en el hogar.

Pasos para prevenir quemaduras:



- Nunca deje alimentos desatendidos en la estufa. Aleje los mangos de las ollas del borde de la estufa.
- Use guantes de cocina largos para sacar objetos del horno o de la estufa.
- Tenga cuidado al abrir alimentos calientes que estén herméticamente cerrados, como alimentos preparados en el microondas o comidas precocinadas.
- Evite quemarse con líquidos calientes, como sopas o bebidas, manteniéndolas alejados del borde de una mesa o mostrador.
- Mantenga a los niños a una distancia mínima de 3 pies de estufas, parrillas, hogueras, fogones y chimeneas.
- Desenchufe objetos como planchas o aparatos para el pelo cuando no los utilice y asegúrese de que no se puedan halar o tirar.
- Mantenga los cables de los electrodomésticos fuera del alcance de los niños.
- Ajuste el termostato del calentador de agua a 120 °F o menos para evitar quemaduras.
- Póngase protector solar.
- Tenga cuidado al utilizar productos químicos, ya que algunos pueden provocar quemaduras.

Cómo tratar quemaduras leves:



- Quite toda la ropa, pañales, joyas y metales del área quemada. Estos pueden ocultar quemaduras subyacentes y retener el calor, lo que puede aumentar el daño a la piel.
- Use agua fresca, no agua fría ni hielo. El frío extremo del hielo puede causar lesiones adicionales.
- Si es posible, sobre todo si la quemadura ha sido causada por productos químicos, mantenga la piel quemada bajo un chorro de agua fresca durante 10 o 15 minutos hasta que duela menos. Use un lavamanos, una ducha o una manguera de jardín.
- Si no tiene acceso a agua corriente fresca, póngase un paño húmedo, limpio y fresco sobre la quemadura o sumérjala en un baño de agua fresca durante cinco minutos.
- Limpie la quemadura suavemente con agua y jabón.
- No rompa las ampollas. Una ampolla abierta puede infectarse.
- Puede aplicar una capa fina de pomada, como vaselina o aloe vera, sobre la quemadura. No es necesario que la pomada contenga antibióticos. Algunas pomadas antibióticas pueden provocar reacciones alérgicas. No utilice cremas, lociones, aceites, cortisona, mantequilla ni clara de huevo.
- Puede cubrir la quemadura con una gasa estéril antiadherente ligeramente pegada o envuelta sobre ella. Pero no use una de la que puedan desprenderse fibras, porque pueden quedar atrapadas en la quemadura. Cambie el vendaje una vez al día.

Cuando pedir ayuda:

Acuda a un médico, llame al 9-1-1 o vaya al hospital si:

- La quemadura tiene un color rojo oscuro y un aspecto brillante con muchas ampollas.
- La quemadura mide más de dos pulgadas.
- La quemadura es de un incendio, un cable o enchufe eléctrico o de productos químicos
- La piel quemada está seca y curtida, quizá con manchas blancas, marrones o negras.
- Póngase en contacto con su proveedor si presenta signos de infección, como aumento del dolor, enrojecimiento, hinchazón, secreción, fiebre, inflamación de los ganglios linfáticos o rayas rojas de la quemadura.

Las quemaduras son susceptibles al tétanos. Si la última vez que se vacunó contra el tétanos fue hace más de cinco años, es posible que necesite una vacuna de refuerzo.



RADIACIÓN

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Entidad Coordinadora

Emergencias por radiación

Existen diferentes tipos de emergencias por radiación que varían en cuanto a la gravedad de los daños que causan y el riesgo que representan para el público. Algunos ejemplos de emergencias por radiación incluyen los siguientes: una detonación (explosión) nuclear, un accidente en una central nuclear, un accidente durante el transporte de materiales radioactivos o una exposición ocupacional, como podría ocurrir en centros médicos o de investigación. Aunque el alcance de los daños variará, las medidas que debe tomar para protegerse de la radiación son iguales. Para mantener a salvo a su familia, debe saber qué hacer y prepararse por si ocurriera un incidente. Siga los siguientes pasos sencillos:

La mejor manera de mantenerse a salvo durante todo tipo de emergencia por radiación es **entrar, quedarse adentro y prestar atención**. Colocar material entre usted y la radiación le brinda protección mientras usted presta atención a las instrucciones del personal de respuesta.



CÓMO MANTENERSE A SALVO EN CASO DE UNA EMERGENCIA POR RADIACIÓN

AHORA: Prepararse

Al igual que en todo tipo de emergencia, usted necesita información confiable, suficientes suministros y un plan para protegerse a sí mismo y a su familia durante emergencias nucleares y por radiación.

- **Debe tener varias maneras de recibir alertas en emergencias.** Descargue la **aplicación móvil de FEMA** para recibir alertas en tiempo real del Servicio Meteorológico Nacional para hasta cinco ubicaciones en el país. Inscríbase para recibir **alertas comunitarias** de su agencia local para el manejo de emergencias con información oportuna y específica para su zona. Tenga una **radio que opere con baterías o de manivela**, la cual seguirá funcionando si todas las otras formas de comunicaciones fallan.
- **Prepare un Kit de Suministros de Emergencia**. Incluya una muda de ropa para cada miembro de la familia, alimentos, agua y medicamentos en envases sellados y una bolsa de basura para ropa contaminada.
- **Haga un Plan de Comunicación Familiar en Emergencias**. Decida dónde su familia se volverá a encontrar si no puede reunirse en casa. Identifique a un contacto de fuera del estado a quien pueden informar sobre su ubicación y seguridad. Haga planes con amigos o su familia para identificar lugares seguros donde se pueden quedar si tienen que desalojar. Conozca los planes de sus escuelas, trabajos e instalaciones de cuidados para quedarse adentro/refugiarse en el lugar y desalojar.

DURANTE: Mantenerse a salvo

Durante todo tipo de emergencia por radiación, siga los principios de protección contra radiación de tiempo, distancia y protección. Limite su tiempo de exposición a la radiación, manténgase lo más alejado posible de una fuente de radiación e ingrese a la parte más interior de un edificio sólido para protegerse contra la radiación.

Si la emergencia está afuera, **Entre. Quédese adentro. Preste atención**.

ENTRE: Si le avisan de la posibilidad de un riesgo de radiación, entre de inmediato al edificio más cercano y aléjese de las ventanas. Ubíquese donde haya tantas paredes como sea posible entre usted y el exterior para protegerse contra la radiación afuera.



DETONACIONES NUCLEARES: Las detonaciones nucleares son la emergencia por radiación más peligrosa. Crea una gran explosión mortal. Si la detonación ocurre en el terreno, la explosión puede succionar materiales impulsándolas al aire y crear partículas arenosas radioactivas y peligrosas que se llaman precipitación nuclear.

Para una explosión nuclear, si usted recibe aviso antes, **cúbrase** detrás de cualquier cosa que podría ofrecer protección. Si está afuera, póngase bocabajo para **proteger piel expuesta** contra el calor y los escombros volantes. Luego de que pase la onda expansiva, **entre al edificio más cercano tan pronto como sea posible.**

ENTRAR: Luego de una detonación, usted tendrá unos 10 minutos o más para encontrar un refugio adecuado antes de que llegue la precipitación nuclear. Si puede llegar seguramente a un edificio de varios pisos o un sótano dentro de pocos minutos después de la explosión, vaya allí inmediatamente. Los edificios más seguros tienen paredes de ladrillos u hormigón. Estaciones de trenes y garajes subterráneos también proveen buen refugio.

Permanezca en el lugar más protector (sótano o en medio de un edificio grande) durante las primeras 24 horas, a menos que exista una amenaza inmediata de algún riesgo (por ejemplo, incendio, fuga de gas, colapso del edifico o una lesión grave) **o las autoridades le informen que es seguro salir**. Los niveles de radiación disminuyen rápidamente, y llegan a ser mucho menos peligrosos, durante las primeras 24 horas.

QUEDARSE ADENTRO: Refúgiese, a menos que le indiquen lo contrario. Si es posible, apague ventiladores, aires acondicionados y unidades de calefacción por aire forzado que traen el aire de afuera. Cierre las ventanas y las puertas. Cierre los reguladores de chimeneas. **Si recibe instrucciones de quedarse adentro durante una emergencia por radiación, sus mascotas y**

animales de servicio deben estar adentro, también. Por lo general, se tiene que refugiar durante al menos 24 horas.

PRESTE ATENCIÓN: Siga las instrucciones de los funcionarios de respuesta a emergencias. Si le avisan que debe desalojar, escuche la información sobre las rutas, los refugios y los procedimientos. **Si usted ha desalojado, no vuelva hasta que las autoridades locales le indiquen que es seguro hacerlo.**

DESPUÉS: Estar seguro

Si usted estaba afuera durante una fuga de radiación o cree que tiene material radioactivo en su cuerpo, hay pasos sencillos que puede seguir para **quitárselo**.



- **Quítese la capa exterior** de su ropa contaminada para remover el material radioactivo de su cuerpo. Al quitarse la capa exterior de su ropa, puede remover hasta el 90 por ciento del material radioactivo. Tenga mucho cuidado cuando se quita la ropa para evitar sacudirla, lo que puede soltar polvo radioactivo. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, si es posible.
- **Báñese.** Si es posible, debe ducharse o lavarse con jabón y agua para quitar toda partícula radioactiva de su piel o cabello que estuvo expuesto. Si no puede bañarse, pase un paño o trapo húmedo y limpio sobre su piel o cabello que estuvo expuesto. No use paños de limpieza doméstica en su piel. El desinfectante para manos no protege contra materiales radioactivos. Siga las guías de CDC sobre la Descontaminación para usted y otros.
- **Limpie las mascotas que estuvieron afuera después de que llegó el polvo radioactivo.** Cepille suavemente el pelaje de su mascota para quitar toda partícula radioactiva y lave su mascota con jabón y agua, si están disponibles.
- **Manténgase hidratado y alimentado:** Es seguro beber líquidos y comer alimentos que estuvieron dentro de un edificio. Es seguro comer alimentos de envases sellados que estuvieron afuera, siempre y cuando limpie el envase con una toalla o trapo húmedo antes de usarlo. Selle estas toallas o trapos de limpieza en una funda plástica y póngalas en un lugar alejado de personas y mascotas. Comidas no selladas de afuera podrían estar contaminadas con materiales radioactivos. No coma alimentos de su jardín, ni comida o líquidos que estuvieron afuera y descubiertos, hasta que las autoridades le digan que es seguro hacerlo.
- **Cuídese a sí mismo y a otros:** Si usted está enfermo o lesionado, preste atención a las instrucciones sobre cómo y dónde buscar atención médica. Si está en un refugio público, notifique al personal en la instalación de inmediato para que puedan llamar a un hospital o clínica local. Si usted está experimentando una emergencia médica, llame al 9-1-1.

- La amenaza de una emergencia nuclear o por radiación puede causar estrés, y el sobrevivir tal emergencia puede ser una experiencia traumática. Cuídese a sí mismo y hable con alguien si se siente afectado. Siga las guías de los CDC sobre cómo manejar el estrés durante un evento traumático.

Contenido relacionado

- Hoja informativa sobre Explosiones nucleares (PDF)
- Seguridad luego de una detonación nuclear (PDF)
- PrepTalks: Brooke Buddemeier "Cómo salvar vidas después de una detonación nuclear." | FEMA.gov (enlace en inglés)
- Centros para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés): Emergencias por radiación
- Agencia de Protección Ambiental de EE. UU. (EPA, por sus siglas en inglés): Cómo protegerse contra radiación



SALUD PÚBLICA

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.

American Red Cross

Protéjase y proteja a los demás del COVID-19

La pandemia del COVID-19 sigue representando un grave riesgo para la salud pública. Los síntomas pueden varían entre síntomas leves (o sin síntomas) a enfermedad grave. Todos estamos en riesgo de contraer COVID-19. Los adultos mayores y las personas de cualquier edad que tienen condiciones médicas subyacentes graves pueden tener mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave.

5 cosas que usted puede hacer para ralentizar el contagio

1. Vacúnese contra el COVID-19.
2. Utilice una mascarilla que cubra su nariz y boca y asegúrela bajo su barbilla.
3. Mantenga al menos seis pies de distancia de los demás que no viven con usted.
4. Evite multitudes y espacios cerrados con poca ventilación.
5. Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón. Use desinfectante para manos si no hay agua y jabón disponibles.

Para obtener más información, ingrese a cdc.gov/coronavirus. Utilice esta hoja para ayudar a protegerse a usted, a sus seres queridos y vecinos.

1. Vacúnese contra el COVID-19 tan pronto como sea posible

- Obtenga una vacuna contra el COVID-19 cuando esté disponible para usted. Las vacunas contra el COVID-19 son seguras y eficaces.
- Para saber dónde vacunarse, visite el sitio cdc.gov/coronavirus/vacunas.
- Personas que están vacunadas en su totalidad:
  - Dos semanas posteriores a su segunda dosis en una serie de dos, como las vacunas Pfizer o Moderna o
  - Dos semanas posteriores a la primera dosis, como la vacuna Janssen de Johnson & Johnson
  - Si han pasado menos de 2 semanas desde su inyección o si todavía necesita aplicarse la segunda dosis, usted NO se encuentra totalmente protegido. Siga tomando todas las medidas de prevención hasta que esté totalmente vacunado.

¿Qué ha cambiado si está totalmente vacunado?	¿Qué no ha cambiado si está totalmente vacunado?
• Puede reunirse en interiores con personas vacunadas por completo y sin usar una mascarilla. • Puede reunirse en interiores con personas de otro hogar que no estén completamente vacunadas (por ejemplo, puede visitar a familiares que viven juntos) sin usar mascarillas, a menos que alguna de esas personas o alguien con quien vivan tengan un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad de COVID-19 grave. • Si ha estado cerca de alguien que tiene COVID-19, no necesita mantener la distancia con otras personas ni realizarse una prueba, a menos que tenga síntomas.	Todavía debe tomar medidas para protegerse a usted y a los demás de muchas formas, por ejemplo, utilice una mascarilla, manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás, evite las multitudes y los espacios con poca ventilación. Tome estas precauciones siempre que esté: • En público • Cuando se reúne con personas sin vacunar de hogares distintos • Cuando visita una persona sin vacunar que tiene mayor riesgo de desarrollar la enfermedad de COVID-19 grave o que vive con una persona que tiene un riesgo mayor de desarrollarla

Derechos de Autor © 2021 The American National Red Cross

2. Utilice una mascarilla que cubra su nariz y boca y asegúrela bajo su barbilla

Utilice una mascarilla cuando esté con otros y escoja una con las siguientes características:

- Que tenga 2 o más capas de tejido lavable
- Que cubra por completo su boca y nariz y se asegure bajo su barbilla
- Que se ajuste en ambos lados de su cara y no tenga agujeros
- Que disponga de un sujetador nasal para evitar que el aire se escape por la parte superior de la mascarilla
- Que no tenga una válvula de escape o ventilación que permita que se escapen las partículas
- Si utiliza una polaina, asegúrese de que esta al menos cuente con dos capas o que pueda doblarse en dos, y que cubra su boca y nariz por completo
- Un protector facial no puede reemplazar el uso de la mascarilla

3. Mantenga al menos seis pies de distancia de los demás que no viven con usted

- Cuando salga, manténgase al menos a 6 pies de distancia de las personas y use una mascarilla.

4. Evite multitudes y espacios cerrados con poca ventilación

- Evite concurrir a espacios cerrados repletos de personas.
- Asegúrese de que los espacios cerrados estén ventilados adecuadamente y haga ingresar aire del exterior en la medida de lo posible.
- Por lo general, estar al aire libre y en espacios con una buena ventilación reduce el riesgo de contagio.

5. Lávese las manos con frecuencia

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente luego de estar en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- El agua y el jabón se prefieren siempre, pero si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol. Cubra todas las superficies de la mano y frótelas entre sí hasta que se sientan secas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Recursos adicionales

- **Centros para el Control de Enfermedades**: cdc.gov/coronavirus
- **Cruz Roja Americana:** redcross.org/coronavirus-espanol
- **Línea de ayuda nacional de Angustia por Desastres:** Disponible para cualquier persona que esté experimentando angustia emocional relacionada con el COVID-19. Llame al 1-800-985-5990 o envíe **TalkWithUs** por mensaje de texto al 66746 para hablar con un asesor de cuidado. TTY 1-800-846-8517. **Hispanohablantes.** Llame al 1-800-985-5990 y presione "2". Desde los 50 estados, envíe el mensaje de texto Háblanos al 66746. Desde Puerto Rico, envíe el mensaje de texto Háblanos al 1-787-339-2663
- **Si se siente abrumado** con emociones como tristeza, depresión, ansiedad o siente que tiene deseos de lastimarse a usted o a otra persona, llame al 911 o a la Línea de Ayuda Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).

Derechos de Autor © 2021 The American National Red Cross

Puerto Rico
Hurricane Hub
Technical Assistance Center

Puerto Rico
Public Health Trust

Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico

NNPHI
HURRICANE
RESPONSE
HUB
Building disaster-related workforce capacity

GUÍA DE PREPARACIÓN DE HURACANES 2022

en tiempos del COVID-19



CONTENIDO

GUÍA DE PREPARACIÓN DE HURACANES 2022 EN TIEMPOS DEL COVID-19 3
TIPOS DE EMERGENCIA 4
HURACANES 4
INUNDACIONES 6
TERREMOTOS 6
TSUNAMIS 7
OLA DE CALOR 7
MEDIDAS BÁSICAS EN CASOS DE EMERGENCIAS 8
PLAN DE COMUNICACIÓN FAMILIAR 9
REGISTROS Y DOCUMENTOS 9
“KIT” BÁSICO DE SUMINISTROS 10
CONDICIONES DE SALUD O NECESIDADES ESPECIALES 11
VACUNACIÓN 11
DESPUÉS DE LA EMERGENCIA 12
EPIDEMIAS, INFLUENZA Y PANDEMIA DE CORONAVIRUS COVID-19 13
USO DE MASCARILLAS 15
USO DE CUBIERTAS DE TELA 15
RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANTE DESASTRES Y EL COVID-19 16
ESTRATEGIAS PARA MITIGAR LA EXPOSICIÓN DEL COVID-19 PARA PERSONAL DE PRIMERA RESPUESTA 17
LISTA DE EMERGENCIA 18

GUÍA DE PREPARACIÓN DE HURACANES 2022 EN TIEMPOS DEL COVID-19

INTRODUCCIÓN

El mejor momento para prepararse para un huracán es antes de que comience la temporada de huracanes que se extiende del 1ro de junio al 30 de noviembre. En los pasados años y meses, Puerto Rico ha sido duramente afectado por los huracanes Irma y María, terremotos y en los pasados dos años consecutivos la pandemia del COVID-19.

La temporada de Huracanes de 2017 fue traumática por el impacto de los huracanes Irma y María que dejaron una secuela de daños que está latente en la Isla. Como todos los años es necesario repasar el plan de emergencia familiar y estar preparados de antemano para prevenir situaciones extremas.

Cada año, muchas zonas de la Isla experimentan lluvias, vientos fuertes, inundaciones y marejadas ciclónicas en zonas costeras debido a las tormentas tropicales y los huracanes. Las zonas afectadas durante esta temporada incluyen todas las zonas costeras del Atlántico y del Golfo de México, Puerto Rico, las Islas Vírgenes de los EE. UU., Hawái, partes del sudoeste, la Costa del Pacífico y los territorios estadounidenses del Pacífico.

Los huracanes pueden causar muertes, devastación catastrófica y pueden afectar las zonas costeras e interiores. Son sistemas de tormentas de proporciones masivas que se forman sobre el agua y hacen entrada en tierra. Las amenazas de los huracanes incluyen vientos fuertes, lluvias torrenciales, marejadas ciclónicas, inundaciones, corrientes de resaca y tornados. En esta **Guía de Preparación de Huracanes en tiempos del COVID-19** se explica la forma de protegerse, cómo proteger su propiedad y se detallan los pasos a seguir para actuar rápidamente considerando el reto del COVID-19.

TIPOS DE EMERGENCIA

Existen varios tipos de emergencia que se presentan en Puerto Rico por su posición geográfica como lo son: los huracanes, las inundaciones y los terremotos. Ahora se añade la realidad de la pandemia del Coronavirus y debemos estar preparados ante la eventualidad de que tengamos que manejar un huracán en tiempos del COVID-19. Debemos tomar en cuenta las medidas de protección para mitigar la devastación, las enfermedades y las emergencias que ponen en riesgo nuestra salud.



HURACANES

Los huracanes son ciclones tropicales con sistemas de baja presión que se desarrollan sobre aguas tropicales y subtropicales y tienen una circulación organizada con un núcleo cálido y definido. Afectan al Caribe, al Atlántico y al Pacífico y son clasificados en cinco categorías. Durante su paso se pueden presentar vientos fuertes, lluvias torrenciales, deslizamientos e inundaciones.



ESCALA DE HURACANES Y DAÑOS

La escala de huracanes de Saffir-Simpson clasifica los huracanes del 1 al 5 según la velocidad de sus vientos sostenidos. Esta escala calcula el daño potencial a la propiedad. Los huracanes que alcanzan la categoría 3 o más se consideran huracanes mayores debido a su potencial para causar muertes y daños significativos a la propiedad.

1

74-95 mph, 64-82 nudos, 119-153 km/hora
Las casas podrían presentar daños en el techo, tejas y el exterior. Los árboles se desprenderán y algunos pudieran caerse. Daños a los postes eléctricos y apagones.

2

96-110 mph, 83-95 nudos, 154-177 km/hora
Daños extensos. Vientos extremadamente peligrosos que provocarán daños en el techo y en el exterior de las casas. Desprendimientos de árboles y bloqueos de caminos. Pérdida de electricidad y apagones por días o semanas.

3

111-129 mph, 96-112 nudos, 178- 208 km/hora
Daños devastadores. Las casas podrían presentar daños graves y el desprendimiento de ventanas, puertas y techo. Desprendimientos de árboles y bloqueos de caminos. Pérdida de electricidad y/o agua por días o semanas.

4

130-156 mph, 113-136 nudos, 209- 251 km/hora
Daños catastróficos. Las casas podrían recibir daños graves con pérdida de estructura, techo y/o paredes sin son de madera. Desprendimientos de árboles y bloqueos de caminos. Los apagones durarán varias semanas, meses o años.

5

157 mph o más, 137 nudos o más, 252 km/hora o más
Daños catastróficos. Un alto porcentaje de las casas se destruirán. Desprendimientos de árboles y bloqueos de caminos. Los apagones durarán varias semanas, meses o años.





INUNDACIONES

Las inundaciones son la acumulación inusual de agua sobre el suelo causado por huracanes, mareas altas, lluvias torrenciales, entre otros factores.

Medidas Preventivas:

- No entres en lugares inundados. El agua puede estar contaminada o cargada eléctricamente.
- Elimina el agua acumulada para evitar la propagación de mosquitos que pueden trasmitir el Dengue, Zika y Chikungunya.
- Protégete de las picadas de mosquitos usando repelente y ropa clara que cubra la mayor parte del cuerpo.
- Evita caminar descalzo en las afueras de tu hogar ya que puedes contaminarte o lesionarte.
- Desinfecta tu hogar con cloro si tu casa fue afectada por las inundaciones.
- Elimina colchones, almohadas, alfombras, entre otros.
- Monitorea y elimina la aparición de hongos en tu hogar.
- Desinfecta la cisterna después de que la misma haya estado en contacto con agua provenientes de las inundaciones.
- Elimina la comida enlatada que esté golpeada, inflada o abierta.

TERREMOTOS

Un terremoto es el movimiento de tierra causado por el contacto o choque entre placas tectónicas. Este movimiento puede causar el colapso de estructuras, fuegos, inundaciones, deslizamientos y/o tsunamis.

Medidas Preventivas

- Aléjate de las zonas costeras después de un terremoto.
- Mantén una lista de necesidades, y medicamentos en tu cartera.
- Asegúrate de tener un plan para tu mascota, incluyendo el pre-identificar un refugio que permita la entrada de mascotas, por si debes desalojar tu residencia después de una emergencia.
- Si percibes olor a gas en tu hogar después del terremoto, abre ventanas y puertas, desaloja inmediatamente el lugar.
- Usa botas o zapatos cerrados para evitar cortaduras por vidrios rotos o escombros.
- Mantente alejado de estructuras derrumbadas o parcialmente derrumbadas. Si sospechas que tu hogar es inseguro, no entres al lugar.





TSUNAMIS

Los tsunamis son una serie de olas de gran magnitud que pueden ser causadas por terremotos, deslizamientos, erupciones volcánicas, entre otros. Estas olas pueden sobrepasar los 100 pies de altura causando grandes daños a la vida y la propiedad en los lugares costeros.

Medidas Preventivas

- Infórmate sobre si tu hogar, lugar de trabajo, escuela u otros lugares que frecuentas se encuentran en zonas vulnerables en caso de tsunami.
- Aléjate de las zonas costeras después de un terremoto.
- Mantente lejos de las zonas desalojadas o afectadas por el tsunami hasta que las fuentes oficiales aseguren que se encuentran fuera de peligro.

OLA DE CALOR

Una ola de calor es un periodo extendido de altas temperaturas, a menudo acompañado de alta humedad. El calor extremo puede ser más peligroso para las personas mayores, los niños pequeños y las personas que están enfermas o en sobrepeso.

Medidas Preventivas

- Si realizas actividades al aire libre, usa bloqueador solar y toma mucha agua.
- Cuando hagas ejercicio, hidrátate.
- Cambia tu rutina de ejercicios para la tarde, cuando las temperaturas estén más frescas.
- Protégete de las picadas de mosquitos usando repelente.
- Ponte ropa ancha de colores claros. Evita atuendos de materiales como el “polyester”. Este material aumenta la temperatura del cuerpo, puede causar irritación en la piel y excesiva sudoración.
- Mantén cerradas las cortinas de las ventanas que reciben sol durante la mañana o la tarde.
- Nunca permanezcas sentado en un carro estacionado, ni dejes a tu mascota dentro del carro.
- Mantente dentro de un lugar con aire acondicionado por el mayor tiempo posible.

MEDIDAS BÁSICAS EN CASOS DE EMERGENCIAS

Respetar las órdenes de desalojo

- Identificar los centros de refugio comunicándose al 311 o visitando: https://www.ready.gov/sites/default/files/2021-04/family-emergency-communication-plan.pdf

Escriba o revise su Plan de Emergencia Familiar

- Reúnase con su familia y decida cómo se pondrán en contacto en caso de emergencia.

Limpieza del hogar

- Remover todo lo que pueda convertirse en un proyectil.

Proteger tu hogar

- Cubrir ventanas, puertas y techos.

Revise sus pólizas de seguro

- Asegúrese que tiene la cobertura adecuada para su casa y sus bienes personales.

Conozca su zona

- Verifique si vive en zona inundable y el plan de evacuación: https://www.fema.gov/sites/default/files/documents/fema_effak-toolkit_spanish.pdf

Si es dueño de una embarcación

- Guardarla en un lugar cubierto fuera del agua.

Si se queda atrapado en su casa

- Quédese en un espacio/habitación que tenga pocas o ninguna ventana.

Manténgase informado

- Tenga un radio y baterías para escuchar las noticias.

Prepare un “Kit” de Emergencia

- Incluir agua, comida no perecedera, elementos de primeros auxilios, linternas, baterías, listado de teléfonos útiles y documentos personales en una bolsa plástica hermética.

Después del huracán

- Siga las indicaciones oficiales y permanezca en su casa hasta que sea seguro salir.

Evitar aguas estancadas

- En estas se acumulan residuos que pueden causarnos heridas en el cuerpo.

Conexión eléctrica

- Evite contacto con equipos y tendidos eléctricos que se hayan caído durante la emergencia.



PLAN DE COMUNICACIÓN FAMILIAR

Es probable que tu familia no esté junta cuando ocurra un desastre, de modo que deben planificar cómo se van a comunicar. Identifica un lugar de encuentro en caso de que no pueden regresar al hogar.

Paso 1

Elabore un plan de emergencia considerando a todos los miembros de su familia, incluyendo a sus mascotas.

Paso 2

Considere las necesidades específicas de su hogar. Cree su propia red de apoyo para las áreas específicas en las que necesite asistencia. Tenga en cuenta el nuevo reto de la pandemia del COVID-19 al desarrollar su plan.

Paso 3

Llene un Plan de Emergencia Familiar. Disponible en: https://www.ready.gov/plan

Descargue un Plan de Comunicación Familiar: https://www.ready.gov/sites/default/files/2021-02/family-emergency-communication-plan.pdf

Para más información, acceda a: https://www.ready.gov/resources

Prepárate con tiempo para la temporada de huracanes. Más información: https://bit.ly/38z920K



REGISTROS Y DOCUMENTOS

El equipo de Emergencia de Primeros Auxilios Financieros (EFFAK, por sus siglas en inglés) le puede ayudar a identificar los registros que usted deberá mantener seguros. Este documento está disponible en www.ready.gov/financialpreparedness

- Guarde sus contraseñas con seguridad. y mantenga una de copia usando un servicio seguro en la nube.
- Proteja su propiedad y administre su riesgo. Esto incluye la compra de seguro especializado contra pérdidas causadas por daños por inundaciones y vientos.
- Comente con su familia sobre la preparación y repase su Plan de Emergencia y el de su comunidad.

“KIT” BÁSICO DE SUMINISTROS

Ten en cuenta las necesidades particulares de tu familia y asegúrate que tengan suficientes suministros para al menos 14 días.

Lista de artículos esenciales

- Linterna o lámparas solares
- Radio de manivela o de baterías
- Baterías adicionales
- 1 galón de agua por persona por día para al menos 14 días
- Agua para preparar alimentos
- Alimentos no perecederos para al menos 10 días para cada miembro de su familia
- Alimentos para mascotas
- Celular con cargador y batería externa
- Artículos de higiene personal
- Abrelatas manual
- Medicamentos recetados y sin receta
- Dinero en efectivo
- Un “kit” de primeros auxilios, medicamentos y suministros médicos
- Desinfectante para manos, toallitas, papel toalla y bolsas de plástico
- Mascarillas o Cubrebocas y guantes
- Electricidad de respaldo en baterías para dispositivos móviles que funcionan con electricidad, oxígeno y otras necesidades de tecnología asistencial
- Una bolsa para dormir o una manta para cada persona
- Documentos importantes que necesitará para iniciar su recuperación
- Información de póliza de seguro de propietario de vivienda o inquilino
- Lista del contenido de su casa, tomar fotografías o video de cada habitación
- Seguro Médico
- Escritura de su casa o negocio
- Lista completa en: www.ready.gov/build-a-kit



Manejo del “Kit” de emergencia

- Tenerlo accesible para cuando lo necesite
- Mantenga la comida enlatada en un lugar fresco y seco. Guarde la comida en cajas en recipientes de plástico o metal bien cerrados.
- Reemplace los artículos caducados.
- Vuelva a pensar en sus necesidades cada año y actualice su kit a medida que cambien las necesidades de su familia.

Ubicaciones de almacenamiento del “Kit”

Como no sabes dónde estarás cuando ocurra una emergencia, prepara los suministros para la casa, el trabajo y los coches.

- **Casa:** Mantenga este kit en un lugar designado y téngalo listo en caso de que tenga que salir de su casa rápidamente. Asegúrese de que todos los miembros de la familia sepan dónde se guarda el kit.
- **Trabajo:** Prepárese para refugiarse en el trabajo durante al menos 24 horas. Su kit de trabajo debe incluir comida, agua y otras necesidades como medicinas, así como zapatos cómodos para caminar, guardados en un estuche de “agarrar y llevar”.
- **Auto:** En caso de que se quede varado, mantenga un kit de suministros de emergencia en su carro. espanol.cdc.gov/diy-cloth-face-coverings

CONDICIONES DE SALUD O NECESIDADES ESPECIALES

Es importante que las personas que tienen condiciones especiales de salud se preparen con los suministros necesarios para atender sus padecimientos antes, durante y después de una emergencia.

- Pacientes dependientes de oxígeno: necesitarán una fuente eléctrica y/o reserva de cilindros de oxígeno.
- Pacientes dependientes de insulina: necesitarán una fuente eléctrica de reserva para mantener refrigerada la insulina.
- Mujeres embarazadas (de alto riesgo o de 36 semanas o más): consultar las recomendaciones con su médico.
- Pacientes inmóviles o encamados: asegurarse de que su cuidador esté con ellos durante la emergencia.
- Pacientes que utilicen medicamentos de rutina: guardar un suministro de al menos dos semanas.
- Pacientes de diálisis: necesitarán recibir diálisis justo antes del paso de la emergencia.
- Pacientes con condiciones cardíacas: tener el equipo para monitorear la presión arterial.
- Pacientes asmáticos: tener suministros de los medicamentos y deben llevar sus máquinas de terapia respiratoria consigo.

Medicamentos y equipo médico

No olvide llevar sus medicamentos y equipo médico. Es importante tener a la mano medicamentos de rutina o de emergencias. Si la enfermedad empeora, visite a su médico. En caso de una epidemia de influenza o pandemia como la causada por el Coronavirus, siga las recomendaciones oficiales de manejo de contagio.



VACUNACIÓN

Actualmente existen tres vacunas autorizadas para protegerse de la efermedad del COVID-19. Las vacunas disponibles son: Pfizer/BionTech, Moderna y Jonhson & Jonhson (J&J). Las primeras dos vacunas requieren de dos dosis mientras que la de J&J solo de una, esto para ser considerado como una persona completamente vacunada.

Asimismo, dependiendo de la edad de la persona se recomiendan dosis de refuerzo.

Más información sobre las vacunas aquí:

https://bit.ly/3jnCkFh

DESALOJO ANTES DE LA EMERGENCIA

Si las autoridades aconsejan u ordenan desalojar, hágalo inmediatamente. Por lo general, las muertes y lesiones provocadas son a consecuencia de personas que permanecen en lugares inseguros durante una emergencia.

Cinco pautas del desalojo

Personas, medicamentos, documentos, necesidades personales y artículos invaluables.

Medidas preventivas

- Salga temprano para evitar retrasos
- Siga las rutas de desalojo recomendadas
- Protéjase de los vientos fuertes y posibles inundaciones
- Aléjese de las ventanas y puertas de vidrio
- Tenga cuidado con escombros volátiles son peligrosos y pueden ser mortales
- Si no hay electricidad, use linternas en lugar de velas
- Manténgase sintonizado para conocer las alertas

DESPUÉS DE LA EMERGENCIA

- Continúe escuchando la radio para las últimas actualizaciones.
- Regrese a casa solo cuando los oficiales digan que es seguro.
- Conduzca atento a los objetos caídos en la carretera y puentes que puedan colapsar.
- Camine con cuidado por el exterior de su casa para comprobar si hay líneas eléctricas sueltas, fugas de gas y daños estructurales.
- Nunca use un generador portátil dentro de su casa o garaje.
- Use linternas a batería. NO use velas.

Alerta contra Dengue, Zika y Chikungunya

Elimina agua empozada para evitar la propagación del mosquito *Aedes Aegypti*, vector del Dengue, Zika y Chikungunya. El mosquito puede poner sus huevos en las reservas de agua, usándolas como criaderos. www.prvectorcontrol.org

Protégete de la leptospirosis

La leptospirosis es una enfermedad bacteriana que puede aumentar después de huracanes o inundaciones cuando las personas se meten en el agua contaminada o la usan para beber o bañarse.

Las personas pueden contraer la leptospirosis cuando entran en contacto con:

- Orina de animales infectados, como ratas, perros, ganado, cerdos y animales silvestres.
- Agua de inundaciones, agua de ríos, quebradas o manantiales, o agua de la pluma que no es segura.
- Tierra húmeda o alimentos contaminados con orina de animales infectados.
- La bacteria que causa la leptospirosis puede entrar al cuerpo a través de cortaduras o rasguños, o a través de los ojos, la nariz o la boca.

Los síntomas son similares a los de la influenza o gripe:

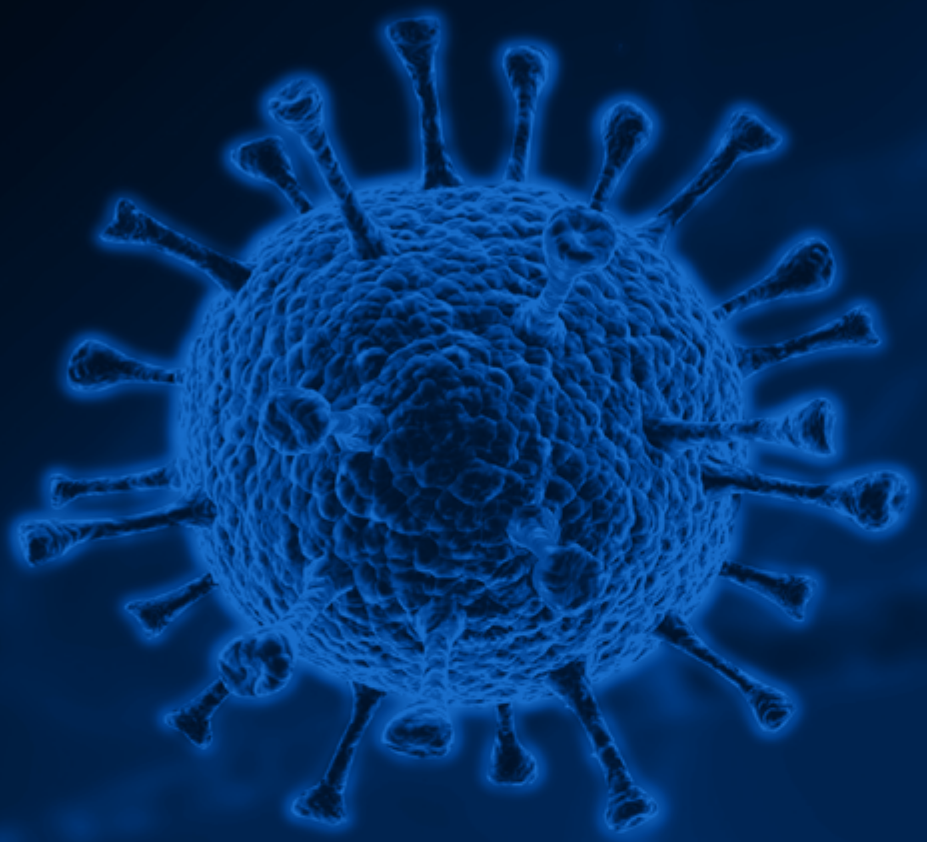
- Dolores de cabeza
- Dolores musculares
- Tos, fiebre y escalofríos
- Sarpullido
- Conjuntivitis
- Dolor de estómago, vómitos y diarrea
- Piel y ojos amarillentos
- Busca tratamiento

Cómo prevenir

- No tenga contacto con ningún cuerpo de agua que pueda estar contaminado con orina de animales o agua por inundación.
- No camine descalzo cerca de aguas o tierra mojada que puedan estar contaminadas.
- Hierva el agua antes de consumirla.
- Evite la infestación de ratas manteniendo los alimentos y la basura en recipientes cerrados y poniendo trampas.

Si tiene síntomas de leptospirosis, tanto como influenza como para el COVID-19, visite a un médico lo antes posible.

EPIDEMIAS, INFLUENZA Y PANDEMIA DE CORONAVIRUS COVID-19

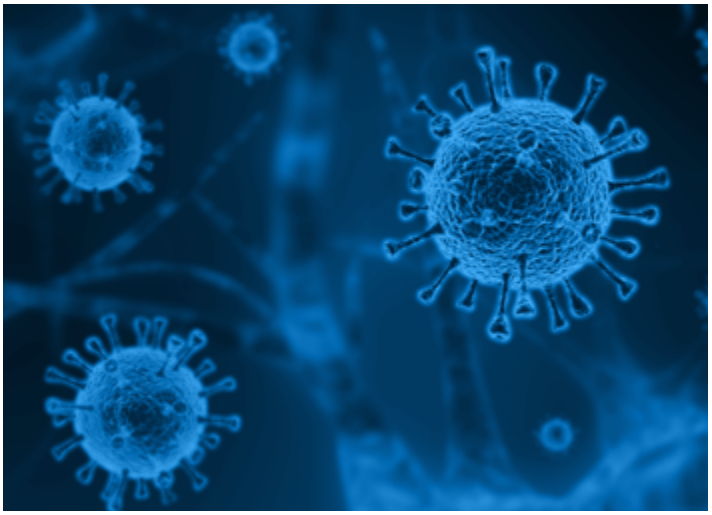


ENFERMEDADES INFECCIOSAS

Las enfermedades infecciosas pueden ser causadas por bacterias, virus, hongos, parásitos, priones o sus productos tóxicos. Una emergencia por enfermedad infecciosa puede ocurrir debido a la aparición de algún brote endémico, enfermedad emergente o reemergente. En Puerto Rico, la influenza es una de las enfermedades de gran preocupación para la salud pública de la Isla y desde el pasado año 2019 se añadió el COVID-19.

Medidas Preventivas

- Cúbrase la nariz y la boca y los ojos con un pañuelo desechable al toser o estornudar o con la parte interior del codo, NUNCA CON LA MANO.
- Lávese las manos con agua y jabón con regularidad.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia.
- Evite el contacto con personas enfermas.
- Si tiene síntomas debe visitar a su médico, tanto para influenza como para COVID-19.



¿Qué es un Coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. Existen varios Coronavirus como el síndrome respiratorio de Oriente Medio conocido como (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SARS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente se conoce como SARS CoV-2 y causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

¿Qué es el COVID-19?

El COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus SARS CoV-2. Antes de que iniciara el brote en Wuhan, China en diciembre de 2019; tanto el virus como la enfermedad eran desconocidos.

¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los síntomas más comunes del COVID-19 son fiebre, tos seca y el cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que afectan a algunos pacientes son dolores y molestias, congestión nasal, dolor de cabeza, conjuntivitis, dolor de garganta, diarrea, pérdida del gusto o el olfato y erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente.

¿Cómo se propaga el COVID-19?

Una persona puede contraer el COVID-19 por contacto con otra persona que esté infectada por el virus. La enfermedad se propaga principalmente a través de las gotas que se desprenden de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar.

¿Es posible contagiarse de COVID 19 por contacto con una persona sin síntomas?

Sí, es posible contagiarse de una persona en las primeras etapas de la enfermedad aun cuando no tenga síntomas o solamente tenga una tos leve y no se sienta enfermo.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas de COVID-19?

Si tiene síntomas, como tos o fiebre leve, generalmente no es necesario que busque atención médica. Quédese en casa, aíslese y vigile sus síntomas. Si tiene fiebre alta, no la ignore y busque ayuda médica.

¿Qué debo hacer si he estado en contacto estrecho con alguien que tiene COVID 19?

Si ha estado en contacto con alguien con COVID-19, pudiera estar infectado. Si es así la recomendación es comenzar un periodo de aislamiento/cuarentena durante 14 días y quedarse en su casa.

¿Qué puedo hacer para protegerme y prevenir la propagación de enfermedades ?

- Lávese las manos con agua y jabón por 20 segundos o use un desinfectante a base de alcohol en ausencia de agua y jabón
- Mantenga una distancia mínima de 6 pies entre usted y los demás
- Evite ir a lugares concurridos
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca
- Cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar. Deseche de inmediato el pañuelo usado y lávese las manos
- Si se siente enfermo, permanezca en su casa.
- Si tiene que salir de casa, use una mascarilla

Actualmente existen tres vacunas autorizadas para protegerse del COVID-19. Pfizer/BionTech, Moderna y Jonhson & Jonhson (J&J). Todas las vacunas contra el COVID-19 son seguras, efectivas y reducen el riesgo de enfermarse gravemente.





USO DE MASCARILLAS

Desde la primavera de 2020, los CDC han recomendado a las personas que incluyan artículos adicionales en su "kit" de emergencia como las mascarillas o cubrebocas para ayudar a prevenir la propagación del coronavirus COVID-19 u otros virus y la gripe.

¿Cómo utilizar adecuadamente una mascarilla?

- Antes de tocar la mascarilla, lávese las manos con agua y jabón por 20 segundos o utilizar un desinfectante a base de alcohol
- Colóquese la mascarilla sobre la cara. Pellizque la tira de metal de la mascarilla para que se amolde a la forma de su nariz
- Cubrir completamente su nariz, boca y barbilla
- No toque la mascarilla mientras la lleva puesta
- Después de usar la mascarilla, quítesela con las manos limpias; retire las cintas elásticas de detrás de las orejas manteniendo la mascarilla alejada de la cara y la ropa, para no tocar las superficies potencialmente contaminadas de la mascarilla.
- Deseche la mascarilla en un contenedor cerrado inmediatamente después de su uso.
- No reutilice la mascarilla.

USO DE CUBIERTAS DE TELA

- Los CDC recomiendan usar cubiertas de tela para la cara, con doble pliegue, en entornos públicos donde sea difícil mantener otras medidas de distanciamiento físico.
- El uso de cubiertas de tela para la cara, desacelera la propagación del virus y evita que quienes puedan tener el virus sin saberlo lo transmitan a otras personas.
- Las cubiertas de tela para la cara no se recomiendan para niños menores de 2 años ni personas con problemas respiratorios o que estén inconscientes, incapacitadas o no sean capaces de quitárselas.

Más información:

https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANTE DESASTRES Y EL COVID-19



- Uso de mascarillas para la cara (para mayores de 2 años), jabón, desinfectante para las manos, toallitas desinfectantes para superficies
- Medicamentos con receta y medicamentos sin receta como analgésicos, antidiarreicos, antiácidos o laxantes.
- Gafas y solución para lentes de contacto
- Fórmula infantil, biberones, pañales, toallitas y crema para la erupción del pañal
- Comida para mascotas y agua adicional
- Documentos familiares importantes como copias de pólizas de seguro, documentos de identificación y registros de cuentas bancarias guardados electrónicamente o en un contenedor portátil a prueba de agua, así como papel y lápiz
- Saco de dormir o manta para cada persona
- Efectivo
- Cambio completo de ropa apropiada para su clima y zapatos resistentes
- Extintor de incendios
- Fósforos en un contenedor impermeable
- Suministros femeninos y artículos de higiene personal
- Libros, juegos u otras actividades para niños

Refugios en tiempos de COVID-19

Los refugios son de gran relevancia en momentos de desastres, no obstante, ante la eventualidad del COVID -19 deben observarse medidas de higiene y protección adicionales. Si es necesario que usted se aloje en un refugio siga las siguientes recomendaciones:

- Evitar refugios con gran cantidad de personas
- Llevar su equipo de emergencia y pertenencias
- Asegúrese que haya controles de higiene y vigilancia de la temperatura corporal a los refugiados y personas que entran al refugio
- Las áreas deben estar separadas, incluyendo baños, para aislar a los residentes con síntomas de COVID-19.
- Todo el personal y los residentes mayor de 2 años deben usar una mascarilla o cubreboca
- Llevar sus pertenencias medicamentos y equipo para protegerse del contagio del COVID-19, en especial los niños, personas con condiciones especiales y ancianos.

Más información: https://bit.ly/3LJefoH

ESTRATEGIAS PARA MITIGAR LA EXPOSICIÓN DEL COVID-19 PARA PERSONAL DE PRIMERA RESPUESTA



Es importante que todo el personal que tenga contacto con materiales infecciosos en sus lugares de trabajo hayan sido capacitados sobre cómo colocarse, quitarse y desechar el Equipo de Protección Personal (EPP) correspondiente para evitar el contagio y la propagación del COVID-19.

EQUIPO PERSONAL DE PROTECCIÓN

Nivel 1: Todas las respuestas de emergencias

- Máscara quirúrgica
- Guantes
- Protector facial u ocular

Nivel 2: Casos sospechosos de COVID-19 o para procedimientos invasivos

- Bata desechable
- Guantes
- Respirador o máscara N95 (para el paciente y para el personal de primeros auxilios)
- Cubiertas para botas/zapatos

Para acceder al material de capacitación, visite:

https://www.cdc.gov/hai/prevent/ppe.html

Interacciones con individuos

- El primer respondedor debe colocarse máscara y el individuo que atenderá debe colocarse el cubreboca antes de la interacción.
- Atender en un área al aire libre, si es posible.

Interacciones con posible individuo infectado

- Limite la cantidad de personal que tiene contacto con el individuo.
- Mantenga una distancia de 6-12 pies, ya que minimiza el riesgo de exposición.
- No lleve equipo innecesario, ya que aumenta las posibilidades de contaminación.
- Desinfectar el equipo después de cada visita.

Medidas al cargar individuos en camillas

- Limite el contacto entre el paciente y la superficie.
- Enrolla el paciente en papel desechable y recuerda dejar un brazo afuera para tomar signos vitales.
- Cerrar ventana entre cabina, para limitar el movimiento de virus en el aire.

LISTA DE EMERGENCIA

SERVICIOS DE EMERGENCIA	9-1-1
CUARTEL GENERAL POLICÍA DE PUERTO RICO	(787) 793-1234
BOMBEROS DE PUERTO RICO	(787) 722-1120
NEGOCIADO PARA EL MANEJO DE EMERGENCIAS Y DESASTRES	(787) 724-0100 Área Metropolitana (787) 724-0124 Caguas (787) 743-3138 Mayagüez (787) 831-5454 Ponce (787) 844-8272
NEGOCIADO DEL CUERPO DE EMERGENCIAS MÉDICAS	(787) 775-0550
AUTORIDAD DE ENERGÍA ELÉCTRICA	1-800-981-2434
AUTORIDAD DE ACUEDUCTOS Y ALCANTARILLADOS	(787) 620-2482
CRUZ ROJA AMERICANA	(787) 729-9400, (787) 729-9401, (787) 729-9402, (787) 729-9403, (787) 729-9404
DEPARTAMENTO DE ASUNTOS DEL CONSUMIDOR	(787) 722-7555
BANCO DE SANGRE	San Juan (787) 759-7979 Centro Médico (787) 758-8150 Arecibo (787) 878-8304 Región Oeste (787) 832-3112 Región Sur (787) 843-0100
DEPARTAMENTO DE LA FAMILIA	(787) 722-7400, (787) 724-0680
ASEM PUERTO RICO	(787)777-3535
CENTRO DE ENVENENAMIENTO	(787) 775-1701
ADMINISTRACIÓN FEDERAL DE DROGAS Y NARCÓTICOS	(787) 777-2770, Ext - 2771 ,2772, 2773 Libre de costo: 1-800-222-1222
ASISTENCIA DE PERSONAS DE EDAD AVANZADA	(787) 721-6121, Ext. 290 / 291
MALTRATO DE MENORES	(787) 749-1333, 1-800-981-8333
SEGURO SOCIAL	1-800-772-1213
SIDA - LÍNEA DE AUXILIO	(787) 765-1010
ASSMCA Línea PAS	1-800-981-0023
ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL	(787) 754-8124
AYUDAS A VÍCTIMAS DE VIOLACIÓN	(787) 765-2285, (787) 765-2412, (787) 756-0910, (787) 756-0920, (787) 756-0930
LÍNEA DE ORIENTACIÓN	(787) 303-2773
ADEA	(787) 304-5350

DEPARTAMENTO AGRICULTURA	(787) 721-2120, (787) 722-0291
SEGUROS AGRÍCOLAS	(787) 722-2748
	Región Agrícola Arecibo (787) 878-2028
	Región Agrícola Mayagüez (787) 832-5022
	Región Agrícola San German (787) 892-5158
	Región Agrícola Ponce (787) 842-9858
	Región Agrícola Lares (787) 897-2752
	Región Agrícola Utuado (787) 894-2245
	Región Agrícola Naranjito (787) 869-9110
	Región Agrícola Caguas (787) 743-8570
INSTITUTO PARA LA SEGURIDAD DE LOS NEGOCIOS Y EL HOGAR	www.disastersafety.org/hurricane
FLOODSMART	www.floodsmart.gov
FEMA	https://www.fema.gov/emergency-managers/national-preparedness/plan
Guías de diseño y construcción para habitaciones seguras comunitarias	www.fema.gov/media-library/assets/documents/3140?id=1657
Guía para constructores de casas para la construcción en zonas costeras	www.fema.gov/media-library/assets/documents/6131
Guía del propietario para reforzar: Seis formas de proteger su casa contra la inundación	www.fema.gov/media-library/assets/documents/480
Refugio de la tormenta: Construcción de una habitación segura para su hogar o pequeña empresa	www.fema.gov/medialibrary/assets/documents/2009?id=1536
Guía de refuerzo contra vientos para construcciones residenciales	www.fema.gov/media-library/assets/documents/21082
CENTRO NACIONAL DE HURACANES	www.hurricanes.gov
NOAA - Seguridad marina	www.nhc.noaa.gov/prepare/marine.php
NOAA - Preparación para un ciclón tropical	https://permanent.fdlp.gov/gpo9671/TropicalCyclones11.pdf
READY	www.Ready.gov/hurricanes
Recursos específicos para desastres, Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés)	https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol
COMISIONADO DE SEGURO	(787) 304-8686
	https://ocs.pr.gov/Pages/default.aspx
SBA	www.sba.gov/
Disaster Loan Assistance	disasterloan.sba.gov/ela/
	Centro de Servicio al Consumidor: 1-800-659-2955 (TTY: 1-800-877-8339) Email: disastercustomerservice@sba.gov

Puerto Rico
Hurricane Hub
Technical Assistance Center

Puerto Rico
Public Health Trust

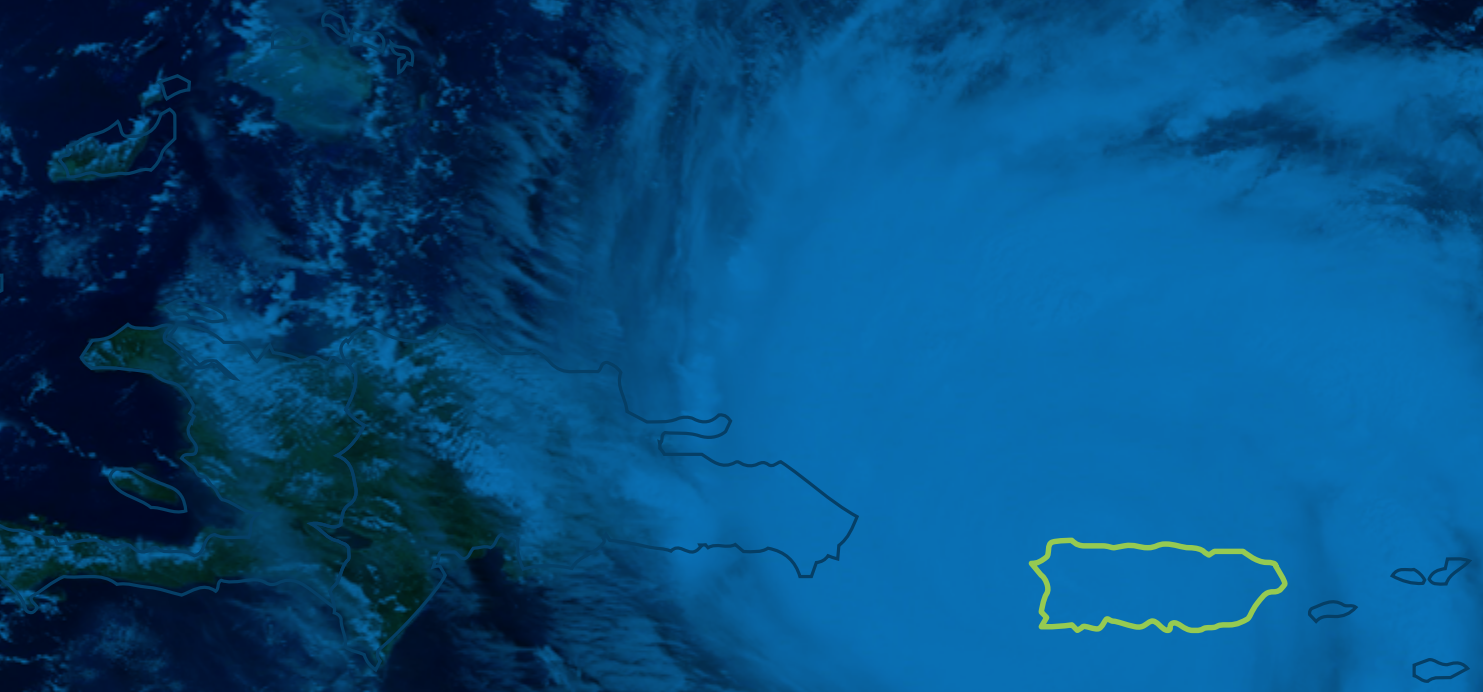
Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico

NNPHI
HURRICANE
RESPONSE
HUB
Building disaster-related workforce capacity

El Puerto Rico Public Health Trust (PRPHT) es una organización adscrita al Fideicomiso para Ciencia, Tecnología e Investigación de Puerto Rico; lanzada el 2 de abril de 2019, durante la Semana Nacional de Salud Pública de ese año.

El PRPHT fue designado por ley, como el Instituto de Salud Pública de Puerto Rico con el propósito de promover la práctica de la salud pública, basada en evidencia, para realizar mejoras sistemáticas en la salud de la población, aumentar el acceso a programas de salud, impulsar desarrollos que impacten los resultados en la salud y disminuir las desigualdades en las comunidades de Puerto Rico.

Los fundamentos de misión, visión y objetivos del PRPHT se desarrollaron en colaboración con agencias gubernamentales, líderes comunitarios, instituciones de salud locales e internacionales y la academia.



Solicite su entrenamiento libre de costo aquí:

prsciencetrust.org/asistencia-tecnica

prsciencetrust.org/prhrh



Guía de Salud Pública en Emergencias y Desastres 2023

DEPARTAMENTO DE SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Este documento es sufragado con fondos provenientes de la propuesta número 5NU90TP922003 del Programa de Preparación de Emergencias en Salud Pública (Public Health Emergency Preparedness, PHEP) de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y la Administración para la Preparación y Respuesta Estratégica (ASPR, por sus siglas en inglés).

El Departamento de Salud permite a los lectores copiar y distribuir el material en cualquier medio o formato, con fines no comerciales y siempre y cuando se dé atribución a la agencia creadora usando la siguiente cita sugerida:

Cita sugerida: Departamento de Salud. (2023). Guía de Salud Pública en Emergencias y Desastres. Oficina de Preparación y Coordinación de Respuesta en Salud Pública. San Juan, Puerto Rico.

Comentario público

El Departamento de Salud de Puerto Rico (DSPR) revisa y actualiza anualmente la Guía de Salud Pública en Emergencias y Desastres. El DSPR invita a toda la comunidad a proveer comentarios y sugerencias para mejorar el contenido de este documento, a través de la dirección electrónica: prdoheoc@salud.pr.gov

MENSAJE A LA COMUNIDAD

El Departamento de Salud cumpliendo con su deber constitucional de velar por la salud y bienestar de la población, contempla en su preparación ante emergencias y desastres múltiples aspectos. Estos incluyen el apoyo a las comunidades en la preparación en temas relacionados a la Salud Pública. Con este fin, se ha diseñado este documento titulado **"Guía de Salud Pública en Emergencias y Desastres"**. Esta guía busca orientar y empoderar a la comunidad para que tenga acceso a las herramientas básicas que le permita una mejor preparación y respuesta, en temas de salud, ante diferentes tipos de desastres. Mediante la aplicación de estas estrategias, los miembros de la comunidad podrán protegerse a sí mismos, a sus familiares y demás miembros de la comunidad.

Los desastres afectan miles de personas cada año en diferentes partes del mundo. Cada tipo de desastre presenta características diferentes y pueden tener diversos efectos en las comunidades. Es por ello, que esta guía ofrece información relacionada al kit básico de suministros, recomendaciones para la población con condiciones de salud o necesidades especiales, el plan de comunicación familiar, así como las medidas de precaución universales y medidas específicas por tipo de emergencia, que nos ayudará a prepararnos para reducir el impacto en la salud ante estos eventos.

Para mantener tu protección al día contra el COVID-19, recibe la vacuna bivalente para evitar consecuencias graves, complicaciones o requerir hospitalización. La vacuna es segura y efectiva. Vacunarse es una de las mejores maneras de protegernos a nosotros y a los demás del COVID-19. De igual modo, el Departamento de Salud continúa promoviendo las siguientes medidas cautelares individuales, para evitar la propagación del COVID-19 en Puerto Rico: mantener el distanciamiento físico con personas fuera de la unidad familiar, cubrirse el área de la boca y la nariz con una mascarilla y el lavado de manos.

Firmado en San Juan, Puerto Rico, hoy 1 de junio de 2023.



Carlos R. Mellado López, MD
Secretario de Salud

CONTENIDO

¿Por qué debemos prepararnos? 5

Preparación en emergencias y desastres 6

Kit básico de suministros para el hogar 6

Condiciones de salud o necesidades especiales 7

Otras medidas preventivas 8

Mochila de emergencia 10

Alacena para emergencias 11

Plan de comunicación familiar 12

Comunicación visual 13

Directorio telefónico de servicios y orientación 17

Tipos de emergencias 21

Huracanes 21

Terremoto 22

Tsunami 24

Inundaciones 25

Ola de calor 26

Polvo del Sahara 27

Brote/Epidemia/Pandemia 28

Influenza 28

Dengue 29

Leptospirosis 31

Covid-19 32

Viruela símica 34

Referencias 35

¿POR QUÉ DEBEMOS PREPARARNOS?

Nuestra Isla puede ser afectada por eventos impredecibles, que pueden poner en riesgo la vida y la propiedad. A estos eventos se les llama emergencias, ya que requieren una respuesta inmediata de todos los miembros de la comunidad. **Conocer sobre el tipo de desastres o emergencias que se pueden producir en Puerto Rico forma parte de nuestra preparación**. Algunas de estas emergencias son: huracanes, inundaciones, terremotos, tsunamis, olas de calor y/o epidemias o pandemias. Es imposible predecir, cuándo o cómo se producirá una emergencia. Sin embargo, el estar preparados puede ayudar a reducir el miedo, la ansiedad y las pérdidas que acompañan un desastre.

Las emergencias tienen impacto en la salud del ser humano, y **es necesario que tú y tu familia estén preparados y planifiquen qué hacer antes, durante y después de un evento**. Esta guía ha sido diseñada con el fin de apoyar los procesos de preparación de las familias ante cualquier tipo de emergencia, desde la perspectiva de la salud pública. En ella encontrarás información relacionada al kit básico de suministros, recomendaciones para la población con condiciones de salud o necesidades especiales, el plan de comunicación familiar, así como las medidas de precaución universales y medidas específicas por tipo de emergencia. Es importante, que **al preparar tu plan de emergencia tomes en consideración las condiciones y situaciones particulares de salud de cada miembro de tu familia**.



PREPARACIÓN EN EMERGENCIAS Y DESASTRES

Nunca se está demasiado preparado para enfrentar una emergencia. Es nuestra responsabilidad mantener al día el **kit básico de suministros para el hogar, seguir las recomendaciones para la población con condiciones de salud o necesidades especiales, tener una mochila de emergencia en caso de desalojo, elaborar un plan de comunicación familiar ante una emergencia y estar informados correctamente.** Una preparación adecuada, nos ayuda a reducir el impacto ante una posible emergencia o desastre.

KIT BÁSICO DE SUMINISTROS PARA EL HOGAR

Cada familia es única y puede tener necesidades particulares que no están incluidas en esta lista. Asegúrate que tengan suficientes suministros para al menos **10 días.** Si tú o alguien de tu familia padece de condiciones de salud o alguna necesidad especial, deben prepararse con los suministros necesarios para atender los padecimientos de salud antes, durante y después de una emergencia o desastre.

Un kit básico de suministros de emergencia para el hogar incluye:

- ☐ 1 galón de agua potable por persona por día
  (Un galón y medio si está lactando)
- ☐ Alimentos no perecederos para por lo menos 10 días por persona
- ☐ Abrelatas manual
- ☐ Medicamentos recetados y sin receta
- ☐ Kit de primeros auxilios y mascarillas
- ☐ Dinero en efectivo
- ☐ Baterías
- ☐ Linternas o lámparas solares
- ☐ Radio de batería o de manivela
- ☐ Silbato
- ☐ Bolsas de basura
- ☐ Celular con cargador y batería externa
- ☐ Artículos de higiene personal y “hand sanitizer”
- ☐ Alimento para mascotas y agua adicional
- ☐ Copia de documentos importantes
- ☐ Necesidades particulares:
  - ☐ _____
  - ☐ _____
  - ☐ _____



CONDICIONES DE SALUD O NECESIDADES ESPECIALES

La población que padece de condiciones de salud o alguna necesidad especial debe **prepararse con los suministros necesarios para atender sus padecimientos de salud antes, durante y después de una emergencia o desastre**, en su hogar o ante la eventualidad de tener que trasladarse a un refugio. Según la condición de salud, es recomendable que cuentes con un cuidador o familiar que te ayude a preservar tu salud y así evitar complicaciones durante una emergencia.

- **Personas dependientes de oxígeno:** necesitarán una fuente eléctrica y/o reserva de cilindros de oxígeno. También, deben preguntar a su proveedor de salud cuál es su plan para reemplazar su suministro de oxígeno después de una emergencia que afecte el servicio.
- **Personas dependientes de insulina:** comúnmente utilizan una fuente eléctrica de reserva para mantener refrigerada la insulina. En caso de no contar con una fuente eléctrica, los frascos de insulina, abiertos o cerrados, pueden estar a temperatura ambiente (fuera de nevera) hasta por 28 días, siempre que estén protegidos de la luz y de temperaturas mayores de 86° F.
- **Personas dependientes de diálisis:** deben coordinar recibir su tratamiento de diálisis justo antes del paso de la emergencia. Además, deben consultar con su unidad o clínica de diálisis para establecer qué hacer luego del evento.
- **Personas postradas en cama o con movilidad limitada:** deben contar con un familiar y/o cuidador que los asista en todo momento durante la emergencia para preservar la salud y evitar complicaciones.
- **Personas con condiciones cardíacas:** deben tener el equipo para monitorear la presión arterial.
- **Personas que utilicen medicamentos de rutina:** deben mantener por lo menos 2 semanas de medicamentos, copias de recetas y su tarjeta o información sobre el plan médico en un lugar seguro.
- **Personas que padecen asma:** deben mantener su inhalador (pompa) y cámara espaciadora con medicamentos de control y de rescate (cotejar fecha de expiración y dosis restantes). Usar una aerocámara le puede servir igual que un nebulizador en caso de que no haya luz. Conservar una foto de sus medicamentos y recetas. En caso de movilizarse a un refugio, tienen que llevar su máquina de terapia respiratoria y los suplidos para garantizar el tratamiento necesario.
- **Personas que reciben tratamiento para VIH:** deben mantener las recetas y repeticiones de medicamentos al día, y solicitar copia de la información clínica importante.
- **Las personas que se movilicen a un refugio:** deben notificar al personal del refugio si padecen de alguna enfermedad o presentan algún síntoma. Tienen que llevar medicamentos, equipo asistivo y artículos de primera necesidad. Si se moviliza a un refugio con infantes y/o menores lleve la leche de fórmula para el/la niño(a).

- **Mujeres embarazadas (de alto riesgo o de 36 semanas o más):** deben consultar con su médico las acciones correspondientes a la continuidad de sus cuidados ante el paso de una tormenta o huracán.
- **Infantes:** el amamantamiento directo del pecho es la manera más segura de alimentar a un infante durante una emergencia. La madre y el bebé deben contar con espacios privados y limpios. Si el bebé toma leche humana extraída, debe estar refrigerada en recipientes limpios. La fórmula líquida en recipientes individuales es la menos propensa a contaminación. En caso de usar leche en polvo, seguir las instrucciones de los CDC para su preparación y almacenamiento. De no encontrar la marca de costumbre, use bioequivalentes con los mismos ingredientes en la etiqueta. Si no puede desinfectar el equipo de alimentación, utilice vasos y artefactos desechables.

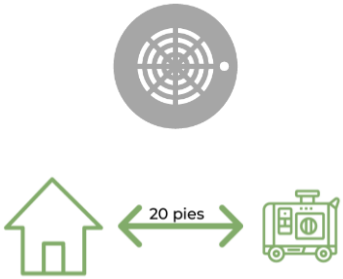
OTRAS MEDIDAS PREVENTIVAS



En caso de **interrupción del servicio de agua,** hay que hervir el agua por un mínimo de 3 minutos antes de consumirla, para evitar la transmisión de enfermedades. Como alternativa, se pueden añadir 8 gotas de cloro de uso doméstico sin fragancia, por galón de agua. Moverla y dejarla reposar entre 30 minutos y 1 hora antes de utilizarla.

Almacena agua en recipientes adecuados: verifica que el recipiente tenga tapa y pueda cerrarse bien; que esté hecho de materiales duraderos, que no se puedan romper; que no sea de material degradable (papel o cartón); que no se haya usado anteriormente para químicos (cloro, pesticidas, etc.).





Precauciones al utilizar un generador eléctrico: coloca la planta fuera de la casa o edificio, lejos de cualquier tubería o respiradero que se conecte con el interior de la casa. Coloca detectores para monóxido de carbono en el interior de tu casa. En caso de que el detector indique que hay monóxido de carbono en la casa, apaga la planta de inmediato, sal afuera y respira aire fresco. Luego abre todas las ventanas y puertas y deja que entre el aire fresco a la casa. Si sospechas de una intoxicación por monóxido de carbono, busca atención médica inmediatamente.

Alimentos seguros: en caso de que haya un apagón, no consumas alimentos que tengan olores desagradables o que no se vean aptos para el consumo. Elimina la comida enlatada que esté golpeada, inflada o abierta. Elimina los alimentos previamente congelados y comida perecedera que haya estado en temperaturas sobre los 40 grados Fahrenheit, por más de dos horas.



Evita los criaderos de mosquitos: revisa los alrededores de tu casa y vacía o tapa los cubos, tiestos y otros artículos que acumulen agua. Inspecciona los pozos sépticos, mantenlos sellados y con tela metálica en el respiradero.





Cuídate de la Leptospirosis: protégete con guantes, gafas de seguridad, ropa de manga larga, pantalones largos, y zapatos cerrados al manejar escombros, tierra húmeda o animales después de inundaciones o lluvias torrenciales. No camines, nades o te bañes en agua de inundación. Cubre las cortaduras de la piel con vendajes o curitas a prueba de agua. Si entras en contacto con agua de la inundación, tierra o agua dulce contaminada (ríos, quebradas) puedes estar en riesgo de infección.

Salud emocional: durante una emergencia o desastre es normal sentir ansiedad, tristeza, dificultad para conciliar el sueño y hasta coraje e irritabilidad. La Línea PAS 988 y 1-800-981-0023 te brindará consejos de gran utilidad. Servicio para personas sordas 1-888-672-7622. La Línea PAS está disponible las 24 horas al día, los 7 días de la semana, libre de costo. En los siguientes enlaces puedes descargar la aplicación de ASSMCA para chatear con un profesional de la salud: App Store o Google Play. También puedes escanear con la cámara de tu celular los siguientes códigos y bajar la aplicación.

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

Estas acciones pueden ayudarte:



MOCHILA DE EMERGENCIA

Si necesitas desalojar tu vivienda, ten a la mano una mochila de emergencia con artículos personales que necesites durante una emergencia. Cada integrante de la familia puede tener una mochila o pueden tener una por familia, que incluya suficientes suministros para suplir la necesidad familiar. Recuerda incluir en la mochila mascarillas y "hand sanitizer" para protegerte a ti y a otras personas del COVID-19. Los menores de 2 años, las personas con dificultad para respirar y las personas que por algún motivo no puedan quitarse la mascarilla sin asistencia, NO deben usarla.

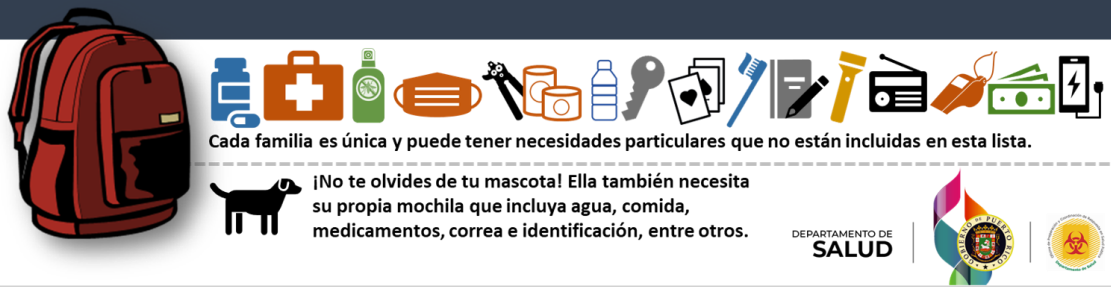
¡No te olvides de tu mascota!. Ella también necesita su propia mochila que incluya agua, comida, medicamentos, correa, identificación, entre otros artículos.

La mochila de emergencia debe adaptarse de acuerdo a las necesidades de cada persona. El peso y tamaño de la mochila debe estar de acuerdo a la fortaleza de cada individuo, pero tiene que ser de fácil manejo.

- **En el hogar:** guarda la mochila en un lugar de fácil acceso y asegúrate que todos los miembros de la familia sepan dónde está guardada.
- **En el carro:** mantén un kit de emergencia.
- **En el trabajo:** mantén agua, comida y otras necesidades particulares como medicinas.

Contenido de la mochila de emergencia

- ☐ Agua y alimentos no perecederos
- ☐ Abrelatas manual
- ☐ Botiquín de primeros auxilios
- ☐ Mascarillas y "hand sanitizer"
- ☐ Medicamentos recetados y sin receta
- ☐ Radio de baterías, linterna y baterías
- ☐ Artículos de higiene personal
- ☐ Bloqueador solar y repelente
- ☐ Dinero en efectivo
- ☐ Silbato
- ☐ Barajas o juegos, libreta y lápiz
- ☐ Bolsas plásticas de basura
- ☐ Celular con cargador y batería externa
- ☐ Copia de documentos importantes (Identificaciones, plan médico, información de contacto de su médico y farmacia, recetas, lista de medicamentos, resultados recientes de laboratorios, alergias, etc.)
- ☐ Copia de llaves del carro y casa
- ☐ Necesidades particulares (Espejuelos extra, audífonos y baterías, pastillas de glucosa, glucómetro con lancetas, tirillas y baterías, etc.):



Cada familia es única y puede tener necesidades particulares que no están incluidas en esta lista.

¡No te olvides de tu mascota! Ella también necesita su propia mochila que incluya agua, comida, medicamentos, correa e identificación, entre otros.

DEPARTAMENTO DE SALUD

ALACENA PARA EMERGENCIAS

Recuerda siempre tener **suministros saludables y no perecederos para 10 días** por cada persona en el hogar.

La lista de compra presentada contempla las unidades a comprar para 5 días de suministros.

- Multiplica por 2 para 10 días de suministros.
- Multiplica por 3 para 15 días de suministros.

La manera más fácil de lograr una reserva adecuada es aumentando la cantidad de alimentos básicos que colocas en la alacena y realizar tus compras gradualmente durante el año. Un almacenaje adecuado de los productos es clave para evitar la contaminación y reducir el riesgo a la salud:

- **Identifica** un lugar fresco, seco y oscuro para evitar que los alimentos se deterioren por el calor.
- **Coloca** los alimentos y el agua alejados de químicos como detergentes, plaguicidas y combustibles (gasolina, gas, keroseno).
- **Verifica** con frecuencia las fechas de expiración que aparecen en los empaques y consume con prontitud aquellos alimentos próximos a vencer.

LISTA DE COMPRA DE ALIMENTOS PARA EMERGENCIAS*

CEREALES Y FARINÁCEOS

Lista de Compra	Tamaño de una porción (cocido/listo para servir)	Unidad de Compra	# de unidades a comprar para 1 - 4 personas
Cereal caliente (ej. avena, farina, harina de maíz)	1 taza	pote 12 oz.	1
Cereal listo para comer	1 taza	caja 16 oz.	1
Pan integral o blanco	2 rebanadas	pqte. 20 oz.	3
Arroz	1 taza	pqte. 3 libras	2
Pasta (ej. coditos, espagueti)	1 taza	pqte. 1 libra	1 lb.
Viandas (ej. papa, yautía, ñame)	2 - 3 pedazos	libra	2 ½ lbs.
Papas majadas instantáneas	1 taza	caja 6.5 oz.	1
Galletas de soda	4 - 6	lata 28 oz.	1
Espaguetis con albóndigas (enlatados)	8 oz.	lata 16 oz.	2

PROTEÍNAS

Lista de Compra	Tamaño de una porción (cocido/listo para servir)	Unidad de Compra	# de unidades a comprar para 1 - 4 personas
Legumbres o habichuelas (ej. rojas, rosadas, garbanzos, gandules, frijoles)	½ taza	lata 16 oz.	4
Nueces (ej. almendras, maní)	1 oz.	pqte. 16 oz.	1
Atún o sardinas	2 - 3 oz.	lata 5 oz.	3
Salmón	2 - 3 oz.	lata 5 oz.	3
Bacalao	2 - 3 oz.	libra	1 ½ lbs.
Pollo o pavo	2 - 3 oz.	lata 5 oz.	6
Jamón	2 - 3 oz.	lata 5 oz.	3
Fiambre (ej. carne enlatada)	2 oz.	lata 12 oz.	1
Corned Beef	2 - 3 oz.	lata 12 oz.	1
Salchichas	2 - 4	lata 5 oz.	3

FRUTAS

Lista de Compra	Tamaño de una porción (cocido/listo para servir)	Unidad de Compra	# de unidades a comprar para 1 - 4 personas
Frutas en envases individuales (en su jugo)	½ taza	lata 16 oz.	5
Puré de fruta en pouch	1 pouch (3.2 oz.)	pqte. de 4	5
Frutas secas (ej. pasas, manzana, albaricoque, ciruela)	1/4 taza	pqte. de 6 oz.	1
Jugos 100% (ej. china,uva, manzana)	4 oz.	11 - 16 oz.	2 - 4

HORTALIZAS O VEGETALES Y LEGUMBRES

Lista de Compra	Tamaño de una porción (cocido/listo para servir)	Unidad de Compra	# de unidades a comprar para 1 - 4 personas
Vegetales (ej. habichuelas tiernas, zanahorias, vegetales mixtos)	½ taza	lata 8 oz.	20
Legumbres o habichuelas (ej. rojas, rosadas, garbanzos, gandules, frijoles)	½ taza	lata 16 oz.	1

Descarte el agua de los enlatados.

LÁCTEOS

Lista de Compra	Tamaño de un servicio (cocido/listo para servir)	Unidad de Compra	# de unidades a comprar para 1 - 4 personas
Leche UHT	4 - 8 oz.	cuartillo	10
Leche Evaporada (diluida)	4 - 8 oz.	lata 13 oz.	1
Leche ESL (Extended Shelf Life)	8 oz.	envase 32 oz.	10

Leche reducida (2%) y baja en grasa (1%).

BEBIDAS DE PRIMERA NECESIDAD

AGUA
UN GALÓN por persona por día

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES
(Ej: batidas o bebidas que sustituyen comidas)

FÓRMULAS DE LECHE PARA BEBÉS

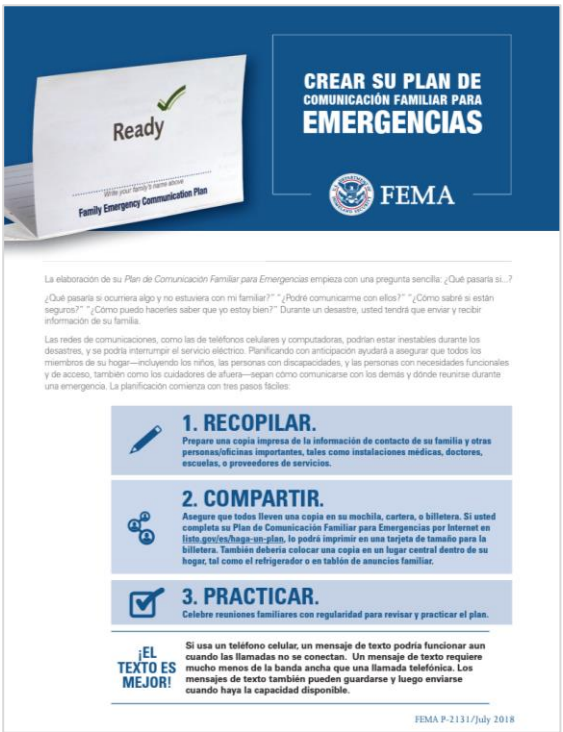
SOLUCIONES CON ELECTROLITOS

*Plan de Alimentación Saludable para Emergencias en Puerto Rico.

PLAN DE COMUNICACIÓN FAMILIAR

Es probable que tu familia no esté junta cuando ocurra una emergencia o desastre, de modo que deben planificar cómo se van a comunicar, cómo volverán a reunirse y decidir lo que harán en diferentes situaciones.

- Identifica un lugar de encuentro en caso de que no puedan regresar al hogar.
- Ten a la mano datos de cada miembro de tu familia como: nombre completo, número de seguro social, información médica importante y celular si lo tiene. Recuerda mantener la información actualizada.
- Es importante tener una tarjeta de información de salud actualizada para casos de emergencia. La misma debe incluir: información personal, nombre y teléfono del médico, condiciones médicas, alergias, listado de medicamentos e información de su plan médico.
- Cada miembro de la familia debe llevar consigo una copia de estos datos importantes.
- Identifica un contacto para facilitar la comunicación durante una emergencia, entre los miembros de la familia que estén separados. Avisa a tus familiares y amigos que los has incluido como contactos de emergencia.
- Identifica una persona fuera de Puerto Rico para que sirva de enlace en caso de emergencia.
- Identifica el refugio más cercano en caso de un desalojo e infórmale a tu familia de la ubicación.
- No olvides incluir a tus mascotas en tu plan familiar
- Aquí puedes completar tu plan de comunicaciones familiar y el plan de comunicaciones para niños.





COMUNICACIÓN VISUAL

Una buena comunicación es la clave para ayudar a las personas a sentirse seguras y tranquilas durante una emergencia. La Herramienta de Comunicación Visual y el Lenguaje de Señas están diseñados para mejorar la comunicación durante una emergencia, incluyendo:

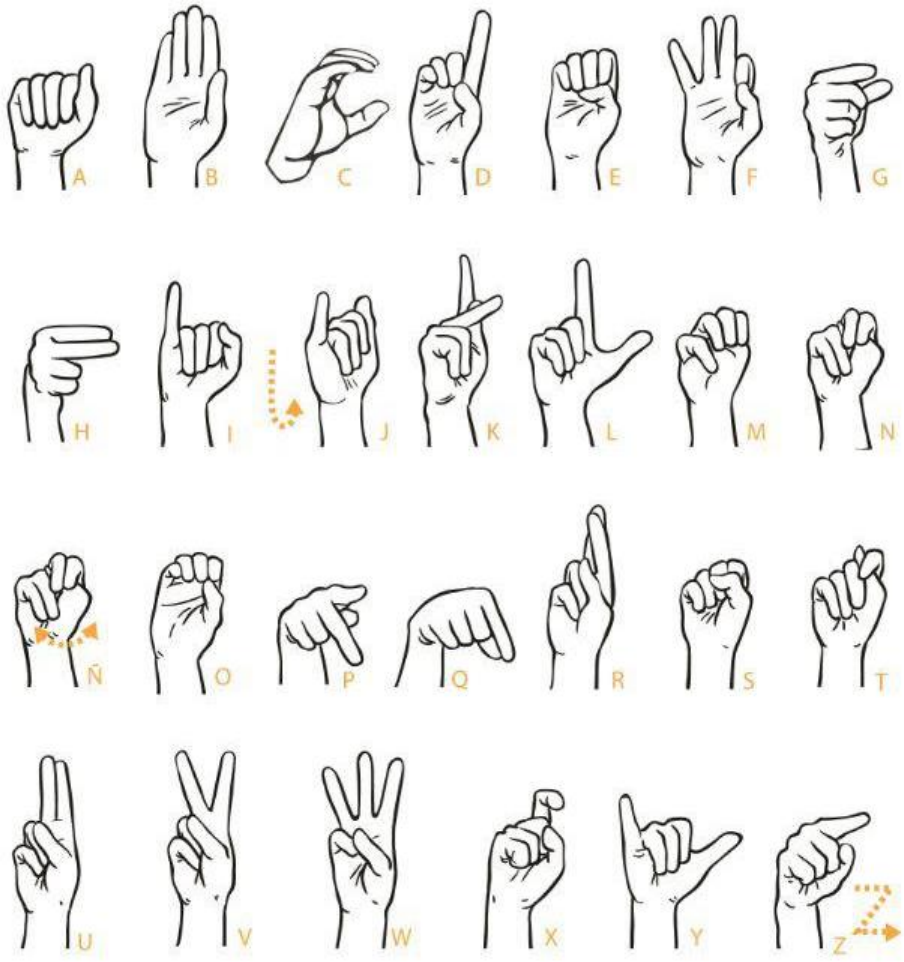
- Personas con impedimentos cognitivos
- Personas sordas o con problemas de audición
- Personas que tienen un dominio limitado del español
- Cualquier persona que muestre dificultades para comunicarse verbalmente durante una emergencia

¿Cómo utilizar la Herramienta de Comunicación Visual?

- Habla claro y lentamente.
- Mira directamente a la persona al hacer preguntas o dar instrucciones.
- Ofrece las direcciones paso a paso. Confirma que la persona entiende el mensaje luego de cada paso.
- Dale tiempo a la persona para responder a preguntas o instrucciones.
- Utiliza gestos manuales (movimientos) para asistirle en la comunicación.
- En este enlace puedes descargar la Herramienta de Comunicación Visual en formato PDF.



Alfabeto y números en lenguaje de señas





Administración de Rehabilitación Vocacional
¡Integrando a las personas con impedimentos a la fuerza laboral y una vida más independiente!
1118 Mercantil Plaza, Hato Rey • PO Box 191118, San Juan, PR 00919-1118
Tel.787.729.0160 • Fax 787.728.8070

Lenguaje de señas básicas



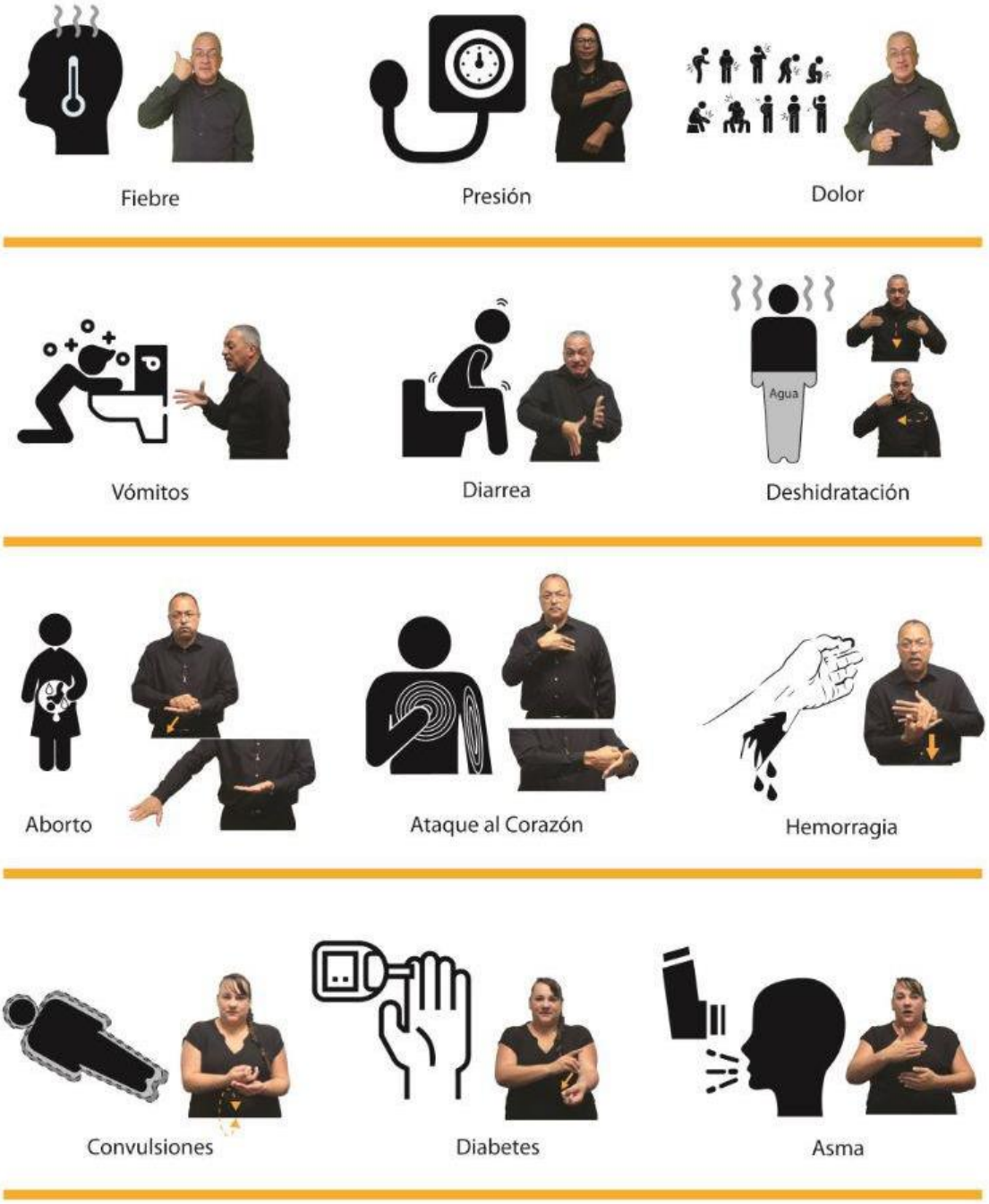
Administración de Rehabilitación Vocacional

¡Integrando a las personas con impedimentos a la fuerza laboral y una vida más independiente!

1118 Mercantil Plaza, Hato Rey • PO Box 191118, San Juan, PR 00919-1118

Tel.787.729.0160 • Fax 787.728.8070

Lenguaje de señas para emergencia de salud



Administración de Rehabilitación Vocacional

¡Integrando a las personas con impedimentos a la fuerza laboral y una vida más independiente!
1118 Mercantil Plaza, Hato Rey • PO Box 191118, San Juan, PR 00919-1118
Tel.787.729.0160 • Fax 787.728.8070

DIRECTORIO DE SERVICIOS Y ORIENTACIÓN

Tras una emergencia o desastre es importante mantenerte alerta a los comunicados de las autoridades y las medidas establecidas por el Negociado para el Manejo de Emergencias y el Departamento de Salud.

Directorio de teléfonos de emergencia, servicios de ayuda y orientación a la comunidad

Alimentación Segura Infantil asi-iycf.org	**(787) 501-0274**
Asociación Puertorriqueña de Diabetes diabetespr.org	**(787) 729-2210**
Banco de Sangre de Puerto Rico – Centro Médico asem.pr.gov/servicios_medicos/banco_de_sangre	**(787) 777-3844**
Centro Médico asem.pr.gov	**(787) 777-3844** **(787) 777-3535**
Centro de Apoyo a Víctimas del Crimen (CAVIC) web.metro.inter.edu/cavic	**(787) 763-3667**
Centro de Ayuda a Víctimas del Delito alapas.org	**1-888-631-5528**
Centro de Ayuda a Víctimas de Violación (CAVV) salud.gov.pr/CMS/104	**(787) 765-2285** 24/7, anónimo y confidencial.
Centro de Control de Envenenamiento (Poison Help) poisonhelppr.org	**1-800-222-1222**
Centro de Diabetes para Puerto Rico www.diabetes.pr.gov	**(787) 773-8283**
Centro de Salud Mental y Emocional inspirapr.com	**(787) 704-0705** **1-800-284-9515**
Centro de Orientación VITAL planvital.org	**1-833-253-7721** **1-888-984-0128** (Servicio para personas sordas)
Consejo Renal de Puerto Rico consejorenal.org	**(787) 765-1500 - (787) 223-7000** **1-877-RENAL4U (1-877-736-2548)** Para coordinar citas y/o transportación.
COVID-19 Prueba casera www.covid.gov/es/tests	**1-800-232-0233** **1-888-720-7489** (Servicio para personas sordas)
COVID-19 Tratamientos Antivirales	**(787) 522-3985**
COVID-19 Vacunación para Encamados	**(787) 522-3985**

Cruz Roja Americana, Capítulo de Puerto Rico **redcross.org**	**(787) 758-8150**
Déjalo Ya!, Línea de Ayuda para Dejar de Fumar **Programa de control de tabaco**	**1-877-335-2567**
Departamento de la Familia – Línea de Prevención de Maltrato **Familia**	**1-800-981-8333** (Disponible 24/7)
Departamento de la Familia – Línea de Orientación y Apoyo Familiar **Familia**	**(787) 977-8022** **1-888-359-7777** (Servicio para personas sordas)
Departamento de la Familia – Programa de Asistencia Nutricional **Familia**	**(787) 625-4900**
Emergencias	**911**
Emergencias Médicas	**(787) 343-2550** **(787) 754-2550**
Fundación Puertorriqueña Síndrome Down **sindromedownpr.org**	**(787) 283-8210**
Línea PAS (ASSMCA) **assmca.pr.gov**	**988** **1-800-981-0023** (Disponible 24/7) **1-888-672-7622** (Servicio para personas sordas) Disponible 24/7, gratuito y confidencial
Medicaid – Plan Vital **medicaid.pr.gov**	**(787) 641-4224** **(787) 625-6955** (Servicio para personas sordas)
Medicare **es.medicare.gov**	**1-800-633-4227**
Movimiento para el Alcance de Vida Independiente **mavi-pr.org**	**(787) 758-7901**
Oficina de la Procuradora de las Mujeres **mujer.pr.gov**	**(787) 722-2977** 24/7, confidencial
Oficina del Procurador de Personas de Edad Avanzada	**(787) 721-6121**
Oficina del Procurador del Paciente **opp.pr.gov**	**(787)-977-0909** **1-800-981-0031** **(787) 710-7057** (Servicio para personas sordas)

Programa de Asistencia para Medicamentos en Casos de Emergencia (EPAP) **EPAP**	**1-855-793-7470**
Programa de Asistencia Tecnológica de Puerto Rico a personas con impedimento (PRAT) **prat.upr.edu**	**(787) 474-9999** **(787) 523-8681** (Servicio para personas sordas)
Programa de Asma del Departamento de Salud **Manejo y control del asma**	**(787) 765-2929** Ext. **4145, 4148**
Programa de Geriatría del Departamento de Salud **Envejecimiento saludable**	**(787) 765-2929** Ext. **4133, 4430**
Programa para el Control de la Tuberculosis del DS **Control de Tuberculosis**	**(787) 765-2929** Ext. **3867, 3868**
Programa Ryan White - VIH **Programa Ryan White**	**(787) 765-1010** Asistencia en medicamentos
Red Nacional para la Prevención del Suicidio (TALK)	**1-888-628-9454** 24/7, servicios en español
Sociedad Americana Contra el Cáncer de PR **cancerpuertorico.org**	**(787) 764-2295** **1-800-227-2345** (Disponible 24/7)
The Lilly Answer Center (Diabetes) **Lilly.com**	**1-844-545-5922** (En inglés)
VOCES – Coalición de Vacunación y Promoción de la Salud **vocespr.org**	**(787) 789-4008**

Directorio páginas web y redes sociales del Departamento de Salud

Páginas web

- Salud Pública en Emergencias y Desastres
- Plan de alimentación saludable para emergencias
- COVID-19
- Programa de Asma de Puerto Rico
- Viruela símica
- Leptospirosis
- Dengue
- Alzheimer
- Salud Oral
- Programa de Control de Tabaco
- Equidad
- Programa Ryan White Parte B/ADAP
- Telemedicina y Telesalud

Redes sociales

- Facebook: https://www.facebook.com/desaludpr
- Twitter: https://twitter.com/desaludpr
- Instagram: www.instagram.com/desaludpr

Vigilancias del Departamento de Salud

El Departamento de Salud establece los requerimientos para el reporte de enfermedades de notificación obligatoria mediante la Orden Administrativa #358. El sistema de vigilancias del Departamento de Salud permite describir la situación de salud en Puerto Rico mediante las enfermedades reportadas e implementación de políticas en la salud basadas en evidencia. Para ver el resumen de algunas de las vigilancias que representan un riesgo para la salud pública, pulse aquí.

TIPOS DE EMERGENCIAS

Las emergencias en Puerto Rico (huracanes, inundaciones, olas de calor, epidemias, etc.) no sólo producen grandes desastres, también pueden ocasionar enfermedades y emergencias que ponen en riesgo nuestra salud. **Conocer sobre el tipo de desastres o emergencias que se pueden producir en Puerto Rico forma parte de nuestra preparación.**

HURACANES

Los huracanes son un tipo de ciclón tropical que afectan al Caribe, al Atlántico y al Pacífico Este. Los ciclones tropicales son sistemas de baja presión que se desarrollan sobre aguas tropicales y subtropicales, que tienen una circulación organizada y un núcleo cálido definido. Los huracanes son clasificados en cinco categorías. Durante este tipo de evento se pueden presentar vientos fuertes, lluvias torrenciales, deslizamientos e inundaciones. La temporada oficial de desarrollo de estos eventos atmosféricos se extiende desde el 1 de Junio hasta el 30 de Noviembre de cada año.

Medidas de cuidado de la salud ante el paso de un huracán

- Bebe agua apta para el consumo humano.
- Evita caminar descalzo en las afueras de tu hogar ya que puedes contaminarte o lesionarte debido a los escombros resultantes del huracán.
- Mantén un kit de primeros auxilios para tratar heridas o cortaduras pequeñas. No olvides incluir mascarillas y “hand sanitizer”.
- Limpia y desinfecta la cisterna antes de añadir agua y/o después de que haya estado en contacto con agua provenientes de las inundaciones o lluvias torrenciales.
- Mantén las manos limpias usando agua y jabón. Si no tienes acceso a agua limpia o jabón, usa “hand sanitizer” con un contenido de al menos 60% de alcohol.
- Elimina el agua acumulada después del huracán ya que favorece la propagación de mosquitos, que pueden trasmitir el virus del Zika, Dengue y/o Chikungunya.
- Protégete de las picaduras de mosquitos usando repelente y ropa que cubra la mayor parte del cuerpo como: pantalones largos y blusas o camisas de manga larga, de colores claros.
- Debes continuar la lactancia, después de una emergencia.
- No ingieras alimentos que hayan tenido contacto con agua proveniente de la inundación.
- Si presentas fiebre o diarrea acude al centro de salud más cercano.
- Monitorea la aparición de hongos en tu hogar después del huracán y elimínalos efectivamente.
- Evita el envenenamiento por monóxido de carbono. Instala el generador eléctrico y las máquinas a base de gasolina en el exterior de tu hogar a más de 20 pies de ventanas, puertas o ductos.
- Instala un detector de monóxido de carbono en tu hogar.
- En caso de un apagón, elimina los alimentos previamente congelados y comida perecedera que haya estado en temperaturas sobre los 40 grados Fahrenheit, por más de dos horas.
- No compartas artículos personales como prendas de vestir, toallas o ropa de cama si te encuentras en un lugar público o refugio.
- Si te encuentras en un lugar público o refugio y presentas síntomas de catarro usa una mascarilla para evitar contagiar a otras personas y visita a tu médico.

TERREMOTO

Un terremoto es el movimiento de tierra causado por el contacto o choque entre placas tectónicas. Este movimiento puede causar el colapso de estructuras, interrupción de servicios, fuegos, inundaciones, deslizamientos y/o tsunamis.

Si durante un terremoto te encuentras en tu casa o un edificio, no intentes salir. Sigue las medidas de protección más seguras en caso de un terremoto: **"Agacharse, Cubrirse y Sujetarse"**.

- **AGÁCHATE** en el suelo (¡Antes que el terremoto te tumbe!)
- **CÚBRETE** debajo de un escritorio o mesa resistente
- **SUJÉTATE** del objeto resistente hasta que haya dejado de temblar

Si te encuentras al aire libre aléjate de los rótulos, árboles, construcciones, cables eléctricos y postes. Si estás en el carro, detente y estaciona en la carretera o en una orilla de una calle que no se encuentre junto a un edificio, árboles, postes, tendido eléctrico o debajo de un puente. Quédate dentro del carro.



Recomendaciones para personas que se encuentran postradas en una cama

ANTES DEL TERREMOTO

- Crea espacios seguros en el cuarto donde se encuentra la persona postrada en cama: atornilla la mueblería pesada a las paredes, mueve objetos pesados a los estantes inferiores y asegura los objetos de decoración (cuadros, espejos, etc.) a la pared.
- La cama debe estar lejos de ventanas, puertas de cristal o espejos y de objetos que puedan caerle encima a la persona.
- Si la cama tiene ruedas, bloquearlas.
- Asegura los equipos esenciales, como el oxígeno para evitar que se caigan y se dañen.

DURANTE EL TERREMOTO

- Si la persona se puede transferir de la cama, no debe tratar de hacerlo durante el temblor. Debe permanecer en la cama, proteger siempre su cabeza y cuello cubriéndose con los brazos, una almohada, un libro o cualquier objeto que esté disponible.
- Contar en voz alta puede ayudar a la persona encamada a calmarse y ayuda a que las otras personas que están en la casa sepan que se encuentra bien. Practíquelo durante los simulacros.

DESPUÉS DEL TERREMOTO

- Puede haber réplicas. Permanece cerca de las áreas seguras a tu alrededor.
- Dirígete al cuarto donde se encuentra la persona encamada. Mira alrededor para ver si hay peligros (cristales rotos, objetos que obstaculicen el paso, etc.).
- Si la persona encamada se encuentra sola, un silbato le puede servir para pedir ayuda.

Recomendaciones para personas en silla de ruedas

ANTES DEL TERREMOTO

- Habla con algún familiar, amigo o vecino de confianza que te pueda ayudar en caso de un terremoto. Provee a la persona una lista con tus necesidades, capacidades, limitaciones y medicamentos y guarda una copia para ti. Puede ser muy útil darle a la persona una llave de tu hogar.
- Si utilizas una silla que funciona con electricidad es recomendable que tengas otra silla manual de apoyo o que tengas un set de baterías extra para la silla.

DURANTE EL TERREMOTO

- Si estás en una silla de ruedas en una esquina interior de la casa, coloca el freno a la silla y cúbrete la cabeza con los brazos. Remueve todo objeto que esté fijado en la silla.
- Si tienes almohadas o mantas cerca puedes utilizarlas para cubrirte la cabeza.
- Si utilizas un andador, agáchate lentamente y con cuidado cubre tu cabeza con los brazos, una almohada o una manta. Sujétate a un objeto resistente hasta que deje de temblar.

DESPUÉS DEL TERREMOTO

- Puede haber réplicas. Permanece cerca de las áreas seguras a tu alrededor.
- Mira alrededor para ver si hay peligros (cristales rotos, objetos que obstaculicen el paso, etc.).
- Decide si debes moverte o desalojar por el bien de tu seguridad.
- Desaloja sólo si es necesario, de otra manera mejor quédate donde estás y busca refugio.

Medidas de cuidado de la salud en caso de un terremoto

- Prepara suplidos de emergencias e identifica posibles peligros en tu hogar durante y después del terremoto.
- Escribe en un papel cualquier necesidad, limitación, incapacidad o medicamento que necesites y guárdalo en tu “wallet” o cartera.
- Mantén un kit de primeros auxilios para tratar heridas o cortaduras pequeñas. No olvides incluir mascarillas y “hand sanitizer”.
- Si percibes olor a gas en tu hogar después del terremoto, abre ventanas y puertas, desaloja inmediatamente el lugar y reporta el mismo a las autoridades.
- Usa botas o zapatos cerrados para evitar cortaduras causadas por vidrios rotos o escombros.
- Mantente alejado de estructuras derrumbadas o parcialmente derrumbadas. Si sospechas que tu hogar es inseguro, no entres al lugar.
- No uses agua que sospeches que no es segura para lavar platos, cepillarte los dientes, lavar o preparar comida, hacer hielo ni preparar fórmulas para bebés.
- Elimina la comida enlatada que luzca extraña. Es decir, que esté golpeada, inflada o abierta.
- En caso de un apagón, elimina los alimentos previamente congelados y comida perecedera que haya estado en temperaturas sobre los 40 grados Fahrenheit, por más de dos horas.
- En caso de inundación, elimina el agua acumulada ya que favorece la propagación de mosquitos que pueden trasmitir el virus del Zika, dengue y/o chikungunya.
- Protégete de las picaduras de mosquitos usando repelente y ropa que cubra la mayor parte de tu cuerpo.
- No bajes el contenido de los inodoros, si sospechas que ha habido daño en las tuberías.
- Mantén las manos limpias usando agua y jabón. Si no tienes acceso a agua limpia o jabón usa “hand sanitizer” con un contenido de al menos 60% de alcohol.
- Asegúrate de tener un plan para tu mascota, incluyendo la identificación de refugios que permitan la entrada de mascotas.
- Debes continuar la lactancia, después de una emergencia.

TSUNAMI

Los tsunamis son una serie de olas de gran magnitud que pueden ser causadas por terremotos, deslizamientos, erupciones volcánicas, entre otros. Estas olas pueden sobrepasar los 100 pies de altura causando grandes daños a la vida y la propiedad en los lugares costeros.

Medidas de cuidado de la salud en caso de un tsunami

- Infórmate sobre si tu hogar, lugar de trabajo, escuela u otros lugares que frecuentas se encuentran en zonas vulnerables en caso de tsunami.
- En este enlace encontrarás los mapas de desalojo por municipio.
- Mantén un kit de primeros auxilios para tratar heridas o cortaduras pequeñas. No olvides incluir mascarillas y "hand sanitizer".
- Mantente lejos de las zonas desalojadas o afectadas por el tsunami hasta que las fuentes oficiales se aseguren de que se encuentran fuera de peligro.
- No entres en lugares inundados. Seis pulgadas (15 centímetros) de agua son suficientes para hacerte caer. Además, el agua puede estar contaminada o cargada eléctricamente.
- Evita caminar descalzo en las afueras de tu hogar ya que puedes contaminarte o lesionarte debido a las aguas provenientes de las inundaciones.
- Cuando regreses a tu hogar monitorea la aparición de hongos en tu hogar después de la inundación y elimínalos efectivamente.
- Usa botas y guantes a prueba de agua para evitar que el agua contaminada tenga contacto con tu piel.
- Desinfecta la cisterna después de que la misma haya estado en contacto con agua proveniente de las inundaciones.
- Desinfecta tu hogar con cloro si tu casa fue afectada por las inundaciones.
- Lava con agua caliente y detergente la ropa que esté contaminada con aguas residuales o de inundación antes de volver a usarla.
- A la hora de limpiar tu hogar nunca mezcles desinfectantes a base de amonio con cloro. Esta solución crea vapores tóxicos.
- Elimina objetos que no pueden ser lavados y desinfectados con cloro, como: colchones, almohadas, alfombras, entre otros.
- Evita que los niños jueguen en áreas donde haya agua de inundación.
- No los dejes jugar con juguetes que hayan sido contaminados por el agua de inundación y no se hayan desinfectado.
- Mantén las manos limpias usando agua y jabón. Si no tienes acceso a agua limpia o jabón usa "hand sanitizer" con un contenido de al menos 60% de alcohol.
- Elimina la comida enlatada que luzca extraña. Es decir, que esté golpeada, inflada o abierta.
- En caso de un apagón, elimina los alimentos previamente congelados y comida perecedera que haya estado en temperaturas sobre los 40 grados Fahrenheit, por más de dos horas.
- En caso de inundación, elimina el agua acumulada ya que favorece la propagación de mosquitos que pueden trasmitir el virus del Zika, dengue y/o chikungunya.
- Protégete de las picaduras de mosquitos usando repelente y ropa que cubra la mayor parte de tu cuerpo como pantalones largos y blusas o camisas de manga larga, de colores claros.
- No uses agua que sospeches que no es segura para lavar platos, cepillarte los dientes, lavar o preparar comida, hacer hielo ni, preparar fórmulas para bebés.
- Debes continuar la lactancia, después de una emergencia.

INUNDACIONES

Las inundaciones se definen como la acumulación inusual de agua sobre el suelo causado por huracanes, mareas altas, lluvias torrenciales, entre otros factores. A menudo, las inundaciones no solo traen una cantidad significativa de agua, sino que también traen rocas, escombros, barro, contaminantes y otros objetos que pueden causar daños.

Medidas de cuidado de la salud en caso de inundación

- No entres en lugares inundados. Seis pulgadas (15 centímetros) de agua son suficientes para hacerte caer. Además, el agua puede estar contaminada o cargada eléctricamente.
- Evita caminar descalzo en las afueras de tu hogar ya que puedes contaminarte o lesionarte debido a las aguas provenientes de las inundaciones.
- No te bañes en agua que podría estar contaminada. Esto incluye el agua de los ríos, arroyos o lagos que estén contaminados con agua de la inundación
- Evita que los niños jueguen en áreas donde haya agua de inundación.
- No los dejes jugar con juguetes que hayan sido contaminados por el agua de inundación y no se hayan desinfectado.
- Cuando regreses a tu hogar monitorea la aparición de hongos en tu hogar después de la inundación y elimínalos efectivamente.
- Usa botas y guantes a prueba de agua para evitar que el agua contaminada tenga contacto con tu piel.
- Desinfecta la cisterna después de que la misma haya estado en contacto con agua provenientes de las inundaciones.
- Desinfecta tu hogar con cloro si tu casa fue afectada por las inundaciones.
- Lava con agua caliente y detergente la ropa que esté contaminada con aguas residuales o de inundación antes de volver a usarla.
- A la hora de limpiar tu hogar nunca mezcles desinfectantes a base de amonio con cloro. Esta solución crea vapores tóxicos.
- Elimina objetos que no pueden ser lavados y desinfectados con cloro, como por ejemplo: colchones (mattresses), almohadas, alfombras, entre otros.
- Mantén las manos limpias mediante el uso de agua y jabón. Si no tienes acceso a agua limpia o jabón usa “hand sanitizer” con un contenido de al menos 60% de alcohol.
- Mantén un kit de primeros auxilios para tratar heridas o cortaduras pequeñas. No olvides incluir mascarillas y “hand sanitizer”.
- Elimina la comida enlatada que luzca extraña. Es decir, que esté golpeada, inflada o abierta.
- En caso de un apagón, elimina los alimentos previamente congelados y comida perecedera que haya estado en temperaturas sobre los 40 grados Fahrenheit, por más de dos horas.
- Elimina el agua acumulada ya que la misma favorece la propagación de mosquitos que pueden trasmitir el virus del Zika, dengue y/o chikungunya.
- Protégete de las picaduras de mosquitos usando repelente y ropa que cubra la mayor parte de tu cuerpo como pantalones largos y blusas o camisas de manga larga, de colores claros.
- No uses agua que sospeches que no es segura para lavar platos, cepillarte los dientes, lavar o preparar comida, hacer hielo ni preparar fórmulas para bebés.
- Debes continuar la lactancia, después de una emergencia.

OLA DE CALOR

Una ola de calor es un periodo extendido de altas temperaturas, a menudo acompañado de alta humedad. El calor extremo puede ser más peligroso para las personas mayores, los niños pequeños y las personas que están enfermas o en sobrepeso. El cuerpo normalmente produce sudor para enfriarse, pero en ciertas condiciones, no alcanza con solo sudar. En estos casos, la temperatura del cuerpo de la persona aumenta rápidamente, lo que puede causar un golpe de calor.

Los signos de advertencia del golpe de calor varían, pero pueden incluir los siguientes:

- Una temperatura corporal extremadamente alta (por encima de los 103 °F o 39.4 °C)
- Piel enrojecida, caliente y seca (sin sudor)
- Pulso rápido y fuerte
- Dolor de cabeza palpitante
- Mareos
- Náuseas
- Confusión
- Pérdida del conocimiento

Medidas de cuidado de la salud ante una ola de calor

- Mantente hidratado.
- No consumas bebidas muy azucaradas o alcohólicas.
- Si realizas actividades al aire libre, usa bloqueador solar con factor de protección (SPF) 15 o más alto, 30 minutos antes de salir.
- Utiliza un bloqueador solar que diga “amplio espectro” o “protección contra UVA/UVB” en la etiqueta. Estos productos son los más eficaces.
- Cuando hagas ejercicio, toma bebidas deportivas que repongan las sales minerales del cuerpo, las cuales se pierden al sudar excesivamente.
- Si tienes diabetes, una dieta baja en sal, presión arterial alta u otras afecciones crónicas, consulta con tu médico antes de tomar bebidas deportivas.
- Cambia tu rutina de ejercicios para la tarde, cuando las temperaturas estén más frescas.
- Mantén cerradas las cortinas de las ventanas que reciben sol durante la mañana o la tarde.
- Protégete de las picaduras de mosquitos usando repelente.
- Recuerda ponerte el repelente después de aplicarte el bloqueador solar para una protección más adecuada contra el mosquito.
- Ponte ropa ancha, de colores claros.
- Evita atuendos de materiales como el "polyester". Este material aumenta la temperatura del cuerpo, puede causar irritación en la piel y excesiva sudoración.
- Mantente dentro de un lugar con aire acondicionado por el mayor tiempo posible.
- Evita las comidas calientes y pesadas, ya que agregan calor a su cuerpo.
- Nunca permanezcas sentado en un carro estacionado, ni dejes a tu mascota dentro del carro.
- Dale suficiente agua fresca a tus mascotas y deja el agua a la sombra.
- Debes continuar la lactancia, después de una emergencia.

POLVO DEL SAHARA

El polvo del Sahara está compuesto de partículas de polvo mineral proveniente del desierto del Sahara y del desierto del Sahel al norte del continente africano. Es transportado por los vientos alisios sobre el Océano Atlántico y recorre sobre 5,000 km hasta alcanzar las costas de Puerto Rico y el Caribe. Las nubes de polvo se miden como aerosoles en la atmósfera y podrían contener, pero no se limitan a: minerales, materia orgánica, sales marinas, virus y bacterias.

El polvo del Sahara puede afectar a todo el mundo, pero especialmente a los niños y adultos mayores, así como las personas con condiciones respiratorias, asma y alergias. Las mayores concentraciones de polvo en Puerto Rico se observan entre los meses de junio y agosto.

Los síntomas asociados a la presencia del polvo del Sahara son los siguientes:

- Irritación de la nariz
- Sinusitis
- Alergias
- Exacerbación del asma
- Irritación de la garganta
- Irritación de los ojos
- Irritación de la piel
- Bronquitis aguda
- Riesgo de infecciones respiratorias

Medidas de cuidado de la salud ante un evento de polvo del Sahara

- Cierra las puertas y ventanas de la casa.
- Mantente hidratado.
- Mantente en aire acondicionado para no exponerte al particulado.
- Es importante que las personas con alergias y con asma no abandonen sus terapias de mantenimiento.
- Utiliza una mascarilla al salir a lugares públicos.
- Se recomienda el uso de gafas o protectores para los ojos en caso de estar mucho tiempo al aire libre.
- Debes continuar la lactancia, después de una emergencia.
- En este enlace podrás monitorear la cantidad de aerosoles, en particular el polvo del Sahara: aerosoles.caricoos.org

BROTE/EPIDEMIA/PANDEMIA

Las enfermedades infecciosas pueden ser causadas por bacterias, virus, hongos, parásitos, priones o sus productos tóxicos. Las infecciones pueden ser contraídas a través del contacto directo con una persona enferma, a través del contacto directo al tocar algo que tiene gérmenes, a través de picaduras de insectos o animales y de alimentos, agua, suelo plantas que estén contaminados.

Un **brote** es dos o más casos asociados epidemiológicamente entre sí. La existencia de un caso único bajo vigilancia en una zona donde no existía el padecimiento se considera también un brote. Un brote sucede por el aumento inusual del número de casos de una enfermedad más allá de lo normal. Puede tener una diseminación localizada en un espacio específico (una comunidad, un barco, una institución cerrada) o extenderse a varios países.

Una **epidemia** es un aumento inusual del número de casos de una enfermedad determinada en una población específica, en un período determinado. Los términos "brote" y "epidemia" se usan a menudo indistintamente. En general, una epidemia puede ser considerada como la consolidación simultánea de múltiples brotes en una amplia zona geográfica y, generalmente, implica la ocurrencia de un gran número de casos nuevos en poco tiempo, mayor al número esperado.

Por otro lado, una **pandemia** es una epidemia que se ha extendido por varios países, continentes o todo el mundo y que, generalmente, afecta a un gran número de personas.

INFLUENZA

En Puerto Rico, la influenza es una de las enfermedades de gran preocupación para la salud pública de la Isla. Los signos y síntomas de la Influenza varían, pero pueden incluir los siguientes: Fiebre; Tos; Dolor de garganta; Mucosidad nasal o nariz tapada; Dolores musculares y corporales; Dolor de cabeza; Fatiga (Cansancio); Algunas personas pueden tener vómitos o diarreas, aunque esto es más común en los niños que en los adultos.

Medidas de cuidado de la salud en caso de una epidemia/pandemia de influenza

- La vacuna contra la influenza es uno de los mejores métodos para prevenir esta enfermedad.
- Todas las personas de 6 meses o más deben vacunarse anualmente contra la influenza.
- Lávate las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos varias veces durante el día, pero especialmente después de ir al baño, antes de comer, después de soplarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no tienes agua y jabón puede usar un desinfectante de manos o "hand sanitizer" con al menos 60% de alcohol.
- Si las manos están visiblemente sucias o grasosas utiliza agua y jabón.
- Evita tocarte los ojos, nariz y boca.
- Limpia y desinfecta los objetos y superficies que se tocan con frecuencia como: puertas, teléfono, tablet, etc.
- Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar o con la parte interior del codo, NUNCA CON LA MANO. Bota el pañuelo al zafacón y lávate las manos.
- Se recomienda mantener la lactancia. La influenza no se transmite a través de la lactancia o leche humana. En caso de que la madre esté enferma se debe usar higiene de manos y cubrir la boca. Si la madre está muy enferma para lactar, se puede extraer la leche y ofrecer en vaso o biberón.
- Evita el contacto con personas enfermas.
- Si tú o algún familiar tiene síntomas de influenza, guarden reposo en su casa hasta 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre SIN MEDICAMENTOS. Si la enfermedad empeora, visita a tu médico.

DENGUE

El dengue es una enfermedad viral aguda transmitida por la picada del mosquito *Aedes aegypti*. El mosquito vive cerca de las personas, casas y comunidades. Prefiere lugares de sombra y frescos. Este mosquito se cría en cualquier envase o recipiente donde se acumule agua, ya sea por las personas o por agua de lluvia. Existen cuatro tipos del virus del dengue (DEN1, DEN2, DEN3 y DEN4). La persona infectada por uno de ellos queda inmunizada contra ese virus en específico, pero no contra los otros tres. Por lo tanto, se puede contraer el virus hasta 4 veces.

Los síntomas generalmente pueden durar entre 2 y 7 días. La mayoría de las personas se recuperan en alrededor de una semana. El síntoma más común del dengue es la fiebre junto a cualquiera de los siguientes:

- Dolor de cabeza
- Dolor detrás de ojos
- Dolores musculares y articulares
- Náuseas
- Vómitos
- Sarpullido

Síntomas Dengue Grave: los pacientes pueden presentar síntomas de alerta entre las 24 y 48 horas después de que haya desaparecido la fiebre. El paciente deberá dirigirse inmediatamente a una sala de emergencias en caso de presentar cualquiera de los siguientes síntomas:

- Dolor o sensibilidad en el estómago
- Vómitos (al menos 3 veces en 24 horas)
- Sangrado por la nariz o las encías
- Vómitos con sangre o sangre en las heces
- Sensación de cansancio, inquietud o irritabilidad

Vacuna contra el dengue

- La Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (FDA) aprobó la vacuna Dengvaxia para su uso en niños de 9–16 años con infección previa por dengue **confirmada por laboratorio** y que vivan en áreas donde el dengue es común, como en el caso de Puerto Rico. Dengvaxia es una vacuna que previene la enfermedad causada por los cuatro virus del dengue.
- Para obtener la protección que brinda la vacuna contra el dengue, se requiere culminar la serie de tres dosis. Según los datos obtenidos en estudios clínicos, la protección podría durar al menos 6 años.
- **¿Quién puede vacunarse?:** niños y niñas que tengan entre 9 a 16 años que tuvieron dengue anteriormente. Se requiere una prueba positiva a dengue que confirme la infección previa con el virus.
- Su médico o centro de vacunación solicitará una prueba de sangre para confirmar que su hijo o hija ha tenido dengue anteriormente. Si los resultados son positivos su niño podrá ser vacunado. Si son negativos, no será vacunado.

Cómo cuidar a un niño o familiar que tenga dengue

No existe un medicamento para tratar el dengue. Los síntomas pueden ser leves o graves. Los síntomas leves pueden tratarse en casa:

- Intenta que descanse tanto como sea posible.
- Controla la fiebre: dale acetaminofeno (también conocido como paracetamol) para controlar la fiebre y aliviar el dolor. Sigue siempre las instrucciones de la etiqueta del producto. No le des ibuprofeno, aspirina ni medicamentos que contengan aspirina.
- Moja la piel de la persona con una esponja con agua fría para reducir la fiebre. Prevén la deshidratación. La deshidratación ocurre cuando una persona pierde demasiado líquido corporal a causa de la fiebre, los vómitos o por no tomar suficiente líquido.

Medidas para prevenir la picada del mosquito *Aedes aepypti*

- Inspecciona tu casa, patio, balcón, terraza y/o marquesina y vacía el agua acumulada en todos los envases u objetos dentro o fuera de su casa.
- Instala o repara las telas metálicas (screens) en puertas y ventanas.
- Protégete de las picadas de mosquitos usando repelente y ropa que cubra la mayor parte de tu cuerpo como pantalones largos y blusas o camisas de manga larga, de colores claros.
- Protégete de las picadas de mosquitos usando repelente aprobado por la EPA.
- Recuerda ponerte el repelente después de aplicarte el bloqueador solar para una protección más adecuada contra el mosquito.
- Usa mosquiteros para dormir (especialmente para infantes, niños, mujeres embarazadas y personas encamadas).
- Si tienes un tanque séptico, repara las grietas. Cubre las rejillas de ventilación o salidas de tuberías con malla o tela metálica que tenga agujeros más pequeños que el tamaño de un mosquito adulto.
- Si comienzas a presentar síntomas o sospechas tenerlos, comunícate con tu proveedor de atención médica.
- Los repelentes con ingredientes activos registrados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA, en inglés) son seguros y eficaces, incluso para las mujeres embarazadas o que están lactando.



Ingredientes activos registrados en la EPA

Mientras más alto sea el porcentaje del ingrediente activo, más larga será la protección.

- DEET
- Picaridina, también conocida como KBR 3023, Bayrepel e Icaridina
- Aceite de eucalipto limón (OLE) o para-mentano-diol (PMD) (Nunca usar en menores de 3 años)
- IR3535
- 2-undecanol

LEPTOSPIROSIS

La leptospirosis es una enfermedad zoonótica que se presenta principalmente después de lluvias fuertes, cuando entras en contacto con agua contaminada o si se usa para beber o bañarse. La bacteria que causa la leptospirosis puede entrar al cuerpo a través de cortaduras o rasguños, o a través de los ojos, la nariz o la boca. Generalmente, se adquiere al entrar en contacto directo con la orina de animales infectados o con un ambiente contaminado por orina.

El periodo de incubación es de 2 a 30 días. La mayoría de los casos de enfermedad se producen 5 a 14 días después de la exposición.

Los síntomas son similares a los de la influenza o dengue:

- Dolor de cabeza
- Dolor muscular
- Fiebre y escalofríos
- Sarpullido
- Conjuntivitis (ojos enrojecidos)
- Dolor de estómago, vómitos y diarrea
- Piel y ojos amarillentos
- Tos

El tratamiento temprano con antibióticos puede ayudar a prevenir que la enfermedad se agrave y disminuir el tiempo que estés enfermo. Si no se tratan, los síntomas de la leptospirosis pueden empeorar. Las personas pueden presentar insuficiencia renal (de los riñones) o hepática (del hígado), meningitis, dificultad para respirar y sangrado y, en raras ocasiones, pueden morir por la infección.

Medidas de cuidado de la salud en caso de un brote de leptospirosis

- Protégete con guantes, gafas de seguridad, ropa de manga larga, pantalones largos y zapatos cerrados al manejar escombros, tierra húmeda o animales, especialmente después de inundaciones o eventos de lluvia.
- No camines, nades o te bañes, ni sumerjas la cabeza o tragues agua de inundación o cualquier cuerpo de agua que pueda estar contaminado con orina de animales o agua de la inundación.
- Cubre las cortaduras de la piel con vendajes o curitas a prueba de agua u otro tipo de material que no permita entrar agua.
- Bota adecuadamente los desperdicios de comidas en zafacones sellados.
- Consume agua segura (embotellada).
- Si te sientes enfermo y tienes síntomas de leptospirosis, busca evaluación médica de inmediato. La detección temprana salva vidas.

COVID-19

El COVID-19 es una afección respiratoria que se puede propagar de persona a persona y que puede causar diversos síntomas. Este virus se puede transmitir de forma directa e indirecta. La transmisión directa ocurre de persona a persona a través de las gotas que se producen al toser, estornudar y/o hablar. Las gotas de saliva pueden viajar de 3 a 6 pies (2 a 3 metros) y algunos estudios indican que puede alcanzar hasta los 16 pies (5 metros). La transmisión indirecta se da cuando una persona susceptible entra en contacto con una superficie contaminada.

Los síntomas más comunes reportados en pacientes con COVID-19 incluyen:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar
- Escalofríos
- Vómitos y diarrea
- Dolor muscular
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del olfato o el gusto
- Fatiga

Medidas de cuidado de la salud en caso de una epidemia/pandemia de COVID-19

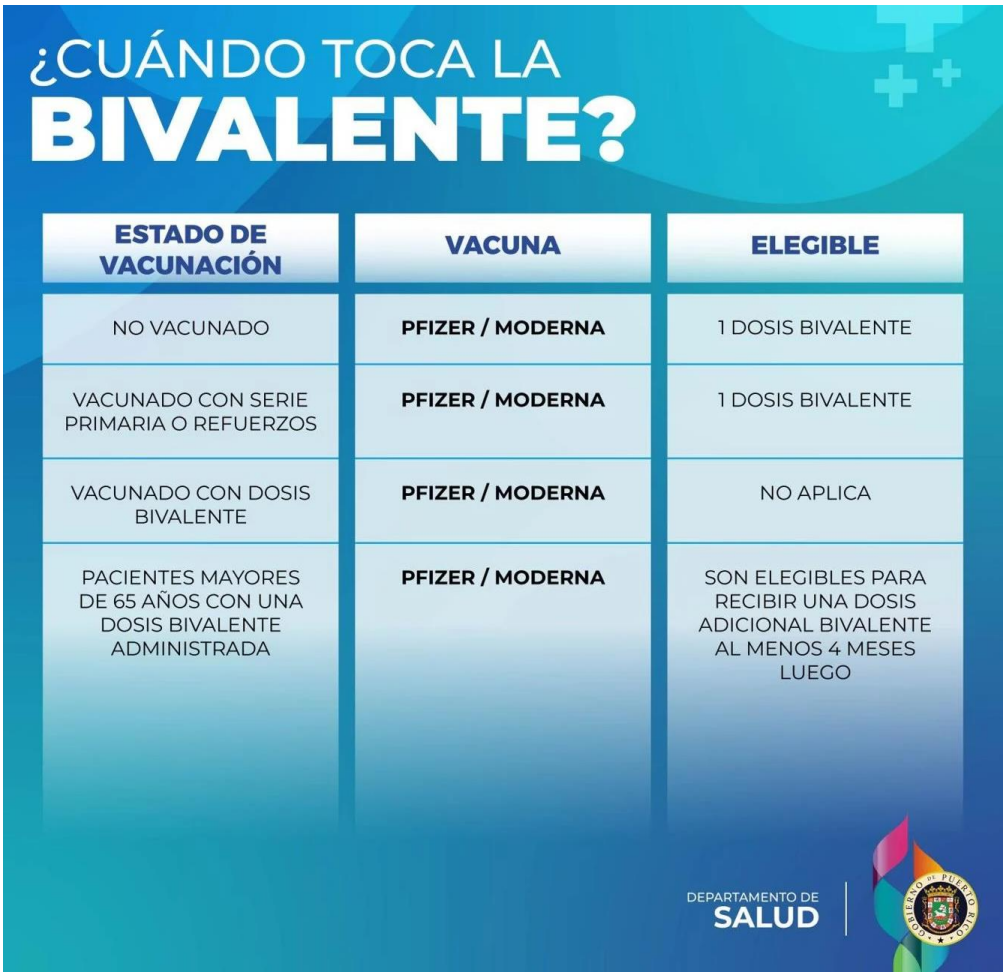
- Mantén tu vacunación al día con la vacuna bivalente.
- Si presentas síntomas, hazte la prueba, evita contacto con otras personas y consulta a tu médico.
- Lávate las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos varias veces durante el día, pero especialmente después de ir al baño, antes de comer, después de soplarte la nariz, toser o estornudar. Si no tienes agua y jabón puede usar un desinfectante de manos o "hand sanitizer" con al menos 60% de alcohol. Si las manos están visiblemente sucias o grasosas utiliza agua y jabón.
- Limpia y desinfecta los objetos y superficies que se tocan con frecuencia como: cafetera, juguetes, teléfono, *tablet*, computadora, etc.
- Se recomienda mantener la lactancia. El COVID-19 no se transmite a través de la lactancia o leche humana. En caso de que la madre esté enferma se debe usar higiene de manos y cubrir la boca. Si la madre está muy enferma para lactar, se puede extraer la leche y ofrecer en vaso o biberón.
- Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar o con la parte interior del codo, NUNCA CON LA MANO. Bota el pañuelo al zafacón y lávate las manos.
- Evita tocarte los ojos, nariz y boca.
- Evita el contacto con personas enfermas.
- Mantén una distancia de 6 pies con las personas que no vivan en tu hogar.
- Considera usar mascarilla en lugares cerrados que reúnan muchas personas.

Programa “Test to Treat”

- Si tienes síntomas de COVID-19 visita uno de los 21 Centros de Evaluación y Tratamiento (*Test to Treat*) disponibles y hazte la prueba de detección.
- Se te realizará la prueba de COVID-19 y si resultas positivo, serás evaluado para tratamiento antiviral. Si eres elegible, recibirás, sin costo, el tratamiento en el momento.
- Horario: L-V 8am a 1pm.
- Teléfono: (787) 522-3985.
- Correo electrónico: tratamientomabpr@salud.pr.gov

Vacuna Bivalente

- El virus SARS-CoV-2 ha ido cambiando a través del tiempo. Para mantener tu protección al día, recibe la vacuna bivalente para evitar consecuencias graves, complicaciones o requerir hospitalización.
- Los servicios de vacunación contra COVID-19 siguen disponibles a través de la red de 757 proveedores de vacunación establecida por el Programa de Vacunación del Departamento de Salud de Puerto Rico.
- Se recomienda recibir un Refuerzo Bivalente por lo menos dos meses o más luego de haber recibido la serie primaria o el último refuerzo. Para las personas que ya han recibido las vacunas de la serie primaria o un refuerzo, este nuevo Refuerzo Bivalente le proveerá mejor protección contra la enfermedad del COVID-19.
- Una persona que nunca se ha vacunado contra el COVID-19, puede recibir una dosis única de la vacuna bivalente. No tendrá que vacunarse con la serie primaria.
- Pacientes de 6 meses en adelante son elegibles para recibir la dosis bivalente.
- Para adultos de 65 años o más y personas con el sistema inmunocomprometido, los CDC permiten una dosis adicional de la vacuna actualizada (bivalente). Consulte con su médico.



VIRUELA SÍMICA

La viruela símica (Mpox, en inglés) es una enfermedad causada por el virus de la viruela símica, que pertenece al género Orthopoxvirus. Es una enfermedad zoonótica viral, lo que significa que puede transmitirse de animales a humanos. También se puede propagar entre las personas. El período de incubación promedio para el inicio de los síntomas es de 5 a 13 días, aunque puede extenderse hasta 21 días.

- Los síntomas más comunes reportados en pacientes con viruela símica incluyen: fiebre, dolor de cabeza intenso, dolores musculares, dolor de espalda, poca energía, ganglios linfáticos inflamados y erupciones o lesiones en la piel.
- La erupción generalmente comienza dentro de uno a tres días del comienzo de la fiebre.
- Las lesiones pueden ser planas o ligeramente elevadas, llenas de líquido transparente o amarillento, y luego pueden formar costras, secarse y caerse.
- El número de lesiones en una persona puede oscilar entre unas pocas y varios miles.
- La erupción tiende a concentrarse en la cara, las palmas de las manos y las plantas de los pies. También se pueden encontrar en la boca, los genitales y los ojos.
- No existe un tratamiento específico para la infección por el virus de la viruela símica, aunque los antivirales desarrollados para su uso en pacientes con viruela pueden resultar beneficiosos.

Medidas de cuidado de la salud en caso de un brote de viruela símica

- Vacúnate contra la viruela símica.
- Si comienzas a presentar síntomas o sospechas tenerlos, mantente en aislamiento y comunícate con tu proveedor de atención médica.
- Si vas a salir fuera de la casa para recibir asistencia médica, utiliza un vendaje liviano para cubrir la erupción y así evitar la propagación a otras personas y al ambiente que lo rodea.
- Lávate las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos varias veces durante el día, pero especialmente después de ir al baño, antes de comer, después de soplarte la nariz, toser o estornudar.
- Si no tienes agua y jabón puedes usar un desinfectante de manos o "hand sanitizer" con al menos 60% de alcohol.
- Evita el contacto cercano (incluyendo contacto sexual) con personas enfermas o que tienen una erupción o con objetos contaminados.
- Utiliza servicios de Telemedicina para contactar a tu proveedor de atención médica. Si recibes servicios en persona, utiliza una mascarilla correctamente cubriendo su boca, nariz y barbilla.
- Limita el contacto cercano piel con piel con personas que desconozcan su estatus de salud para la viruela símica.
- Evita el contacto con materiales contaminados utilizados por personas enfermas o que hayan estado en contacto con animales infectados.

REFERENCIAS

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (2023). Infant and Young Child Feeding in Emergencies (IYCF-E). www.cdc.gov/nutrition/emergencies-infant-feeding/index.html

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (2022). Extreme Heat. https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/index.html

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (2020). Preparación y Respuesta ante Emergencias. https://emergency.cdc.gov/es/index.asp

Department of Homeland Security (2018). Huracán María. https://www.fema.gov/es

Environmental Glossary (2014). www.usgs.gov/special-topic/water-science-school/science/dictionary-water-terms?qt-science_center_objects=0#F

European Environmental Agency (2018). Flood. https://www.eea.europa.eu/help/glossary/gemet-environmental-thesaurus/flood

Federal Emergency Management Agency (2014). Are you ready? An in-depth guide to citizen preparedness. www.fema.gov/media-library/assets/documents/7877

National Oceanic and Atmospheric Administration (2015). Hurricanes. http://www.noaa.gov/resource-collections/hurricanes

National Weather Service (2017). Tsunami. Recuperado de https://www.weather.gov/safety/tsunami-after

Organización Mundial de la Salud (2018).”Flooding and communicable diseases fact sheet”. http://www.who.int/hac/techguidance/ems/flood_cds/en/index1.html

CRÉDITOS

- Fotografía de portada: Nuevo amanecer" de Erika Viera Fonseca, voluntaria del Cuerpo de Reserva Médica de Puerto Rico (MRCPR, por sus siglas en inglés).
- Fotografía página 4: FEMA Photo by Zachary Kittrie - Nov 07, 2011.
- Herramienta de comunicación visual: Esta es parte del Wisconsin Council on Physical Disabilities Be Prepared, Have a Plan: Emergency Preparedness Toolkit, hecho posible por la beca de FEMA 2012 titulada: Community Resilience Innovation Challenge y por la División de Preparación de Emergencias para Salud Pública (PHEP). Está incluida en el Manual para la Preparación y Manejo de Emergencias de Personas con Impedimentos gracias a la autorización para la reproducción de materiales otorgada por el Wisconsin Council on Physical Disabilities.
- Imagen página 16: Earthquake Country Alliance.

DEPARTAMENTO DE
SALUD



Pandemia

Una pandemia es un brote de enfermedad que se extiende por varios países y afecta a una gran cantidad de personas. Las pandemias suelen ser causadas por virus que se puede transmitir fácilmente de persona a persona. Un nuevo virus puede surgir en cualquier lugar y propagarse rápidamente por todo el mundo. Es difícil predecir cuándo o dónde surgirá la próxima nueva pandemia.

Si se declara una pandemia:

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos y trate de no tocar sus ojos, nariz o boca.
- Mantenga una distancia de al menos seis pies (2 metros) entre usted y las personas que no viven con usted.
- Cúbrase la boca y la nariz con una mascarilla cuando esté en público.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies que toca a menudo.
- Quédese en casa tanto como sea posible para prevenir la propagación de enfermedades.
- Siga las directrices de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).

Cómo prepararse para una pandemia



- **Aprenda cómo se propagan las enfermedades** para ayudar a protegerse a sí mismo y a los demás. Los virus se pueden transmitir de persona a persona, de un objeto inanimado a una persona y por personas que están infectadas pero que no tienen ningún síntoma.
- **Prepárese para la posibilidad de que las escuelas, los lugares de trabajo y los centros comunitarios estén cerrados**. Investigue y prepárese para coordinar virtualmente con la escuela, el trabajo (trabajar desde su casa) y actividades sociales.
- **Reúna suministros en caso de que necesite quedarse en casa durante varios días o semanas**. Los suministros pueden incluir artículos de limpieza, alimentos no perecederos, medicamentos recetados y agua embotellada. Compre suministros poco a poco para asegurarse de que todas las personas tengan la oportunidad de comprar lo que necesitan.
- **Haga un plan de emergencia** para que usted y su familia conozcan qué hacer y qué necesitarán en caso de que ocurra un brote. Considere cómo una pandemia puede afectar sus planes para otras emergencias.
- **Revise sus pólizas de seguro médico** para entender lo que cubren, incluyendo las opciones de telemedicina.

- **Cree copias digitales de sus documentos importantes, protéjalos con contraseña de acceso** y guárdelos en un lugar seguro. Tenga cuidado con las estafas y el fraude.

Manténgase a salvo durante una pandemia

Siga las directrices de **CDC**. Consulte con sus departamentos locales y estatales de salud pública para obtener actualizaciones sobre las vacunas y pruebas de detección.



Vacúnese. Las vacunas estimulan su sistema inmunológico para que reproduzca anticuerpos. De esta manera las vacunas previenen las enfermedades.

- **Tome medidas para prevenir la propagación de enfermedades.** Cúbrase la boca y la nariz cuando tosa o estornude. Use una mascarilla cuando se encuentre en público. Quédese en su hogar cuando esté enfermo (excepto para recibir atención médica). Desinfecte las superficies. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante para manos que contenga al menos 60 por ciento de alcohol. Mantenga una distancia de al menos seis pies (2 metros) entre usted y las personas que no viven con usted.

- **Si usted cree que ha estado expuesto a la enfermedad**, comuníquese con su doctor, siga las instrucciones de los proveedores médicos para la cuarentena y preste atención a sus síntomas. Si usted está experimentando una emergencia médica, llame al 9-1-1 y quédese en su hogar con una mascarilla, si es posible, hasta que llegue la ayuda.
- **Comparta información precisa sobre la enfermedad** con amigos, familiares y personas en las redes sociales. Compartir información incorrecta sobre la enfermedad o los tratamientos para la enfermedad puede causar resultados graves para la salud. Recuerde que el estigma perjudica a todos y puede causar discriminación contra personas, lugares o naciones.
- **Esté consciente de que es normal sentirse ansioso o estresado.** Interactúe virtualmente con su comunidad a través de llamadas telefónicas y por video. Cuide su cuerpo y hable con alguien si se siente perturbado.

Manténgase seguro después de una pandemia



- **Continúe tomando medidas de protección, como:**
  - Quedándose en su hogar cuando está enfermo (excepto para recibir atención médica).
  - Siguiendo las instrucciones de su proveedor de atención médica.
  - Cubriendo su boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude.
  - Lavándose las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- **Asegúrese de evaluar su plan de emergencia familiar** y de hacer actualizaciones oportunas.
- **Colabore con su comunidad** para hablar sobre las lecciones que aprendió durante la pandemia. Decida cómo puede utilizar estas experiencias para estar más preparado para futuras pandemias.

Contenido Asociado

- Hoja de información sobre la nueva pandemia (enlace en inglés)
- www.Flu.gov (CDC)
- Preparación y respuesta a emergencias (CDC)
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (HHS) (enlace en inglés)



SEQUÍAS

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

PRVIVFC Entidad Coordinadora

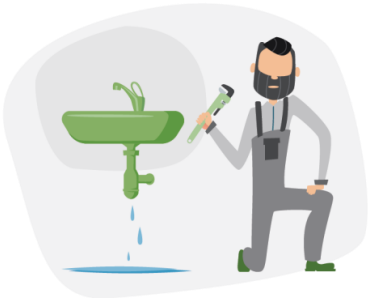
Sequías

Casi todas las partes de Estados Unidos tienen períodos de poca lluvia. Planificar con antelación para una sequía nos puede proteger durante los años secos.

Antes de una sequía

La mejor manera de prepararse para una sequía es conservar agua. Haga que la conservación de agua forme parte de su rutina diaria.

Consejos para conservar agua en los espacios interiores, antes de una sequía



EN GENERAL

- Nunca eche el agua por el desagüe cuando podría tener otro uso. Por ejemplo, utilícela para regar sus plantas dentro de la casa o su jardín.
- Remplace las arandelas en los grifos para arreglar las fugas. Una gota por segundo desperdicia 2,700 galones de agua al año.
- Inspeccione todas las tuberías para que un plomero pueda arreglar cualquier fuga que haya.
- Instale aireadores con limitadores de flujo en todos los grifos del hogar.
- Instale un calentador de agua instantáneo en su fregadero.
- Envuelva sus tuberías de agua con material aislante para reducir la pérdida de calor y evitar roturas.
- Instale un sistema de descalcificador de agua solo cuando los minerales en el agua dañarían sus tuberías. Apague el sistema de descalcificación cuando esté de viaje.
- Escoja electrodomésticos más eficientes en cuanto al uso de energía y agua.

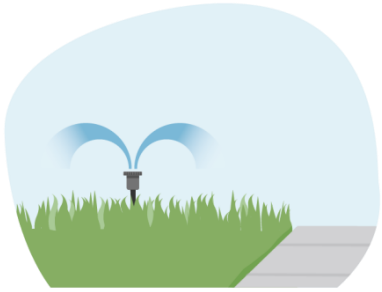
EN EL BAÑO

- Piense en comprar un inodoro de bajo volumen que utilice menos de la mitad del agua usada por modelos antiguos.
- Instale un dispositivo de desplazamiento para el inodoro para reducir la cantidad de agua necesaria para bajar el agua. Coloque una jarra plástica de un galón de agua en el tanque para desplazar el flujo del inodoro. Asegure que no interfiera con las partes funcionales.
- Remplace el cabezal de su ducha con una versión de flujo muy bajo.

EN LA COCINA

- En lugar de usar el triturador de basura, deseche la comida en la basura o empiece una pila de abono o composta para eliminarla.

Consejos para conservar agua en los espacios exteriores, antes de una sequía



EN GENERAL

- Si tiene una bomba de pozo, comprueba su funcionamiento periódicamente. Si la bomba automática se prende y se apaga cuando no se está usando agua, hay una fuga.
- Siembre césped, cubiertas de suelo, arbustos y árboles nativos y/o resistentes a sequía. Una vez que estén establecidas, sus plantas no necesitarán tanta agua. Agrupe las plantas según sus necesidades de agua.
- No instale elementos ornamentales que consumen agua (como fuentes) a menos que usen agua reciclada.
- Considere la posibilidad de recolectar el agua de la lluvia cuando sea práctico hacerlo.
- Comuníquese con su proveedor de agua local para obtener información y asistencia.

CUIDADO DEL JARDÍN

- Coloque los rociadores de manera que el agua cae sobre el jardín y los arbustos, y no en las áreas pavimentadas.
- Arregle los rociadores que echan un rocío fino.
- Verifique regularmente que los sistemas de rociadores y dispositivos de temporización operen correctamente.
- Levante las cuchillas de la podadora de jardines a una altura mínima de tres pulgadas o al nivel más alto. Cortar a un nivel más alto promueve el crecimiento más profundo de las raíces del pasto y mantiene la humedad del suelo.
- Siembre semillas de césped resistente a sequía. Reduzca o elimine las áreas del jardín que no se usan frecuentemente.
- No fertilice demasiado su jardín. La aplicación del fertilizante aumenta la necesidad de agua. Apliques fertilizantes que contienen formas de nitrógeno insoluble en agua de liberación lenta.
- Escoja un sistema de irrigación eficiente, como el riego por goteo para sus árboles, arbustos y flores.
- Riegue manualmente durante el otoño e invierno solamente cuando sea necesario.
- Utilice mantillo alrededor de los árboles y las plantas para retener la humedad en el suelo. El mantillo también ayuda a controlar las malas hierbas que compiten con las plantas por el agua.
- Invierta en un controlador de irrigación basado en el clima, o un controlador inteligente. Estos dispositivos ajustan automáticamente la duración y la frecuencia del riego según la humedad del suelo, la lluvia, el viento y los índices de evaporación y transpiración. Consulte con su agencia de agua local para conocer si se ofrece algún reembolso por la compra de un controlador inteligente.

PISCINA

- Instale un filtro de piscina que ahorre agua. Una sola limpieza con un filtro tradicional utiliza de 180 a 250 galones de agua.
- Cubra las piscinas y jacuzzis para reducir la evaporación del agua.

Durante una sequía

Siempre cumpla con las restricciones estatales y locales sobre el uso de agua durante una sequía. Para obtener información actualizada y sugerencias, comuníquese con su gobierno estatal o local.

Consejos para conservar agua en los espacios interiores, durante una sequía



EN EL BAÑO

- Evite descargas innecesarias del inodoro. Deseche los pañuelos de papel, insectos y otros residuos similares en la basura, y no en el inodoro.
- Opte por duchas breves en vez de baños en la tina. Abra la llave solo para mojarse y enjabonarse, y otra vez después para enjuagarse.
- No deje la llave abierta mientras se cepilla los dientes, se lava la cara o se afeita.

EN LA LAVANDERÍA

- Opere las lavadoras solamente cuando están completamente cargadas o configure el nivel del agua de acuerdo con el tamaño con la tanda.

EN LA COCINA

- Opere un lavaplatos automático solamente cuando esté lleno. Use la función de “lavado ligero” (light wash, en inglés) para consumir menos agua.
- Lave los platos a mano con dos recipientes, uno lleno de agua con jabón y el otro con agua para enjuagar con una cantidad pequeña de cloro blanqueador.
- Lave los vegetales en una olla llena de agua en vez de usar agua corriente de la llave.
- No desperdicie el agua mientras espera que se caliente. Captúrela para otros usos, tales como para regar las plantas, o caliéntela en la estufa o en un microondas.
- No enjuague los platos antes de ponerlos en el lavaplatos, solo remueva las partículas grandes de comida.
- Evite el uso del agua corriente para descongelar carnes u otras comidas congeladas. Para descongelar las comidas, déjelas en el refrigerador la noche antes o use la función de descongelar del microondas.

Consejos para conservar agua en los espacios exteriores, durante una sequía



CUIDADO DEL JARDÍN

- Una lluvia intensa elimina la necesidad de regar el jardín por hasta dos semanas. La mayoría del año, los jardines necesitan tan solo una pulgada de agua por semana.
- Compruebe los niveles de humedad del suelo con una sonda de suelo, una pala o un destornillador largo. No tiene que regar si el suelo aún está húmedo. Si el césped se recupera de manera elástica después de pisarlo, aún no necesita agua.
- Si se necesita regar el jardín, usted debe hacerlo temprano en la mañana o más tarde en la noche, cuando las temperaturas están más frescas.
- Riegue en varias sesiones breves en vez de una sesión larga, para que su jardín pueda absorber mejor la humedad y para evitar escorrentías.
- Utilice una escoba o soplador en lugar de una manguera para despejar las hojas y otros escombros de su entrada o acera.
- Evite dejar desatendidos los rociadores o las mangueras. Una manguera de jardín puede derramar 600 galones o más en unas pocas horas.
- En condiciones de sequía extrema, deje que los jardines mueran para favorecer la conservación de árboles y arbustos grandes.

LAVADO DE AUTOMÓVILES

- Use un lavadero comercial de automóviles que recicle el agua.
- Si lava su propio carro, utilice una boquilla con cierre en su manguera que se pueda ajustar a un rocío fino.

Contenido relacionado

- Cruz Roja Americana
- Sistema Nacional Integrado de Información sobre Sequía (NIDIS, por sus siglas en inglés)
- Monitor de Sequías de los EE. UU.
- Costos Económicos de Sequía en los EE. UU.



SKYWARN

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

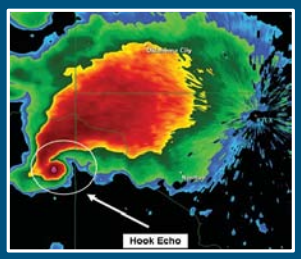
PRVIVFC Entidad Coordinadora

Guía Práctica del Observador del Tiempo









Una Guía para Ser Observador de SKYWARN®

MINISTRO DE COMERCIO DE LOS EE. UU.
Administración Nacional Oceánica y Atmosférica
Servicio Nacional de Meteorología de EE.UU.

junio 2011

El Observador SKYWARN® y la Función del Observador

Los Estados Unidos es el país más propenso al tiempo severo del mundo. Cada año la gente en este país se enfrenta con un promedio de 10.000 tronadas, 5.000 inundaciones, 1.200 tornados y 2 huracanes que tocan la tierra. Aproximadamente 90% de los desastres proclamados por el presidente están relacionados al tiempo, causando acerca de 500 muertes cada año y casi $14 mil millones de daños.

SKYWARN® es un programa del Servicio Nacional de Meteorología de los EE.UU. (NWS por sus siglas en inglés) desarrollado en los 1960 que consiste en observadores del tiempo entrenados que dan informes de tiempo severo y peligroso para ayudar a los meteorólogos a que éstos tomen decisiones por alertas que salvan la vida. Los observadores son ciudadanos preocupados, radioaficionados, conductores de camionetas, marineros, pilotos de aviones, personal de la gerencia de emergencia y oficiales de seguridad pública que se ofrecen su tiempo y energías a informar del tiempo peligroso afectando su comunidad.

Aunque el NWS tiene acceso a los datos del radar Doppler, satelites y estaciones superficiales del tiempo, la tecnología no puede detectar cada instante de tiempo peligroso. Los observadores ayudan a llenar las brechas por informar del granizo, daño hecho por el viento, inundaciones, nevada intensa, tornados y trombas marinas. El radar es un instrumento excelente, pero es solamente eso: un instrumento entre muchos que el NWS utiliza. Nosotros necesitamos que los observadores informen cómo las tormentas y otros fenómenos hidrometeorológicos impactan su área.

Los informes de los observadores SKYWARN ofrecen la “verdad absoluta” esencial para el NWS. Ellos funcionan como nuestros ojos y oídos en el campo. Los informes de los observadores ayudan a nuestros meteorológos a que hagan públicas alertas oportunas, exactas y detalladas por confirmar tiempo peligroso detectado por el radar Doppler del NWS. Los observadores también dan información crítica de verificación que ayuda a mejorar los servicios de alerta en el porvenir. Los observadores SKYWARN sirven a sus comunidades locales por funcionar de una fuente esencial de información cuando se acerquen tormentas peligrosas. Sin los observadores el NWS no podría cumplir su misión de proteger la vida y propiedad.

Procedimientos de Informe del Observador

Los informes efectivos de los observadores es un componente crítico de las operaciones de tiempo severo del NWS. Los meteorológos del NWS usan la ciencia, tecnología, entrenamiento, experiencia y los informes de los observadores para tomar decisiones relacionadas a las alertas. Un informe eficaz del observador es uno que sea oportuno, exacto y detallado. Los observadores deben usar las siguientes pautas al informar:

- Siga las pautas específicas de informe para su área.
- Manténgase tranquilo, hable claro y no exagere los hechos.
- Si usted no está seguro de lo que ve, haga su informe, pero también exprese su incertidumbre.
- Su informe debe contener la siguiente información:
    - QUIEN usted es: observador entrenado
    - QUE usted ha observado: el evento meteorológico específico
    - CUANDO ocurrió el evento: NO cuando usted haga su informe
    - DONDE ocurrió el evento, (no necesariamente su ubicación) usando caminos o puntos de referencia bien conocidos

Los informes inmediatos y en tiempo real son más útiles para operaciones de alerta, pero informes retardados son importantes también, aún días después de un evento. Los informes retardados son usados para propósitos de la climatología y verificación.

Los eventos meteorológicos deben ser informados según las instrucciones ofrecidas por su oficina del NWS local. Hay unas pautas generales sobre lo que debe informar.

Tornados

- ¿Cuál daño observó?
- ¿Por cuánto tiempo quedó en la tierra? ¿Cuándo comenzó y terminó?
- ¿Cómo era de anchura? ¿Hasta adónde recorrió, si se sabe?

Inundación Súbita

- Informe de caminos inundados, ríos y manantiales, diciendo la profundidad del agua aproximada.
- ¿Consiste la inundación en agua estacionaria o está corriendo?
- ¿Sigue el nivel del agua subiendo, manteniéndose constante o cayendo?
- ¿Ocurre la inundación en un área conocida y propensa a la inundación?
- ¿Hay deslizaminetos de lodo o algún daño hecho por la inundación?

Paredes Nubosas

- Informe si las nubes giran y por cuánto tiempo han durado.

Nubes en Forma de Embudo

- Observe si están organizadas, persistentes o girando.

Relámpago

- Sólo informe de relámpago cuando haga daño o hiera a alguien.

Tiempo Invernal

- Informe de cualquier ocurrencia de lluvia congelada, acumulación de hielo y daño.
- ¿Cuánta acumulación de nieve fuerte hay y hay algún daño?
- ¿Existen condiciones de ventisca: vientos de 35mph/56km/h o más fuertes Y visibilidad de ¼ milla/0.4km o menos?

Viento

- Informe de la velocidad del viento aproximada o medida y el daño hecho por él.
- La aproximación de la velocidad del viento es difícil. Una descripción en detalle de objetos en movimiento a menudo es más útil.
- Los detalles que se presentan para árboles dañados:
    - ¿Cuál es la altura y el diámetro de la rama o el árbol que se fracturó o se tumbó?
    - ¿Era el árbol frondoso o pudrido?
    - ¿Qué tipo de árbol fue dañado, por ejemplo madera noble o madera blanda?
- Los detalles que se presentan para edificios dañados:
    - ¿Es el edificio dañado bien construido o un edificio exterior débil?
    - ¿Cuál es la materia principal de construcción del edificio: madera, ladrillo, metal, hormigón, etc.?
    - Si el edificio es una casa móvil, ¿estaba atada a la tierra?

Granizo

- Informe del tamaño del granizo más grande y cualquier daño.
    - Para aproximar el tamaño, compare el granizo con objetos bien conocidos tales como monedas o pelotas, pero no compare con canicas, o mida el granizo con una regla.

Peligros Marinos

Informe de los siguientes eventos marinos:

- Trombas marinas: se tiene que observar rotación
- Líneas de turbonadas
- Espuma helada fuerte
- Alturas de la ola y vientos que son muy diferentes de una manera significativa según las condiciones pronosticadas
- Fenómenos hidrometeorológicos que no se encuentran en el pronóstico marítimo actual, por ejemplo, tronadas, niebla densa
- Olas más grandes que doble del tamaño de las olas circundantes
- Inundación por tsunami y cualquier daño
- **Inundaciones Costeras:** Inundaciones del pueblo, edificios y estructuras costeras en tierra firme en ubicaciones que bajo condiciones normales exceden del nivel de marea alta
- **Inundaciones de Orilla del Lago:** Inundaciones de áreas terrenales por los Grandes Lagos sobre y encima de niveles lacustres normales
- **Oleaje Fuerte:** Olas grandes reventando en la zona de rompientes con bastante energía para erosionar playas, mover troncos grandes, inundar muelles o rocas expuestas, etc.

Otros Peligros Ambientales

- Niebla espesa: visibilidad ¼ milla (0.4km) o menos
- Tormentas de polvo: visibilidad ¼ milla (0.4km) o menos
- Acumulación de ceniza volcánica y cualquier daño
- Cualesquier heridas o muertes como resultado del tiempo

Consejos de Seguridad para el Observador

El medio ambiente en y alrededor de las tormentas severas es un lugar peligroso. Aunque tornados son peligros obvios, otros peligros de tronadas que amenazan la vida, tales como relámpagos e inundaciones repentinas pueden ser igualmente fatales. Los informes de los observadores son esenciales para su comunidad y el NWS, pero su seguridad debe ser la más importante!

Antes de salir para afuera, usted necesita ser consciente de los peligros de las tronadas y las prácticas recomendadas para disminuir el riesgo. Como observador, es su responsabilidad de quedar seguro mientras que observa. Por favor siga las siguientes pautas abajo para su seguridad personal y para la seguridad de los que le rodean.

- Seguridad personal es el primer objetivo de cada observador/-a.
- Cumpla con el concepto de CCRZ, definido abajo, en cada momento.
- Obedezca las leyes locales, estatales y federales y las directivas de los oficiales de seguridad pública.
- Nunca se exponga al peligro. Esto incluye el intentar caminar o manejar sobre obstrucciones tales como caminos inundados y líneas eléctricas caídas, y ubicándose bajo objetos que tienen la potencia de caer o de tumbarse debido al tiempo severo.

CCRZ significa **Conciencia, Comunicación, Rutas de Escape y Zonas de Seguridad. CCRZ** es un concepto usualmente usado por el personal de la administración de emergencia. Si usted recuerda CCRZ, puede quedarse seguro en cualquier situación, incluyendo el observar.



La Península Bolívar, Texas, el 20 de septiembre de 2008: Casas destruidas, escombros y líneas eléctricas caídas como resultado del huracán Ike. Fotografía por cortesía de Jocelyn Agostino, FEMA.

Conciencia significa que usted continuamente observa la situación alrededor de usted. Este tipo de observación a veces se refiere a consciencia del entorno. Continuamente observando los riesgos alrededor de usted puede salvarle la vida, en especial en condiciones meteorológicas que cambian rápidamente. Sabiendo que hay un puente u observando que la calle está cubierta de postes y árboles, puede prepararlo para los peligros de tiempo severo. Cuando es consciente de las amenazas inminentes, y prevee los resultados posibles, puede ubicarse mejor para disminuir estas amenazas.

Comunicando su paradero a otros en una base regular y teniendo líneas múltiples de comunicación disponibles puede mantenerlo y otros seguros de los peligros.

Rutas de Escape son esenciales cuando entra en un área probablemente peligrosa. Como parte de la comunicación, fíjese en las rutas de escape disponibles a usted, asegurando que siempre tiene más de una y la vía más segura de llegar a esa ruta de escape.

Si no puede llegar a las rutas de escape debido a condiciones que rápidamente cambian, encuentre sus **zonas de seguridad o refugios** más cercanos. Las zonas de seguridad son áreas en donde será más seguro si necesita refugio inmediatamente. Sabiendo estas ubicaciones reducirá el riesgo.

Recordando **CCRZ:** ser consciente de sus alrededores, mantener abiertas las líneas de comunicación, saber las rutas de escape y las zonas de seguridad dondequiera que esté puede aumentar la seguridad.

Hay unos consejos básicos que podrían salvarle la vida si observa una tormenta desde su vehículo.

- Tenga una zona de separación entre usted mismo y la tormenta para tener en cuenta los cambios del movimineto de la tormenta y para estar abierto a otras opciones para una ruta de escape.

- Viaje en pares para que el conductor pueda concentrar en conducir, y para que usted pueda observar áreas múltiples de la tormenta.

- Siempre sepa dónde está en relación a la tormenta, y en qué dirección se mueve. Recuerde que las tormentas pueden cambiar según su dirección y velocidad.

- Nunca conduzca por el centro de la tormenta, por ejemplo, por lluvias fuertes y/o granizo, para llegar al mejor punto de vista.

- Obtenga una fuente de información meteorológica local actual, tal como una Radio Meteorológica NOAA, para estar seguro de recibir crítica información meteorológica.

- Si es posible, observe una tormenta desde un cruce de cuatro vías para que se haga fácil escapar en múltiples direcciones.

- El observar una tormenta de noche en un vehículo puede ser peligroso y no se recomienda. Es difícil observar rasgos claves de la tormenta por la noche y más difícil

- Sé consciente de los vehículos de emergencia, peatones y otros peligros del camino y del tráfico.

- Si para, acuérdese de observar el tráfico y ser consciente de los efectos potenciales de la tormenta. Váyase del tráfico y evite árboles, cables de alta tensión y señales.

- Nunca se quede en un vehículo bajo árboles grandes o señales en condiciones de vientos fuertes. Entre a un edificio sólido.

- Siempre prepárese para todos los peligros relacionados a las tronadas.

- Si está cerca o en frente de una tormenta, no se apague el vehículo.



Una fotografía sacada el 10 de Julio de 2008 desde el asiento de pasajero de un vehículo en movimiento por I-88 cerca de Moline, IL. Fotografía por cortesía de Terren.

Seguridad de Tornado

Los tornados son columnas de aire que giran violentamente conectadas a las tronadas y tocando la tierra, sea visible hasta tocar la tierra una nube en forma de embudo de condensación o no. Los escombros o polvo arremolinándose en la tierra debajo de un área de rotación de la base de las nubes puede ser una clave que sí es un tornado y ni es una nube en forma de embudo ni un gustnado. Los vientos fuertes y escombros volantes relacionados a los tornados representan una amenaza significativa al observador. Hay unas pautas de seguridad si encuentra un tornado:

- Observe otros tornados que podrían formar cerca del tornado que está observando.

- Nunca trate de sobrepasar un tornado en una área urbana o congestionada. Entre a un edificio sólido de inmediato después de estacionar el vehículo fuera de la circulación de tráfico.

- No busque refugio debajo de puentes ni pasos elevados. Estas estructuras no protegen y podrían aumentar la probabilidad de hacer daño o muerte.

- Si usted está a la intemperie, busque refugio en un sótano, refugio o edificio sólido. Si usted no puede llegar rápidamente al refugio, suba a un vehículo, abroche el cinturón de seguridad y trate de manejar hacia el refugio sólido más cerca. Si ocurren escombros volantes mientras maneja, hágase a un lado y estacione. Tiene las siguientes opciones como el último recurso:

    - Quédese en el vehículo abrochado con el cinturón de seguridad. Agánchese bajo las ventanas, cubriéndose de las manos o de una manta si es posible.

    - Si puede agancharse más que el nivel del camino, bájese del vehículo y tírese en esa área, cubriéndole la cabeza de las manos.

- Los escombros volantes y en caída son los peligros más grandes de un tornado. Para ser seguro, debe estar adentro, bajarse y cubrirse. Bajo tierra o en un Cuarto Seguro es la primera opción. Si no hay refugio subterráneo disponible, llegue al centro de un edificio sólido en el piso más bajo. Sepárese del tornado entre tantas paredes como son posibles. Aléjese de las ventanas y puertas. Cúbrase para ayudar a reducir el riesgo de estar herido por escombros volantes o en caída.

Seguridad de la Inundación Súbita

¡ES MEJOR REGRESARSE QUE AHOGARSE! Las tronadas pueden producir lluvias torrenciales en un corto período de tiempo resultando en inundaciones súbitas. La inundación es peligrosa particularmente por la noche cuando se hace más difícil ver que el camino está inundado y aun más difícil darse cuenta de la profundidad del agua. La inundación causa más muertes cada año que cualquier otro peligro de las tronadas. Más de cincuenta por ciento de todos los ahogos relacionados a la inundación suceden cuando un vehículo se conduce en crecidas peligrosas. Use estas pautas y datos de seguridad para evitar ser víctima de una inundación súbita:

- **¡Es Mejor Regresarse Que Ahogarse!** No intente conducir o caminar al otro lado de un camino inundado o un cruce de bajamar. Usted no puede estar seguro acerca de la profundidad del agua o de la condición del camino. El camino podría estar borrado.
- Dos pies (610mm) de agua en movimiento llevarán una gran cantidad de vehículos.
- Seis pulgadas (152mm) de agua en movimiento rápido puede tumbarlo.
- Si de repente el vehículo está atrapado en agua que sube, déjelo de inmediato y llegue a tierra más alta.
- Sea más atento en la noche cuando inundaciones súbitas son más difíciles de reconocer.





Inundación del camino en el centro de Reno, Nevada, enero de 2006. Fotografía por cortesía de NOAA.

Seguridad del Relámpago

¡Cuando Escuche el Trueno, Busque Refugio! El relámpago es un matador subestimado. Prácticamente tantas personas pierden la vida debido a los relámpagos como a los tornados, pero desde que el relámpago normalmente alcanza una persona o dos a la vez, las muertes debido al relámpago se notan menos en la publicidad. El relámpago ocurre en cada tronada y es el peligro meteorológico más común enfrentando a los observadores. Como un observador, usted a menudo se ubica a la intemperie o en un monte, haciéndole desprotegido al relámpago. Hay unas pautas importantes de seguridad para enfrentar al relámpago:

- Quédese en un vehículo con un tope sólido o dentro de un lugar por lo menos 30 minutos después de haber escuchado el último trueno. Si usa una radio, evite tocarla u otro metal dentro del vehículo para reducir los efectos si alcanza el relámpago.

- Si está en el agua y el cielo obscurece, regrese a la orilla y busque un edificio completamente encerrado o un vehículo con tope sólido. Los barcos con cabañas dan un ambiente más seguro pero no ideal. Usted es más seguro si el barco tiene un sistema de protección contra el relámpago instalado correctamente. Si está en la cabaña, aléjese del metal y de todos los componentes eléctricos.

- No utilice un teléfono alámbrico durante una tronada. Utilice un teléfono inalámbrico o celular para todas las llamadas.

- Las víctimas del relámpago no llevan una carga eléctrica, son seguras de tocar y necesitan urgentemente ayuda médica. Si alguien ha dejado de respirar, llame al 9-1-1 o al número local de emergencia y empiece Resucitación Cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés) si la víctima no respira.



Seguridad de Vientos de Fuertes Corrientes Descendentes

Los vientos destructivos en línea recta de una tronada conocidos como fuertes corrientes descendentes son otros peligros enfrentando a los observadores. Una fuerte corriente descendente es una corriente descendente fuerte con una corriente de salida de vientos destructivos sobre o cerca de la tierra. La gran cantidad del daño causado por el viento hecho por las tronadas severas es causada por las fuertes corrientes descendentes. Los vientos de fuertes corrientes descendentes pueden exceder de 100 mph/161km/h en las tormentas más intensas, y pueden hacer daño igual que un tornado. Hay unos consejos para ser seguro en y alrededor de las fuertes corrientes descendentes:

- Agarre bien el volante del vehículo para tener control. Las fuertes corrientes descendentes pueden ocurrir de repente con un cambio repentino de la velocidad y de la dirección de los vientos.

- Si puede hacerse seguramente, apunte el vehículo hacia el viento para reducir el riesgo de que el vehículo no se tumbe.

- Prepárese para reducciones inesperadas de visibilidad debido a una nube de polvo o lluvias fuertes relacionadas con las fuertes corrientes descendentes.

- Los observadores de punto que observan desde un edificio sólido deben alejarse de las ventanas mientras que la fuerte corriente descendente se acerque.



El daño de un tornado en Stokesdale, Carolina el Norte, y una ráfaga de una fuerte corriente descendente de 79mph/127km/h en el Aeropuerto Internacional de Raleigh-Durham durante el paso de los restantes del huracán Iván el 17 de septiembre de 2004, Aministración de Emergencias del Condado de Guilford, el Departamento de Bomberos de Stokesdale, Doug Schneider, Darin Figurskey y Jeff Orrock.

Seguridad del Granizo

El granizo grande puede causar heridas graves y hacer daño a los vehículos y edificios. Aunque las muertes relacionadas al granizo son raras, es el elemento meteorológico más costoso de los Estados Unidos con un promedio de más de un mil millones de dólares de daño a la agricultura y la propiedad al año. La tormenta de granizo más costosa de los EE. UU. hizo acerca de $2 mil millones en el área metropolitana de San Luis, MO, el 10 de abril de 2004. Hay abajo algunos puntos sobre el granizo, los que pueden reducir daño a su vehículo cuando observa una tormenta:

- Edificios sólidos, tales como un garaje proveen la mejor protección contra el granizo.
- Si usted está en un vehículo, evite aquellos lugares de la tormenta en donde las piedras grandes ocurren.
- Los vehículos con un tope sólido proveen buena protección contra granizo hasta el tamaño de pelotas de golf. Piedras más grandes harán daño a los parabrisas.

¡Una fotografía- o video- vale mil palabras!

A menudo los observadores observan fenómenos meteorológicos increíbles. Ora un tornado a la distancia ora el hielo tumbando líneas de alta tensión, su Oficina Meteorológica local del NWS aprende mucho de las fotos y videos de los observadores. Si usted permite que el NWS use su foto o video en nuestros esfuerzos de educación y alcance comunitario, haga el favor de mencionar NWS tiene permiso para reimprimir el archivo cuando nos lo envíe. Si quisiera que le diéramos crédito para la imagen, podemos hacerlo con mucho gusto. Los archivos de multimedia son recursos tremendos al manejar nuestros cursos de entrenamiento para los observadores y nuestros esfuerzos educacionales de seguridad del tiempo.

Envíe al NWS Sus Datos del Servicio de la Estación del Tiempo Casera

El Programa de Observación Meteorológica Ciudadana **(**CWOP por sus siglas en inglés) es una colectiva privada-pública que permite que la gente con estaciones meteorológicas computerizadas y siempre con acceso al Internet que envíe su información meteorológica a un servidor especial de datos que colecciona observaciones meteorológicas de todo el país. Luego sus datos pueden ser usados por modelos de pronósticos numéricos para hacer pronósticos de corto plazo (de 3 hasta 12 horas en el futuro) de condiciones meteorológicas en su región.



Visite http://wxqa.com para matricularse, conseguir una identificación y aprender cuales estaciones meteorológicas y paquetes de software funcionan con la red CWOP.

Vea http://www.met.utah.edu/mesowest de la Universidad de Utah para ver un gráfico de observaciones superficiales disponibles a través de estaciones meteorológicas caseras, el Servicio Nacional de Meteorología de los EE.UU., los Ministros estatales de Transportación, la Administración Federal de Aviación y el Servicio Forestal de los EE.UU.

CoCoRaHS: Red Colaborativa Comunitaria de Lluvia, Granizo y Nieve

CoCoRaHS (por sus siglas en inglés) es una red única, sin ganancias y basada en la comunidad y de voluntarios de cada edad y experiencia trabajando juntos para medir y ubicar precipitación: lluvia, granizo y nieve. Por usar herramientas baratas de medida, enfatizando el entrenamiento y educación y accesando un sitio web interactivo, los voluntarios proveen los datos de la más alta calidad para aplicaciones de recursos naturales, educación e investigación. El programa está disponible a aquél que le interese el tiempo y quisiera repartir sus datos de precipitación con otras personas. Los requisitos del programa incluyen:

- Un pluviómetro de 4 pulgadas/10cm de diámetro de alta capacidad comprado a través del sitio CoCoRaHS o de otros recursos
- Una regla para medir el tamaño del granizo: el diámetro del granizo
- Almohadillas para granizo: (no se usan en todos los estados)
- Acceso al Internet: algunos estados tienen un número telefónico adonde los voluntarios que no tienen computadoras pueden dejar un mensaje con la información de su precipitación. Los datos se cargan a la red más tarde.

Para inscribirse en el programa de CoCoRaHS, visite: http://www.cocorahs.org. Los datos de precipitación están disponibles para que alguien los vea en el Internet.

Los Conceptos Básicos de las Tronadas

Parte de la fascinación que mucha gente tiene con las tronadas es el misterio que las envuelve. Los investigadores principales todavía aprenden acerca de muchos fenómenos relacionados a las tronadas. Para comprender espectáculos relacionados a tronadas como tornados, relámpago y granizo, usted debe tener un conocimineto básico de las características de las tronadas.

La Climatología de Tronadas

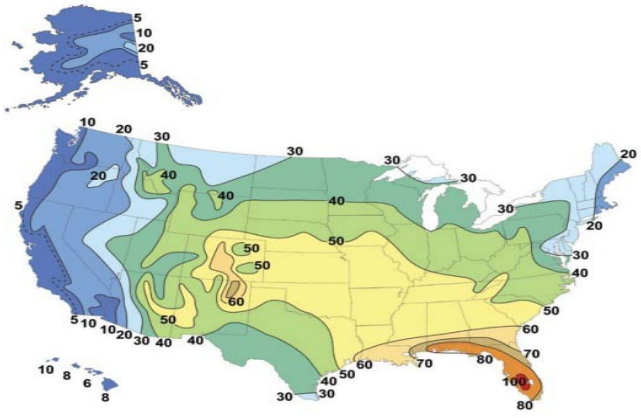
En cualquier momento hay miles de tronadas ocurriendo por todo el mundo. La gran cantidad de estas tormentas son beneficiosas, trayendo lluvia deseada. Un pequeño porcentaje de las tormentas se vuelven severas, produciendo piedras grandes- 1 pulgada/2.54cm de diámetro o más grande- fuertes ráfagas de 58mph/93km/h o más fuertes, o tornados.

Aunque el área desde Texas hasta Minnesota tiene las ocurrencias más conocidas de tronadas severas de los EE.UU., no hay ningún lugar en los EE.UU. que no sea inmune a la amenaza de tiempo severo.

Los Ingredientes de la Tronada

Todas las tronadas necesitan las tres siguientes ingredientes: humedad, inestabilidad y ascenso. Los eventos de tronadas severas organizados también necesitan cizalladura vertical del viento.

La **humedad** crea las nubes y la precipitación en las tronadas. Las fuentes principales de humedad incluyen los Océanos Atlántico y Pacífico y el Golfo de México. Los Grandes Lagos también pueden proveer humedad para tronadas. En el Medio Oeste, la evaporación de las granjas puede aumentar la humedad en los niveles bajos.



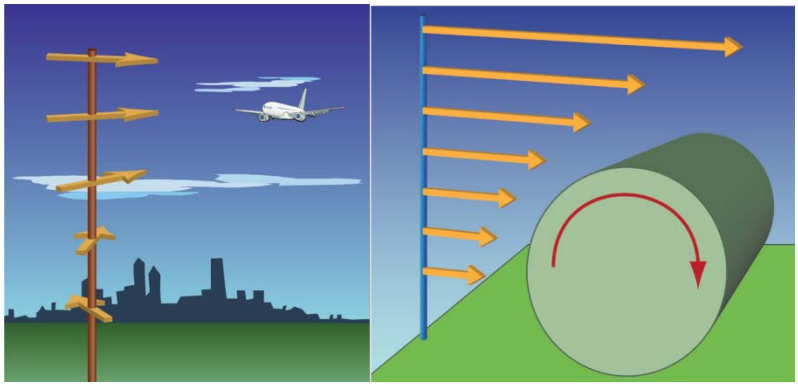
El promedio anual de días de tronadas al año

La **estabilidad atmosférica** es una medida de la tendencia de la atmósfera de aumentar o impedir el movimiento vertical. En condiciones inestables, una parcela de aire elevada será más cálida que el aire que la rodea en aquella altitud. Porque es más cálida, es menos densa y puede ascender más. Así la inestabilidad favorece las corrientes ascendentes y descendentes de una tormenta.

El **ascenso** provee el mecanismo para que el aire ascienda, iniciando el proceso de la tronada. Las fuentes de ascenso incluyen los frentes fríos, frentes cálidos, líneas secas, fronteras de la corriente de salida de la tronada, y el flujo que sube la inclinación topográfica.

La cizalladura vertical del viento es el cambio de la velocidad del viento y la dirección del mismo con respecto a la altura. Este efecto es típicamente más fuerte cerca de la superficie, aunque puede ser muy fuerte en los niveles más altos de la atmósfera cerca de chorros en altura y frentes. En general, mayor inestabilidad, mayor fuerza a la region de corrientes descendentes o ascendentes. Mayor cizalladura del viento vertical, mayor probabilidad del desarrollo de tormentas severas. La cizalladura del viento vertical por una capa profunda (3-5 millas/5-8km encima de la tierra) también puede inducir la rotación- a veces intensa- en los niveles medios de la tormenta. Las tormentas que se desarrollan en ambientes de cizalladura débil todavía pueden producir diminuto granizo y microrráfagas, y hasta tornados débiles.

La cizalladura vertical del viento de los niveles bajos (en el nivel más bajo de 1 milla/1.6km o menos de la atmósfera) puede ayudar a generar la rotación de los niveles bajos en una tormenta. Los tornados y vientos severos son relacionados a menudo a la fuerza de la rotación en los niveles bajos. Cuando la cizalladura del viento en los niveles bajos aumenta con fuerza, la fuerza de la rotación en los niveles bajos aumenta, con la probabilidad de tornados.

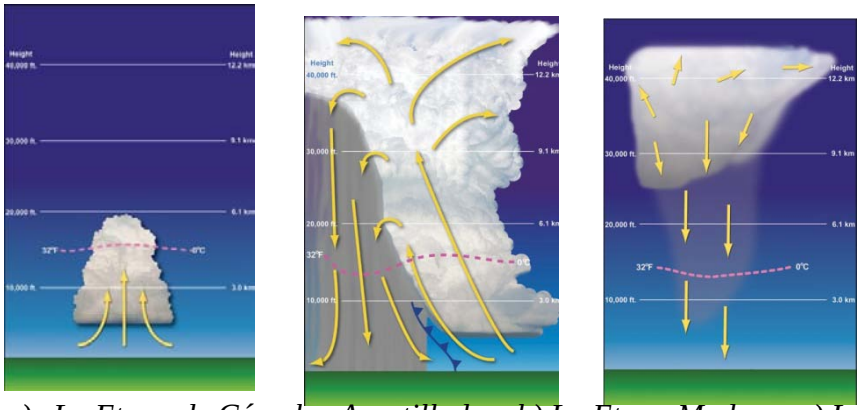


Unos ejemplos de la cizalladura direccional (izq.) y cizalladura por velocidad (der.)

El Ciclo de Vida de la Tronada

En general, las tronadas duran 30-60 minutos, pero porque continúan formando nuevas corrientes ascendentes, las tronadas pueden durar por más de 8 horas. Las tronadas tienen 3 distintas etapas:

1. **La Etapa en Desarrollo** (Cúmulos o Cúmulos Acastillados)
   - La corriente ascendente, una columna de aire que mueve hacia arriba, desarrolla.
   - La tormenta empieza a producir precipitación en la porción más arriba de la nube.
2. **La Etapa Madura**
   - La corriente ascendente y descendente coexisten.
   - La corriente descendente alcanza la tierra como una difusión de aire enfriado por lluvia llamado la bolsa fría. El borde principal de la bolsa fría se llama el frente de ráfagas.
   - La parte superior de la corriente ascendente forma una nube en forma de yunque mientras el aire difunde hacia afuera.
3. **La Etapa de Disipación**
   - La corriente descendente domina.
   - Pierde el flujo de entrada favorable mientras el frente de ráfagas extiende a larga distancia de la tormenta.
   - A veces manifiesta un “yunque perdido,” los restantes de un yunque con la tormenta disipada ababjo.



a) La Etapa de Cúmulos Acastillados; b) La Etapa Madura; c) La Etapa de Disipación

Tronadas Severas

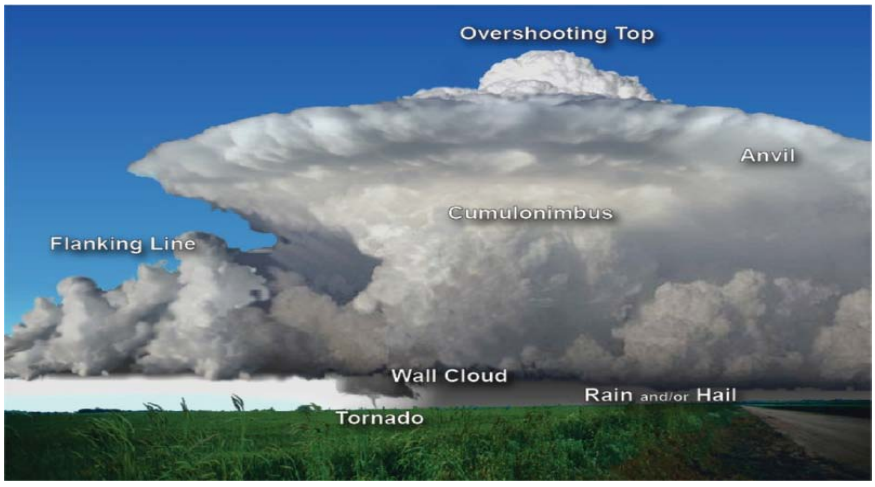
Una tormenta severa tiene por lo menos uno de los siguientes:

- Granizo que mide 1 pulgada/2.54cm o más grande: el tamaño de un cuarto.
- Ráfagas de viento por lo menos de 58mph/93km/h o más fuerte: 50nudos
- Tornado

El Centro de Predicción de Tormentas (SPC por sus siglas en inglés) emite Vigilancias de Tormentas Severas. La oficina de meteorología local emite las Alertas de Tornado o Tronadas Severas.

Vigilancia: Las condiciones son favorables en una región para que tronadas severas o tornados se desarrollen o lleguen a su área. Las vigilancias se emiten en general por un período de 4 a 8 horas. Prepárese para tormentas muy pronto. Tome precauciones para proteger la propiedad antes de que las tormentas lleguen a su área.

Alerta: O hay una amenaza inminente o una ocurrencia verdadera de piedras, vientos destructivos o un tornado. Cuando una alerta está emitida, responda de inmediato para proteger la vida y propiedad. Las alertas en general se emiten por 30 a 60 minutos.



Una esquemática de la Tronada

Los Rasgos Indicando Tormentas Fuertes/Severas

Yunque: El yunque es la nube alargada en la cima de la tormenta que extiende a sotavento con vientos conductores de los niveles altos. El yunque aparecerá sólido, no tenue, y tendrá bordes claros y bien definidos.

Cima Penetrante: La cima penetrante es el tope de la nube directamente encima de la torre principal de la corriente ascendente de la tormenta y el yunque. Si la cima penetrante es persistente y dura por 10 minutos o más, en general es una señal de una corriente ascendente muy fuerte de la tronada.



Se ve una tronada severa a la distancia con un yunque visible y denso y una cima penetrante grande. Fotografía por cortesía de Gene Rhoden.

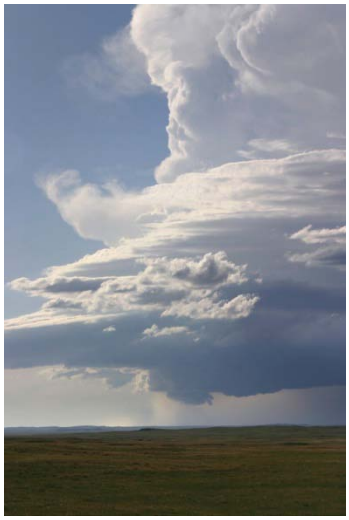
La Torre Principal de la Tormenta: El "tronco" de la tormenta es la corriente ascendente visible de la tormenta desde su base cerca de la tierra hasta apenas por debajo del yunque. Esta parte de la tormenta puede indicar:

- La torre orientada verticalmente con bordes claros y bien definidos
- Una apariencia sólida y de coliflor
- Una rotación visible en los niveles medios y bajos, y tal vez estrías evidentes en las nubes

La Base sin Lluvia: El área debajo de la torre principal de la tormenta. En general está en el flanco sur o sudoeste de la tormenta.

Pared Nubosa: Una pared nubosa es una nube más baja, aislada y pegada a la base sin lluvia y debajo de la torre principal de la tormenta. Paredes nubosas se encuentran a menudo en el lado posterior de una tormenta. Por ejemplo, con una tormenta que se mueve hacia el norte o el noreste, la pared nubosa típicamente está en el lado sur o sudoeste de la tormenta. Con algunas tormentas, el área de la pared nubosa puede obscurecerse por la precipitación. Paredes nubosas pueden ser asociadas probablemente con tormentas severas:

- Normalmente duran 10 minutos o más
- A menudo, pero no siempre, giran visiblemente
- A veces están acompañadas de un movimiento ascendente o descendente de un trozo nuboso.



Una pared nubosa y la base sin lluvia. Foto por cortesía de Brian Morganti.



Una pared nubosa con la base sin lluvia y lluvias fuertes detrás de la pared nubosa. Fotografía por cortesía de Roger Hill.

Línea de Flanqueo: Una línea de flanqueo es una fila de cúmulos acastillados que parecen escaleras hasta la torre principal de la tormenta. Nuevas células de la tormenta pueden desarrollarse desde la línea de flanqueo, la cual normalmente se extiende al sur o sudoeste de la tronada.



La línea de flanqueo de una tronada. Fotografía por cortesía de Matt Ziebell.

Nube Cinturón: Una nube cinturón es una nube baja, horizontal, unida y conectada a la base de la nube madre, normalmente una tronada. Un movimiento ascendente de la nube puede verse a menudo en la parte exterior principal de la nube cinturón, mientras el lado inferior a menudo parece turbulento y roto por el viento. En general, una nube cinturón aparece en el borde principal de una tormenta.



Una nube cinturón en Illinois. Fotografía por cortesía de Walker Ashley.

Nube en Rodillo: Una nube en rodillo es baja, horizontal, en forma de tubo y relativamente rara. Es diferente de una nube cinturón por estar completamente separada de los otros rasgos nubosos.

Lista de Rasgos de Tormenta Severa/Fuerte

Los rasgos de una tormenta en los niveles altos visibles a largas distancias de la tormenta:

- Una cima penetrante y sólida que dura 10 minutos o más
- Cimas penetrantes que pueden disiparse, seguidas por unas nuevas
- Un yunque sólido con bordes claramente definidos

¿Por qué? Una cima penetrante indica una fuerte corriente ascendente. Si la cima dura por lo menos 10 minutos, es una indicación que la tormenta continúa a intensificar. Si la cima penetrante de repente se derrumba, un arranque de precipitación, granizo o vientos destructivos pueden ser inminentes. Mientras la tormenta se debilita, tendrá una apariencia rizada y más tenue.



Tormenta severa/fuerte a la distancia. Note la cima penetrante, los bordes claramente definidos del yunque, y la línea de flanqueo. Foto por cortesía de Brian Morganti.

Rasgos de la tormenta en los niveles medios que se pueden ver son:

- Torre de la tormenta sólida o que parece dura con una apariencia de coliflor
- Línea de flanqueo, con las nubes desarrollándose en la dirección de la torre principal de la tormenta



Mirando al nordeste en una tronada con una línea de flanqueo apuntando al sur-sudoeste. Fotografía por cortesía de Tom Warner.

¿Por qué? Una torre de la tormenta que parece sólida indica una fuerte corriente ascendente junto con un régimen de cizalladura en el entorno. Una línea de flanqueo indica que la tormenta saca aire de muchas millas/kilómetros y probablemente se sostendrá o intensificará por algún tiempo.

Rasgos de la tormenta en los niveles bajos cuando usted está cerca de una tormenta:

- Una base nubosa sin lluvia con una torre grande y que parece sólida arriba
- Pared nubosa que dura por 10 minutos o más, en especial si obviamente gira
- Movimiento vertical rápido (arriba o abajo) dentro de la pared nubosa u otras áreas de la base nubosa sin lluvia

¿Por qué? Una base nubosa sin lluvia indica una fuerte corriente ascendente, en donde la precipitación y granizo no son bastante pesados para caer a la tierra. Cuando una pared nubosa giratoria está presente, hay unas posibilidades más altas para el desarrollo de tornados. Paredes nubosas comienzan a girar mientras la circulación de mayor escala, o mesociclón, 2 hasta 10 millas/3 hasta 16km de diámetro, se desarrolla hacia la superficie. Cuando se combina con las condiciones atmosféricas adecuadas, este régimen meteorológico soporta los tornados.



Los rasgos de una tormenta en los niveles bajos, incluyendo el área de la corriente ascendente y descendente.
Fotografía por cortesía de Jim LaDue.

Tipos de Tronadas

Las tronadas pueden ser categorizadas por sus características físicas: la presencia o ausencia de rotación, el número de la posición de corrientes ascendentes o descendentes presentes.

Hay un espectro continuo de tormentas en el cielo. A veces es difícil categorizar una tormenta específicamente. Una tormenta puede cambiar de una categoría a otra. Estos cinco tipos a menudo son útiles al describir las tormentas:

- **Tormenta de una Célula Individual o Normal:** Tormentas de una célula individual no duran por mucho tiempo, y normalmente no son severas.

- **Tormenta Pulsante:** Una Tormenta Pulsante es una tronada de una célula individual que normalmente no es fuerte; cuando es de una intensidad considerable, produce tiempo severo por breves períodos. Tal tormenta se debilita y luego genera otra ráfaga corta o pulso.

- **Agrupamiento Multicelular:** Este tipo es la tormenta más común, consistiendo en un grupo de células normales en varias etapas del ciclo de vida de la tronada.

- **Línea Multicelular:** Esta categoría es una larga línea de tormentas con un frente de ráfagas continuo bien desarrollado junto al borde principal.

- **Supercélula:** Una supercélula es una tronada muy bien organizada con una inmensamente fuerte corriente ascendente. Exhibe rotación persistente y a la escala de la tormenta del pareado de la corriente ascendente-descendente o mesociclón.

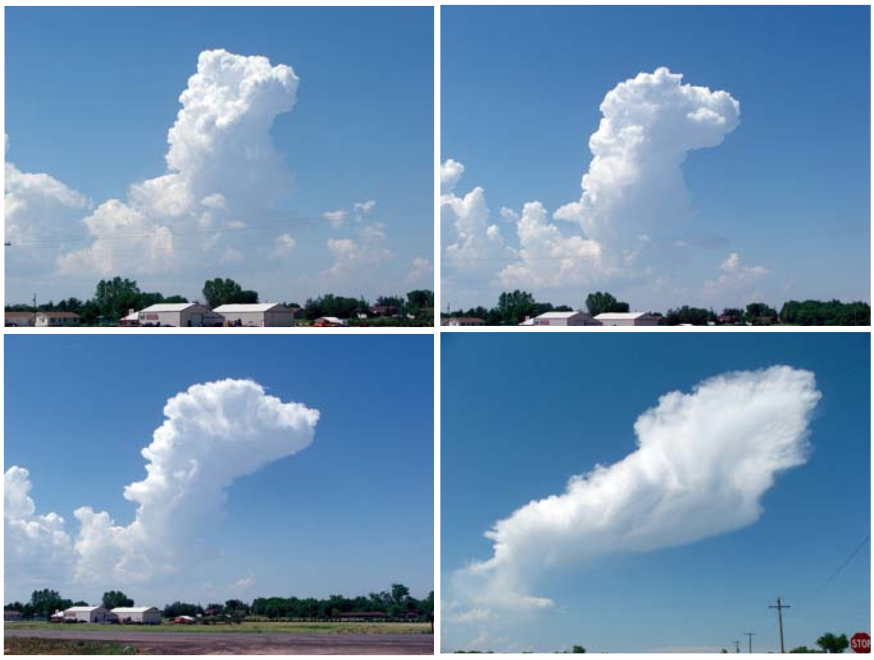


Durante la tarde temprana del 3 de abril de 2004, esta tronada supercelular dejó caer granizo de 2 pulgadas/5cm de diámetro sobre Chaparral, Nuevo México. Fotografía por cortesía de Greg Lundeen.

Tormenta de una Célula Individual o Normal

Esta tormenta forma cuando hay cizalladura débil en la atmósfera. Las características de este tipo de tormenta incluyen:

- Una corta duración, en general 30-45 minutos
- Corriente descendente que forma dentro de 15-20 minutos después de que la célula inicie
- Corriente ascendente que se debilita en 25-30 minutos, flujo de salida estabiliza
- Granizo pequeño, normalmente no severo
- Vientos racheados, normalmente no severos



Una serie indicando el ciclo de vida de una célula normal de una tormenta. Estas fotografías fueron sacadas dentro de 21 minutos. Fotografías por cortesía de Phil Kurimski.

La Tormenta Pulsante

- De corta duración, en general 30-45 minutos
- Normalmente no son severas, pero dadas las condiciones ambientales adecuadas, estas tormentas pueden causar:
    - Breve granizo de tamaño pequeño hasta moderado
    - Vientos de una fuerte corriente descendente, normalmente menos de 70mph/ 113km/h
    - Un débil tornado
- El daño está aislado

La Tormenta Multicelular de un Agrupamiento

- El tipo de tronada más común
- Puede durar por varias horas
- Consiste en un grupo de células moviendo como una unidad individual
- Contiene células en diferentes etapas del ciclo de vida de la tronada
- De vez en cuando puede contener supercélulas



Tormenta multicelular. Fotografía por cortesía de Gary Woodall.

Las nuevas corrientes descendentes en el agrupamiento forman en un área de ascenso donde el aire converge en los niveles bajos, tales como:

- Un frente frío o cálido
- Una línea seca
- Una frontera de la corriente de salida de tormentas cercanas
- Los rasgos de tierra más alta que el entorno

Las células típicamente se desarrollarán en la zona de ascenso y moverán con los vientos en los niveles bajos y medios mientras la tormenta madura y disipa, y las nuevas células continúan a desarrollarse. En un típico escenario durante los meses primaverales y veraniegos:

- Nuevas células inician en el borde del oeste o del sudoeste del agrupamiento
- Células en fase de disipación se debilitan en el borde del este o nordeste del agrupamiento
- Cada célula dura 20-30 minutos
- Agrupamientos en conjunto duran a menudo una hora o más

Dadas las condiciones adecuadas, las células pueden ponerse severas dentro del agrupamiento multicelular produciendo:

- Breve granizo de tamaño pequeño hasta moderado
- Vientos de una fuerte corriente descendente
- Tornados débiles
- Lluvias fuertes en un breve período

La Tormenta en Línea Multicelular

- Llamada con frecuencia una línea de turbonada
- Una larga línea de tormentas con corrientes de salida individuales de la tormenta uniéndose a producir un frente de ráfagas continuo y bien desarrollado marcando el borde principal de aire enfriado por la lluvia

- Una línea larga de tormentas a menudo orientada norte al sur o nordeste al sudoeste y normalmente moviendo hacia el nordeste, al este o al sudeste

- Puede estar embebida a lo largo de la línea



Línea Multicelular

Las corrientes ascendentes y descendentes de una tronada individual a lo largo de la línea pueden ponerse severas, resultando en piedras y eventos con vientos de flujo de salida destructivos que mueven rápidamente delante del sistema.

Dadas las condiciones ambientales adecuadas, tormentas de una línea multicelular pueden producir:

- Vientos fuertes de una fuerte corriente descendente
- Lluvia fuerte
- Granizo moderado
- Tornados esporádicos

La Supercélula

La clasificación de tormentas supercelulares es subjetiva. Hay mucha investigación que se hace en este campo. Nosotros sabemos lo siguiente de las supercélulas:

- Tormenta bien organizada con rotación por dentro
- Corrientes ascendentes pueden alcanzar velocidades a más de 100mph/161km/h
- Pueden producir piedras muy grandes y tornados violentos y fuertes
- Corriente descendente del flanqueo de atrás puede producir vientos de flujo de salida destructivos excediendo de 100mph/161km/h

Es necesario familiarse con los aspectos visuales de estas tronadas intensas. Dos características importantes que distinguen las supercélulas de las tronadas normales son:

- Rotación persistente a la base sin lluvia
- Una corriente descendente de flanqueo de atrás (RFD por sus siglas en inglés): una región de aire enrollando a lo largo de la parte atrás de la circulación dentro de la tormenta

La presencia de una fuerte rotación en la tormenta aumenta considerablemente la intensidad de la corriente ascendente y la organización total de la tormenta. Las características de temperatura y humedad de la RFD y su evolución durante la vida de una tormenta se han demostrado que hacen un papel crucial en la formación de tornados. Las supercélulas pueden producir los siguientes elementos:

- Piedras grandes y lluvias potencialmente torrenciales inmediatamente junto a la corriente ascendente de la tormenta
- Granizo más pequeño y lluvia más ligera a mayores distancias de la corriente ascendente
- RFDs que producen a veces flujo de salida fuerte y dañino
- Tornados

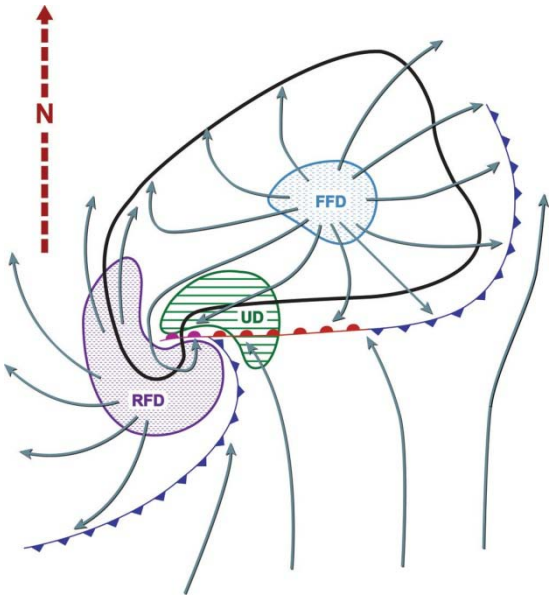


Diagrama reducido de una supercélula, las áreas de la corriente descendente de flanqueo de atrás (RFD), de la corriente descendente de flanqueo hacia delante (FFD por sus siglas en ingles) y de la corriente ascendente (UD por sus siglas en ingles) están marcadas. Las flechas indican flujo del aire. Líneas azules con plumas indican frentes de ráfagas. Línea roja es el borde del flujo de entrada de aire en el nivel terrestre. La sección morada de la línea es la oclusión donde el flujo de entrada de aire está separado del mesociclón en los niveles bajos. Como observador, su ubicación en relación con este diagrama influenciará los vientos usted experimentará y los rasgos de la tormenta que se verán.

Variaciones de la Supercélula

Todas las supercélulas contienen rotación a la escala de tormenta, la que parece estriada o como un sacacorchos según la corriente ascendente de la tormenta. Una supercélula puede aparecer muy diferente visualmente que otra, dependiendo de lo siguiente:

- La cantidad de precipitación acompañando la tormenta
- Si precipitación cae cerca o lejos de la corriente ascendente

Cómo una tormenta mueve influencia a los vientos que "siente," como extendiendo la mano por la ventana del vehículo mientras que usted da la vuelta y cambia la velocidad. Los vientos alrededor de la tormenta hacen un papel importante en donde la precipitación existe en y alrededor de la corriente ascendente de la tormenta.

Basadas en su apariencia visual, las supercélulas a menudo se conocen como:

- Baja precipitación
- Clásica
- Alta precipitación



Una tronada supercelular clásica. Fotografía por cortesía de Roger Hill.

Supercélula de Baja Precipitación (**LP** por sus siglas en ingles)

- Es posible que parezca como poste de barbero o sacacorchos.
- La precipitación es escasa o bien separada de la corriente ascendente debajo de la base nubosa, la que a menudo es transparente.
- A menudo las piedras grandes son difíciles de percibir visualmente. Aunque precipitación no pueda ser aparente debajo de la tormenta, a veces muy grandes piedras caen, las cuales no se pueden ver a la distancia.



Una Supercélula de Baja Precipitación. Fotografía por cortesía de Roger Edwards.



Un ejemplo artístico de una Supercélula de Baja Precipitación.

Supercélula Clásica (CL)

- La mayoría de supercélulas en esta categoría
- Una base sin lluvia grande y plana
- Puede tener una pared nubosa
- Una apariencia de poste de barbero o sacacorchos de la corriente ascendente posible, como de la supercélula de baja precipitación
- Precipitación intensa cae junto a la corriente ascendente
- Piedras grandes son posibles
- Potencial para tornados fuertes y de larga trayectoria



Una Supercélula Clásica. Fotografía por cortesía de Bill Martin.



Un ejemplo artístico de una Supercélula Clásica.

Supercélula de Alta Precipitación (HP)

- La precipitación a menudo envuelve la corriente ascendente, y puede ocultarla
- Puede tener una pared nubosa, pero puede ocultarse por la precipitación intensa
- La corriente descendente de flanqueo de atrás (RFD) está llena de precipitación
- Puede tener una nube cinturón relacionada



Una Supercélula de Alta Precipitación. Fotografía por cortesía de Al Moller.



Un ejemplo artístico de una Supercélula de Alta Precipitación.

- Tornados potencialmente ocultados por precipitación fuerte (envueltos por la lluvia)

- Precipitación muy fuerte con inundación repentina

Indicaciones Visuales de Supercélulas

- Una pared nubosa giratoria indica la presencia de una corriente ascendente giratoria

- Estrías a los lados de la tormenta, rayas nubosas o grupos nubosos que causan una apariencia como de poste de barbero o sacacorchos, indican que la corriente ascendente de la tormenta gira, vistas en general en las Supercélulas de Baja Precipitación o Clásicas

- Grupos nubosos de entrada, tales como una "cola de castor," desembocan en la tormenta. La cola de castor es un grupo nuboso liso y casi plano que se extiende del borde este de la nube sin lluvia hacia el este.



Grupo nuboso de entrada. La nube lisa y plana en el lado más bajo a la derecha se refiere a menudo como la cola de castor.
Fotografía por cortesía de Roger Edwards.

Granizo y Vientos Severos

Granizo: El NWS emite una alerta de tronada severa para el granizo de 1 pulgada/2.54cm de díametro o más grande. Al informar del granizo, es mejor medir el granizo cuando hay seguridad de hacerlo. Si usted no tiene regla ni otro instrumento de medida, el tamaño del granizo se puede relacionar indirectamente a las monedas o pelotas deportivas, como en esta tabla:

Balines	Menos de ¼”	(6mm)
Guisante	¼”	(6mm)
10 centavos	7/10”	(18mm)
1 centavo	¾”	(19mm)
5 centavos	7/8”	(22mm)
25 centavos	1”	(25mm)
Medio Dólar	1-1/4”	(32mm)
Nuez o Bola de pimpon	1-1/2”	(38mm)
Pelota de golf	1-3/4”	(44mm)
Limón	2”	(51mm)
Pelota de tenis	2-1/2”	(64mm)
Béisbol	2-3/4”	(70mm)
Manzana grande	3”	(76mm)
Softbol	4”	(102mm)
Toronja	4-1/2”	(114mm)



Una tormenta de granizo. Fotografía por cortesía de la NOAA.

Vientos Destructivos: El NWS emite alertas cuando los vientos de una tronada se esperan alcanzar 58mph (50 nudos)/93km/h o más rápido.

Fuerte Corriente Descendente: Este término se refiere a una área de vientos fuertes y con frecuencia destructivos producidos por aire que desciende rápidamente en una tronada. Las fuertes corrientes descendentes a veces se describen como una microrráfaga cuando cubren una área menos de 2.5 millas cuadradas/4km² y duran 3 hasta 7 minutos, o macrorráfaga cuando cubren áreas más grandes o duran por más de 7 minutos. Raras veces, las fuertes corrientes descendentes contienen velocidades de viento excediendo de 150mph/241km/h. Las fuertes corrientes descendentes, microrráfagas y macrorráfagas, se describen como microrráfaga con precipitación o sin precipitación.

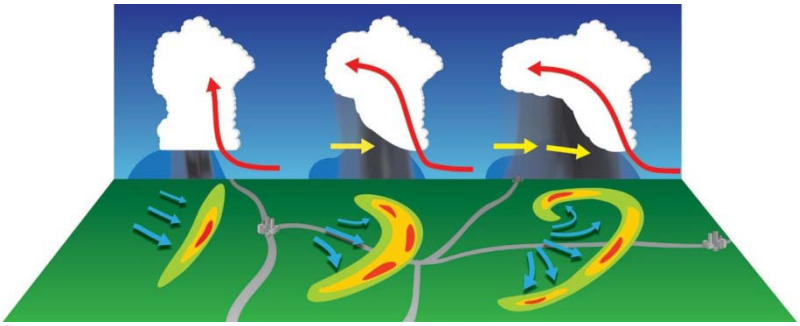
- **Con Precipitación:** La lluvia acompaña los vientos destructivos.

- **Sin Precipitación:** Muy poca lluvia acompaña los vientos destructivos y a veces todo lo que se ve es la precipitación que evapora (véase *virga*, abajo) o el polvo que se levanta de la tierra.



Una serie de la microrráfaga. Fotografías por cortesía de William Buntin.

Eco en Arco: Una línea en forma de arco de células convectivas, que se ve mejor en radar y con frecuencia está relacionada con franjas de vientos en línea recta destructivos y pequeños tornados.



Un diagrama indicando el desarrollo de un eco en arco.

Derecho: Un derecho es un evento extenso, normalmente con movimiento rápido y provocado convectivamente de vientos destructivos. Los derechos pueden ser resultado de ecos en arco, supercélulas, agrupamientos o líneas multicelulares o una combinación de cualquiera de éstos. Ellos pueden producir vientos de línea recta destructivos cubriendo un área cientos de millas/kilómetros de largo y más de 100 millas/161km de ancho. Debido al extento grande de área, un evento normalmente no se clasifica como un derecho hasta que sea organizado.



Una nube cinturón frente a una Línea de Turbonada (una línea de tronadas severas). Esta nube causó vientos destructivos y daño significativo el 14 de Julio de 2010. Fuente: Wikimedia.

Aproximando Velocidad del Viento: A menudo es difícil aproximar la velocidad del viento, en especial en las llanuras donde hay pocos indicadores para observar el daño. Abajo está la Escala de Vientos Beaufort para aproximar las velocidades del viento. Esta es solamente una guía aproximada. Daños reales pueden ocurrir con velocidades más suaves o fuertes.

Velocidad del Viento (mph/km/h)	Efectos
25-31/40-50	Ramas grandes en movimiento
32-38/51-61	Arboles enteros en movimiento
39-54/63-87	Ramitas se quiebran, el viento impide el caminar
55-72/89-116	Daño de antenas de televisión, ramas grandes se quiebran
73-112/117-180	Las superficies de los techos despegan, ventanas se quiebran, se tumban casas móviles
113+/182+	Techos vuelan de las casas, edificios poco sólidos y casas móviles destrozados, árboles grandes arrancados, automotores vuelan de los ferrocarriles



Una ciudad cerca de Desoto, MO, alcanzado por tronadas que produjeron 20 a 30 minutos de vientos severos aproximados entre 80 y 100 mph/129 y 161km/h, 6 de mayo de 2003. Fotografía por cortesía de NOAA.

Observando las Fuertes Corrientes Descendentes

Hay varias indicaciones visuales que una fuerte corriente descendente está en marcha o por ocurrir.

Virga: La precipitación proviene de la nube, pero no alcanza la tierra. La atmósfera debajo de las nubes tiende a estar muy seca y la lluvia evapora antes de llegar a la tierra. Los vientos racheados ocurren en el área de la virga.



La virga con una microrráfaga sin precipitación. Fotografía por cortesía de Brian Morganti.

Pie de Lluvia: El pie de lluvia es una curva externa y visible del área de precipitación cerca de la tierra, marcando un área de fuertes vientos de salida.



Una microrráfaga con precipitación con un pie de lluvia a la izquierda del área de la columna de lluvia. Fotografía por cortesía de Brian Morganti.



Una microrráfaga con precipitación. Fototgrafía por cortesía de Jim LaDue.

Pie de Polvo: Una columna de polvo/tierra que se levanta mientras que la fuerte corriente descendente alcanza la tierra y se retira del punto de impacto.



Un pie de polvo/una microrráfaga. Fotografía por cortesía de Brian Morganti.

Inundaciones Súbitas

- El agua sube rápidamente con poca o no advertencia.
- Ocurren en terreno empinado, pero también pueden ocurrir en áreas urbanas cuando sistemas de alcantarillado no pueden vaciar rápidamente el agua que corre sobre grandes áreas del pavimento
- Ocurren normalmente debido a lluvias intensas, marejada ciclónica, barrera de hielo, rupturas de presas o tsunamis



Una inundación súbita en Fort Collins, Colorado en 1997. Fotografía por cortesía de John Weaver.

Relámpago

- El relámpago es una descarga eléctrica que ocurre en las tronadas, pero puede ocurrir en los huracanes, erupciones volcánicas y grandes incendios descontrolados.
- Las descargas de relámpago pueden ocurrir entre áreas cardgadas opuestamente en la nube de la tronada o entre cargas opuestas en la nube y en la tierra.
- En los Estados Unidos, hay aproximadamente 20 hasta 25 millones de relámpagos de nube a tierra cada año.
- El relámpago mata un promedio de 30 hasta 50 personas al año en los Estados Unidos y hiere cientos más.
- Cualquier relámpago o trueno indica que existe una atmósfera cargada y por consiguiente una situación peligrosa.

- Las etapas iniciales del desarrollo de la tronada producen con frecuencia un breve plazo de relámpago en las nubes, que se oye como un chisporroteo o estruendo arriba. Mientras que la tronada sigue desarrollando, usted puede ver relámpago de nube a tierra.

- La gran cantidad de relámpago de nube a tierra existe entre cargas negativas en la parte media hasta la parte baja de la nube y la tierra cargada positivamente. Un pequeño porcentaje de relámpagos ocurre entre la parte superior cargada positivamente de la nube y la tierra cargada negativamente. Estos rayos positivos pueden alcanzar más de 10 millas/16km de la madre tormenta.

- Mientras que la corriente ascendente de una tormenta se debilita, el área cargada negativamente en la parte inferior de la tormenta disminuye y una mayor porcentaje de rayos positivos ocurren.

- Las corrientes descendentes de algunas tormentas fuertes y severas arrastran hacia abajo una carga positiva provocando rayos positivos cerca del área más intensa de la tormenta.

- **El Relámpago Cargado Positivamente:** Este tipo de relámpago compone menos de 5% de todos los rayos. La mayoría de relámpago positivo se inicia en los niveles altos de la tormenta, y tiene una carga más fuerte que la mayor parte de los rayos cargados negativamente. Estos rayos son muy brillantes y pueden incendiar hierba, broza o árboles cuando los alcanzan. Los rayos pueden alcanzar hasta más de 10 millas/16km de la madre tormenta.

- **El Rélampago Cargado Negativamente:** El relámpago negativo compone más de 95% de todo los rayos. Mientras la carga eléctrica no es normalmente tan fuerte como un rayo positivo, todavía basta matar a los que están afuera sin refugio adecuado.



Unos rayos de nube a tierra. Fotografía por cortesía de Tom Warner.

La Formación del Tornado

El tornado es una de las creaciones más feroces de la naturaleza. Cada año los tornados constituyen un peligro considerable alrededor de los Estados Unidos. Los observadores de tormentas pueden ayudar a aumentar el tiempo de plazo de anticipación de aviso por reconocer e informar las claves relacionadas al desarrollo del tornado y las varias etapas del ciclo de vida del tornado. Esta sección describe los rasgos típicamente observados antes de la formación de un tornado, durante la existencia de un tornado, y cuando el tornado disipa.

Las Pistas Visuales de la Formación de un Tornado

- Una base sin lluvia grande y redondeada. Esta puede indicar la presencia de un mesociclón.

- Un giro creciente en la pared nubosa y la base de la nube alrededor de la pared nubosa. Esta puede indicar que la rotación en los niveles bajos aumenta.

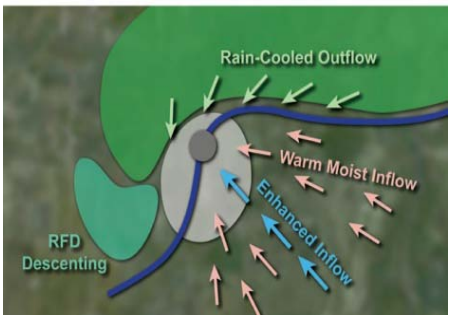
- El cielo despejado que desemboca en la base sin lluvia, la cual indica que una parte de la corriente descendente de flanqueo de atrás arrolla alrededor del mesociclón. Con frecuencia esto previene o acompaña a la formación de un tornado en las tronadas supercelulares.

- Movimientos verticales rápidos, fractostratos (véase pág. 49), ascenso a la pared nubosa, movimiento descendente alrededor de la pared nubosa desde la corriente descendente de flanqueo de atrás.

- Un reventón local de lluvia/granizo intenso al oeste o sudoeste de la pared nubosa. De vez en cuando, esto es precursor de un tornado.

¡Un tornado puede formar dentro de unos minutos si estas pistas aparecen! En otros casos, el flujo de salida detrás del frente de ráfagas puede extenderse de la tormenta y cortar el proceso de formación. No se requieren todas las indicaciones incluidas arriba para el desarrollo de un tornado; sin embargo, las tormentas que indican la mayor parte o algunos de estos rasgos tienen mejor probabilidad de producir un tornado.

La Etapa Incipiente









Unos tornados incipientes y de primera fase. Se ven hacia el oeste o el noroeste. Note las pistas visuales de rotación, ranuras claras alrededor de las nubes paredes y las nubes en forma de embudo de condensación que desarrollan.
Fotografías por cortesía de JoelGenung, Scott Blair, Roger Edwards.



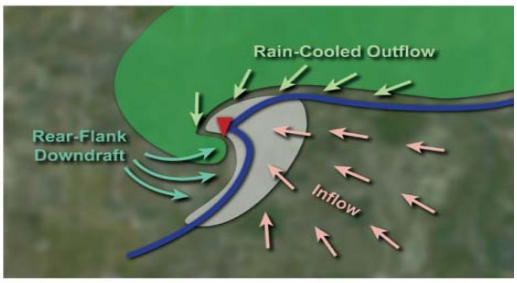
Las circulaciones de tornados pueden desarrollarse o de la tierra hacia arriba o de los niveles medios y bajos hacia abajo.

- La corriente descendente de flanqueo de atrás y precipitación sudoeste de una nube pared puede indicar procedimientos que ayudan a que un tornado desarrolle.

- Algunas circulaciones comienzan en los niveles bajos, cerca de la base nubosa, con aceleraciones rápidas de material nuboso en un área de rotación estrecha.

- ¡Mire atentamente! La primera indicación del desarrollo de un tornado puede ser un remolino en la tierra. Si se ve esto, observe atentamente este remolino para ver si está conectado a la base de la nube.

La Etapa Madura









Unos tornados maduros. Se ven hacia al norte y al noroeste. Note la orientación casi vertical de los embudos de condensación y las ranuras claras avanzando alrededor de las nubes paredes. Fotografías por cortesía de Scott Blair, Roger Edwards, Robert Prentice.

- Tal vez la etapa más fuerte y peligrosa de la vida de un tornado.
- Con frecuencia el embudo tiene una orientación casi vertical.
- El embudo visible no se puede extender hasta la tierra, o puede ocultarse dentro de la precipitación que lo arrolla.
- A menudo la corriente descendente de flanqueo de atrás arrolla al lado sur y este de la nube pared lentamente cortando el flujo de entrada original.
- La base sin lluvia puede asumir una apariencia en forma de una herradura. El tornado y la nube pared puede encontrarse en la parte norte de esta formación.

La Etapa de Disipación



Unos tornados de la etapa de disipación o de cuerda. Note las nubes de escombros superficiales o de condensación tocando la tierra, indicando la continuación de vientos destructivos. También note la apariencia inclinada y retorcida de los embudos de condensación. Fotografías por cortesía de Chuck Doswell y Roger Edwards.

- La corriente descendente de flanqueo de atrás envuelve al tornado.
- El tornado se separa del aire cálido y ligero que el tornado necesita para seguir.
- El tornado encoge, retorce y asume una apariencia de serpiente retorcida antes de disipar al final. A veces esto se refiere a la etapa de cuerda.
- Aunque el tornado no es tan grande como era en la etapa madura, todavía puede ser peligroso.

Las Supercélulas Cíclicas



Una supercélula cíclica, con la vista al nordeste hacia Stockton, Kansas, 9 de junio de 2005. Note el tornado anterior y la ranura clara en el primer plano a la izquierda y el nuevo tornado a la derecha en el fondo. Fotogrfía por cortesía de Scott Blair.



Unos tornados simultáneos de dos mesociclones distintos, mirando hacia el oeste: a la izq., un tornado en la última etapa completamente condensado y de un mesociclón anterior; der., un tornado sin condensación desembocando en la nube de escombros y haciéndose mejor organizado en el más reciente mesociclón, Zurich, Kansas, 9 de junio de 2005. Fotografía por cortesía de Chuck Doswell.

- En algunas supercélulas el flujo de entrada puede volver a dirigirse unas pocas millas/unos pocos kilómetros al este del tornado que disipa.
- Si el ambiente es favorable, un nuevo mesociclón y una nube pared van a formar.
- El nuevo mesociclón y nube pared serán partes dominantes de la tormenta y un nuevo tornado puede formar.
- Para su seguridad, mire hacia arriba con frecuencia cuando usted está cerca de la región del flujo de entrada de la supercélula.

Las Variaciones de la Apariencia de Tornados

Los tornados pueden ocurrir en varias formas y tamaños. Hay abajo algunas fotografías de los varios tipos que pueden encontrarse.



Un tornado en forma de lápiz que causó daños en la escala de F5 cerca de Union City, Oklahoma, el 24 de mayo de 1973. Fotografía por cortesía de Chuck Doswell.



Un tornado de forma cónica con un abanico de escombros, hacia el sur de Hill City, Kansas, mirando al oeste, el 9 de junio de 2005. Fotografía por cortesía de Elke Edwards.



Un tornado"en cuña," donde el embudo visible es más ancho que la distancia entre la tierra y la base de la nube circundante; mirando hacia el noroeste cerca de Argonia, Kansas, el 29 de mayo de 2004. Fotografía por cortesía de Robert Prentice.



Un tornado con cola de escorpión hasta la forma de cuerda cerca de Mclellan, Texas, el 20 de mayo de 1999.
Fotografía por cortesía de Roger Edwards.



Un tornado nocturno fatal cerca de Westminster, Texas, el 9 de mayo de 2006.
Fotografía por cortesía de Eric Nguyen.



Un embudo de condensación con forma de tazón encima de una nube de escombros bien desarrollada de un tornado cerca de Aurora, Nebraska, el 17 de junio de 2009.
Fotografía por cortesía de Roger Edwards.

Tornados de Vórtices Múltiples tienen dos o más circulaciones o vórtices que orbitan entre ellos o alrededor de un centro común.



Un tornado con vórtices múltiples cerca de Glen Elder, Kansas, el 29 de mayo de 2008. Fotografía por cortesía de Scott Blair.

Tornados en Forma de Cuerda indican con frecuencia que un tornado se debilita o disipa. Aun así, tales tornados pueden contener circulaciones terrestres mortales y destructivas, si son visibles o no lo son.



Un tornado en forma de cuerda cerca de Saint Peter, Kansas, el 22 de mayo de 2007; mirando hacia el nordeste. Fotografía por cortesía de Roger Edwards.



Unos tornados no supercelulares desarrollándose en la parte principal de una línea de turbonada, donde una base de la corriente ascendente todavía no se ha cortado por el flujo de entrada; sacada cerca de Fort Dodge, Iowa, el 11 de junio de 2004. Fotografía por cortesía de Roger Edwards.

El Tornado No Supercelular no se presenta de la rotación a la escala de tormenta organizada, y por eso no está comúnmente relacionado a la nube pared visible ni al mesociclón indicado por el radar. Típicamente se observan estos tornados debajo de los cúmulos y cumulonimbos acastillados, con frecuencia como un remolino de polvo, y son los equivalentes basados en la tierra de trombas marinas no supercelulares.



Un tornado no supercelular de una tronada individual y con base alta en Colorado en 1988. Fotografía por cortesía de David O.Blanchard.



Un tornado no supercelular de una tronada con base alta cerca de Venango, Kansas, en 1997. Fotografía por cortesía de David O. Blachard.



Un tornado no supercelular de una línea de cumulonimbos acastillados cerca de Kit Carson, Colorado, el 19 de junio de 2008. Fotografía por cortesía de Roger Edwards.

Una **tromba marina** es un tornado sobre el agua. Hay dos tipos de trombas marinas. La tromba marina Tipo A forma en una tronada supercelular y es un vórtice violento y potencialmente destructivo que mueve con frecuencia rápidamente y es capaz de causar daños de edificios significativos si toca la tierra.

La tromba marina Tipo B es normalmente menos violenta, mueve más lenta y es menos destructiva. El Tipo B se desarrolla tan rápido por debajo de una línea de cúmulos que se desarrolla rápidamente. Los vientos cerca de la base de una tromba marina Tipo B pueden alcanzar y exceder de la fuerza de galerna (34 nudos/63km/h), que son bastante fuertes para tragar o volcar una embarcación pequeña. Todas las trombas marinas representan una amenaza a la seguridad del que disfruta de la navegación y deben ser evitadas.

Los Dobles de Nubes de Tornados y de Embudos: Varios rasgos atmosféricos y artificiales pueden equivocarse como tornados. Algunos de los más comunes son:

- Los fractostratos
- Columnas de Lluvia
- Gustnados
- Nubes en Cola
- Humo
- Torres de Comunicación
- Elevadores de Grano
- Remolinos de Polvo

Para distinguir entre un tornado real o un embudo y uno de los dobles arriba, estudie el rasgo y sea capaz de contestar las siguientes preguntas:

1. ¿Puedo verlo claramente?
2. ¿Está conectado el rasgo a la base de la tronada?
3. ¿Está el rasgo en la sección de la tormenta donde los tornados/embudos típicamente se desarrollan, es decir, cerca de la corriente ascendente?
4. ¿Hay rotación organizada presente dentro del rasgo?
5. Si parece tornado ¿hay escombros?

Si la respuesta de cualquier pregunta es que “no,” entonces el rasgo probablemente no es un tornado. Si hay duda, siga observando el rasgo. **Importante: dé un informe solamente de lo que usted observa, no de lo que piensa que observa.**



Los fractostratos cerca de Julesburg, Colorado, el 1 de junio de 2008. Fotografía por cortesía de Chuck Doswell.

Los fractostratos son fragmentos bajos de nubes que pueden conectarse a la base de una tormenta y plenamente pueden imitar la apariencia de un embudo irregular. Algunos fractostratos pueden ascender de o cerca de la tierra dejando la impresión que es un tornado. Observe una rotación persistente del rasgo sospechoso para excluir los fractostratos.



Una columna de precipitación de una supercélula con base alta cerca de Wray, Colorado, el 1 de Julio de 2005. Fotografía por cortesía de Chuck Doswell.



El humo tragado en una nube pared cerca de Gotebo, Oklahoma, 1984. Fotografía por cortesía de David O. Blanchard.

Un **Remolino de Polvo** es normalmente viento pequeño que gira rápidamente que se hace visible por el polvo, tierra o escombros que se recogen. También conocido como un remolino de viento, se desarrolla mejor durante las tardes despejadas, secas y cuando hace calor.







Unos ejemplos de remolinos de polvo por todo el oeste de los Estados Unidos en 1985 y 1986.
Fotografías por cortesía de David O. Blanchard.

La Tecnología y Observación de Tormentas

El Radar Doppler

La herramienta más eficaz de detectar la precipitación es el radar. Radar, que significa Detección y Medición de distancia por Radio, ha sido utilizado para detectar precipitación, y en especial las tronadas, desde los 1940. Las mejoras de radar han permitido que los meteorólogos del NWS analicen las tormentas más precisamente.

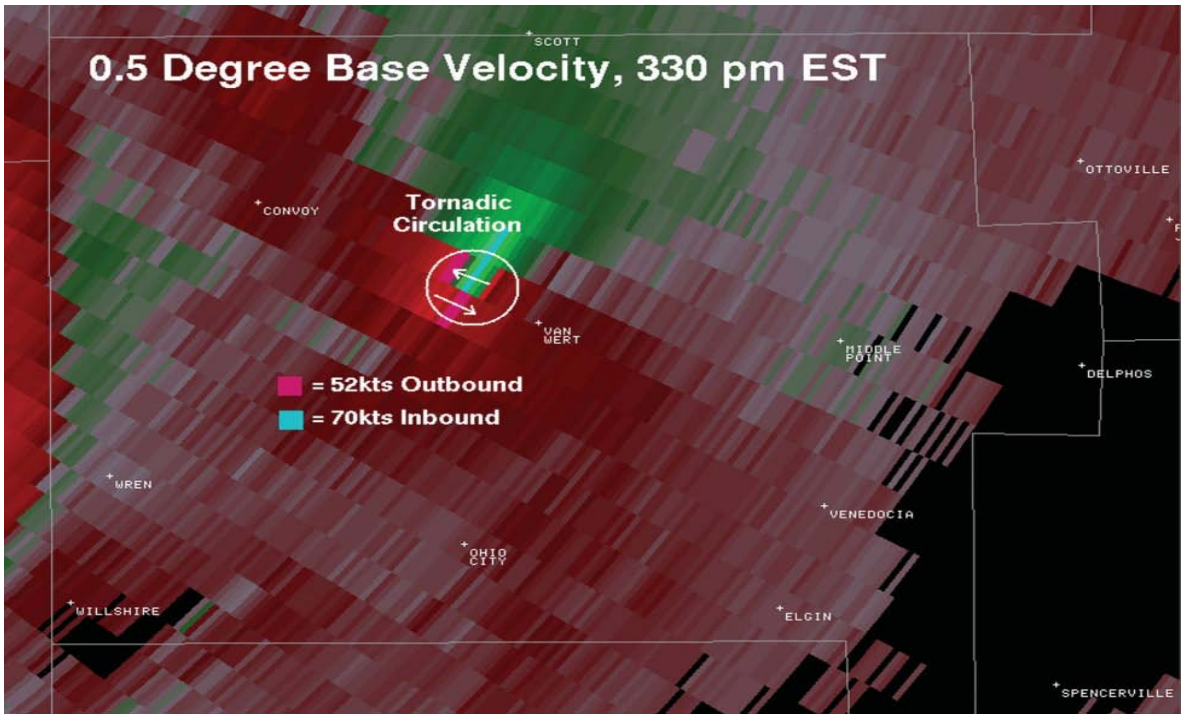
Los radares del NWS utilizan principios meteorológicos de radar Doppler. Todos los radares meteorológicos, incluyendo el Doppler, convierten electrónicamente las ondas reflejadas de radio en imágenes indicando la ubicación e intensidad de la precipitación; pero, los radares Doppler también pueden medir el cambio de frecuencia en las ondas de radio retornadas, las cuales permiten que los meteorólogos expongan los movimientos hacia o lejos del radar.

Esta capacidad de detectar movimiento ha mejorado mucho la capacidad del meteorólogo para ver dentro de las tronadas y de determinar si hay rotación en la nube, a menudo un precursor al desarrollo de tornados.

Las Imágenes Meteorológicas del Radar Doppler

La **Reflectividad** es la cantidad de potencial transmitido retornada al receptor del radar después de alcanzar la precipitación. Se mide en decibelios (dBZ). La **Reflectividad Compuesta** utiliza todas las exploraciones de elevación de radar para hacer una imagen y expone verticalmente la máxima reflectividad en cualquier punto. Las imágenes de **Precipitación** (Total de 1 Hora y de la Tormenta) se hacen por aplicar algoritmos informáticos a las imágenes de reflectividad para aproximar la lluvia.

Las imágenes de **Velocidad** son ejemplos de datos del viento usando los principios de Doppler. El color rojo indica la velocidad del viento de salida y el verde indica la velocidad del viento de entrada medida en nudos relativa al radar. La **Velocidad Relativa a la Tormenta (SRM** por sus siglas en inglés) resta el movimiento de la tormenta del viento total para revelar los vientos relativos a la tormenta. Esta imagen es útil para exponer circulaciones de escala pequeña dentro de las tronadas.



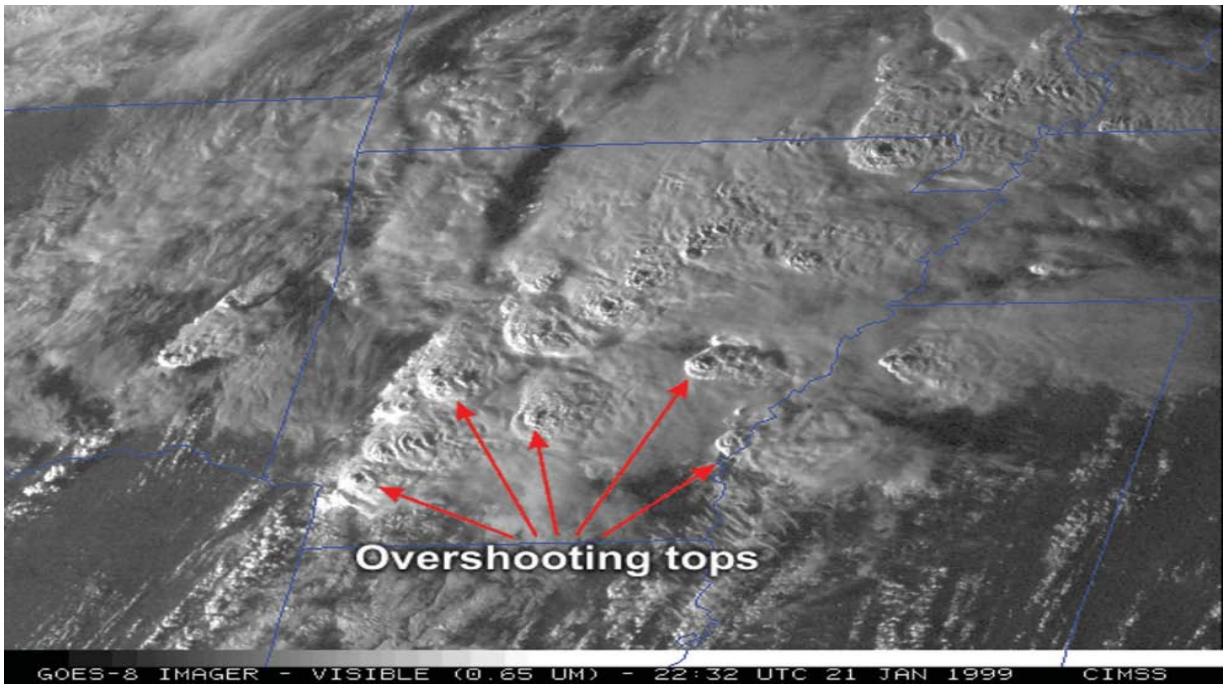
Los datos de la velocidad del viento Doppler indicando circulación tornádica cerca de Van Wert, Ohio, el 10 de noviembre de 2002.

Las Imágenes de Satélite

Los satélites del NWS pueden dar información sobre las nubes y humedad de tres formas primarias: **Visible, Infrarroja (IR** por sus siglas en inglés**)** y **Vapor de Agua**.

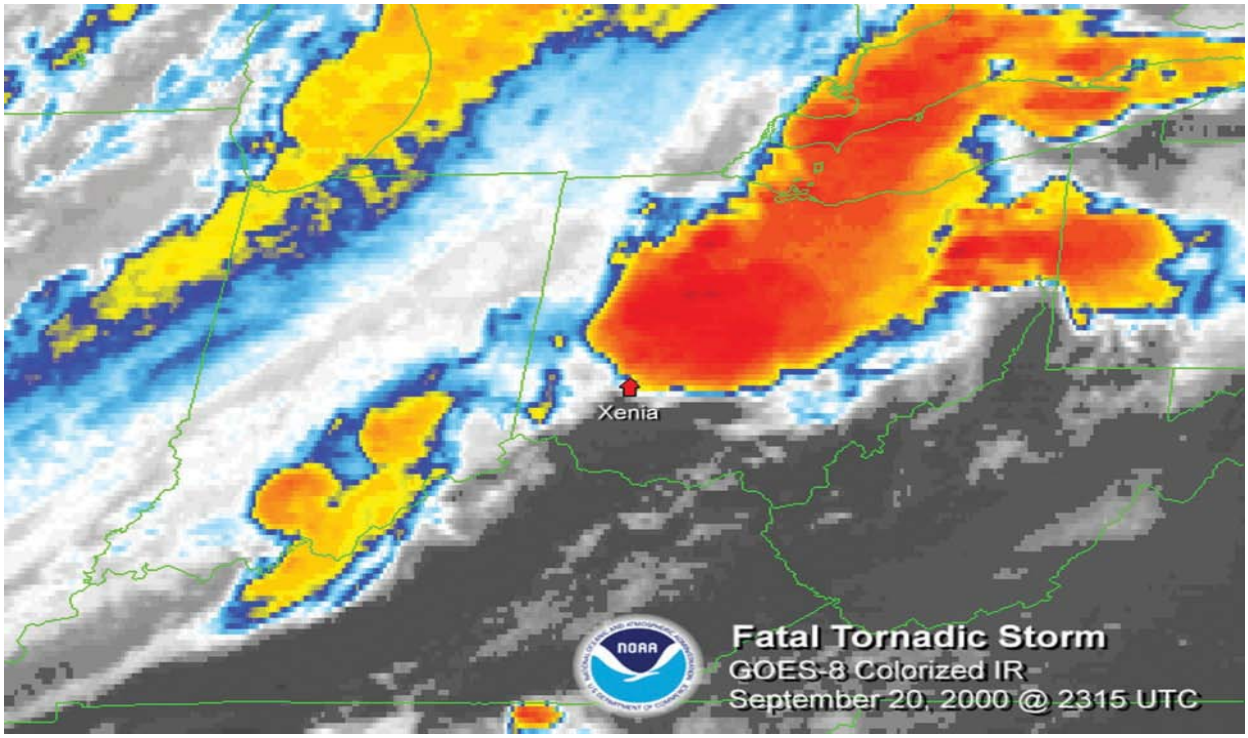
La **Imagen Visible** indica el planeta en luz visible. Este proceso es igual que una persona que saca una fotografía con una cámara. El satélite detecta la luz del sol reflejada de los objetos en el visor. En el caso del satélite, los objetos son las superficies superiores nubosas. Las nubes espesas reflejan mejor la luz y por eso aparecen más brillantes en las imágenes visibles.

El problema con las imágenes visibles es que solamente está disponible durante el día. Para resolver este problema, se inventó el sensor **infrarrojo (IR).** El detecta la energía radiante (de calor) emitida por las nubes. Las nubes cálidas, que están más bajas en la atmósfera, emiten más energía que las nubes más altas y frías. El sensor infrarrojo mide el calor y produce varias imágenes basadas en las diferentes longitudes de las olas en el rango infrarrojo del espectro electromagnético.



Una imagen de satélite visible indicando las cimas penetrantes sobre Arkansas el 21 de enero de 1999.

Las **imágenes de vapor de agua** son únicas en que pueden detectar el agua en un estado de gas además de las nubes. Este tipo de imagen indica el vapor de agua en un tercio de la tropósfera. La energía de humedad en los niveles bajos de la atmósfera está absorta por la atmósfera y escondida del sensor de satélite. Las áreas en altura húmedas y secas son observables claramente y pueden indicar corrientes de aire prominentes. Las áreas húmedas parecen blancas mientras las áreas secas parecen negras.



Una imagen infrarroja (IR) de una tronada que produjo un tornado cerca de Xenia, Ohio, el 20 de septiembre de 2000.

Los Tipos de Satélites

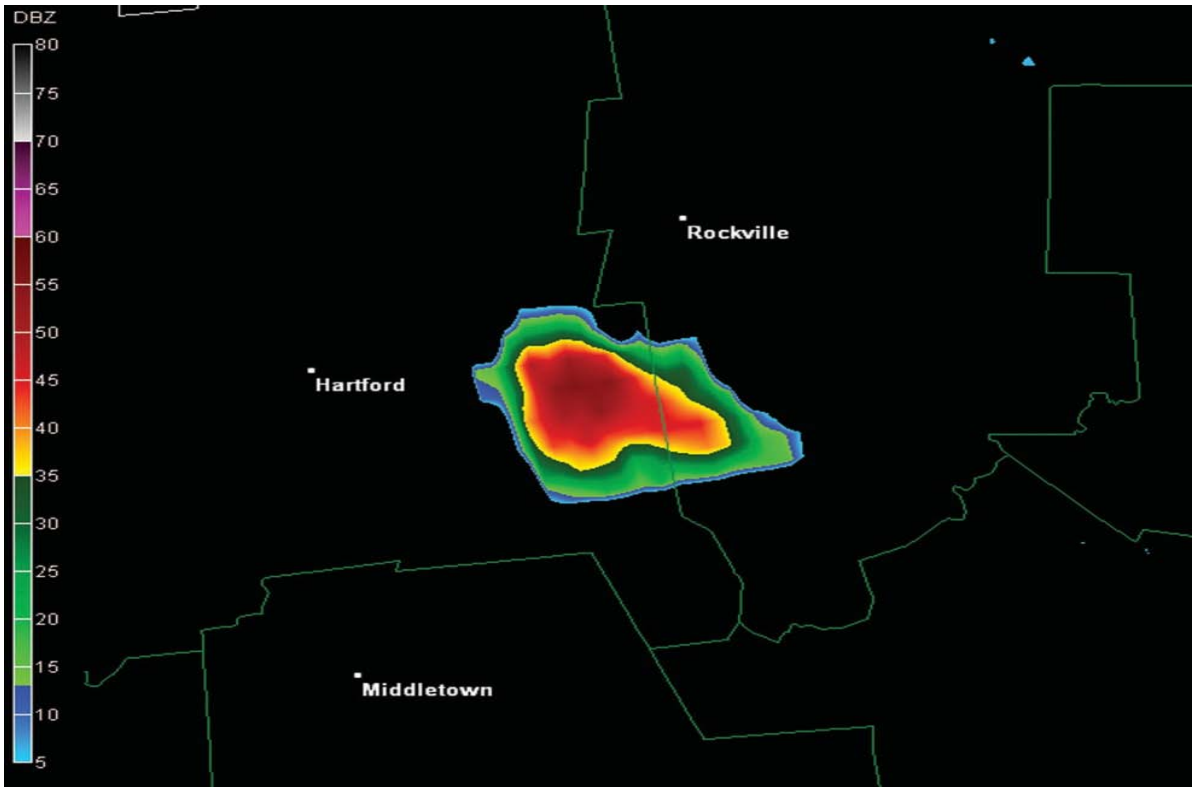
La trayectoria alrededor de la tierra del Satélite Ambiental Operacional Geoestacionario (GOES por sus siglas en inglés) alcanza una altitud de 22,236 millas/35785km. A esta distancia el satélite hace una órbita de la tierra en 24 horas. El resultado neto es que los satélites parecen estacionarios, relativo a la tierra. Esto permite que él sobrevuele continuamente una posición de la superficie. Desde que se quedan sobre un lugar fijo de la superficie, pueden dar una mirada continua de las condiciones atmosféricas meteorológicas severas. Los Estados Unidos operan dos satélites meteorológicas en órbita geoestacionaria, uno sobre el ecuador a los 75 grados al oeste con una vista de la Costa del Este y el otro sobre el ecuador a los 135 grados al oeste, con una vista de la Costa del Oeste.

Los Satélites Ambientales en Orbita Polar (POES por sus siglas en inglés) dan la ventaja de cobertura global diaria por hacer órbitas casi polares aproximadamente 14.1 veces al día. Desde que la cantidad de órbitas al día no es un entero, las trayectorias orbitales no repiten en una base diaria. Actualmente hay satélites en órbita por la mañana y por la tarde, los cuales dan cobertura global cuatro veces al día.

Los Tipos de Tormentas Comunes en el Radar

La Tronada de Célula Individual

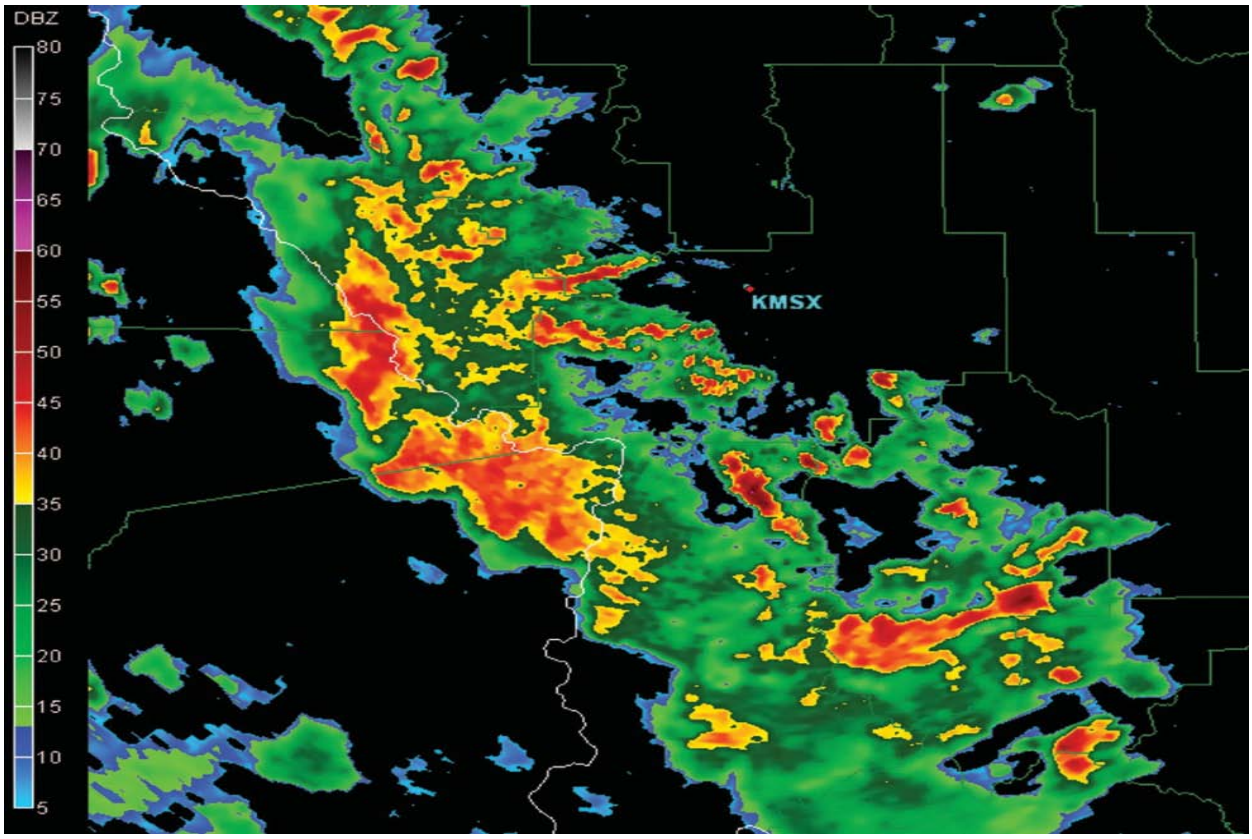
Este tipo de tronada se desarrolla en ambientes de cizalladura vertical débil caracterizados por un centro individual de la corriente ascendente y una corriente descendente individual que desciende en la misma área que la corriente ascendente. La corriente descendente y su límite de la corriente de salida luego cortan el flujo de entrada de la tronada, haciendo que la corriente ascendente y la tronada disipen. Las tronadas de célula individual duran un corto plazo, aproximadamente una media hora hasta una hora. Estas tronadas de vez en cuando se harán severas (granizo de 1 pulgada/2.54cm, las ráfagas exceden de 58mph/93km/h, o un tornado), pero sólo brevemente. En este caso, se llaman Tronadas Pulsantes Severas.



Una tronada de célula individual observada por el radar de Boston el 9 de junio de 2008.

La Tronada Multicelular

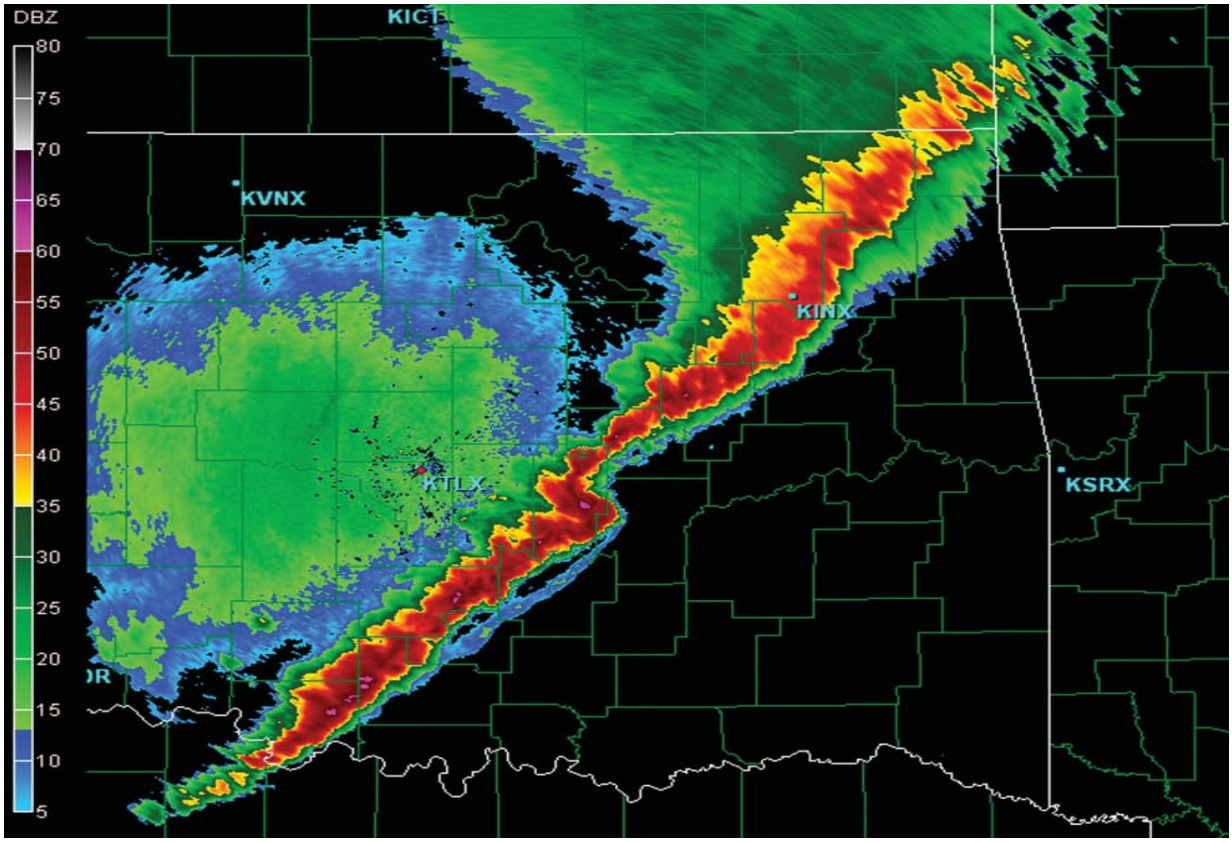
Las tronadas multicelulares se organizan en agrupamientos por lo menos de 2 hasta 4 células de corto plazo. Cada célula genera una corriente de salida que combinan para formar un enorme frente de ráfagas. La convergencia a lo largo del frente de ráfagas hace que nuevas células se desarrollen cada 5 a 15 minutos. Las células mueven casi con el viento medio; pero, el movimiento del área (de la tormenta) normalmente se desvía considerablemente del viento medio debido a la discreta propagación (el desarrollo de una nueva célula) por el frente de ráfagas. La naturaleza Mulicelular de la tormenta es normalmente aparente en el radar con centros de reflectividad múltiples y máximas capas.



Este agrupamiento multicelular de tormentas produjo ráfagas de 60mph/97km/h en varias tormentas, resultando en ramas grandes quebradas en la parte oeste de Montana cerca de Missoula, Montana. La imagen viene del Radar Doppler del NWS/Missoula el 4 de junio de 2007.

La Línea Multicelular

Una línea de tronadas activas, con una interrupción o no, incluyendo áreas de precipitación contiguas, como resultado de la existencia de las tronadas.

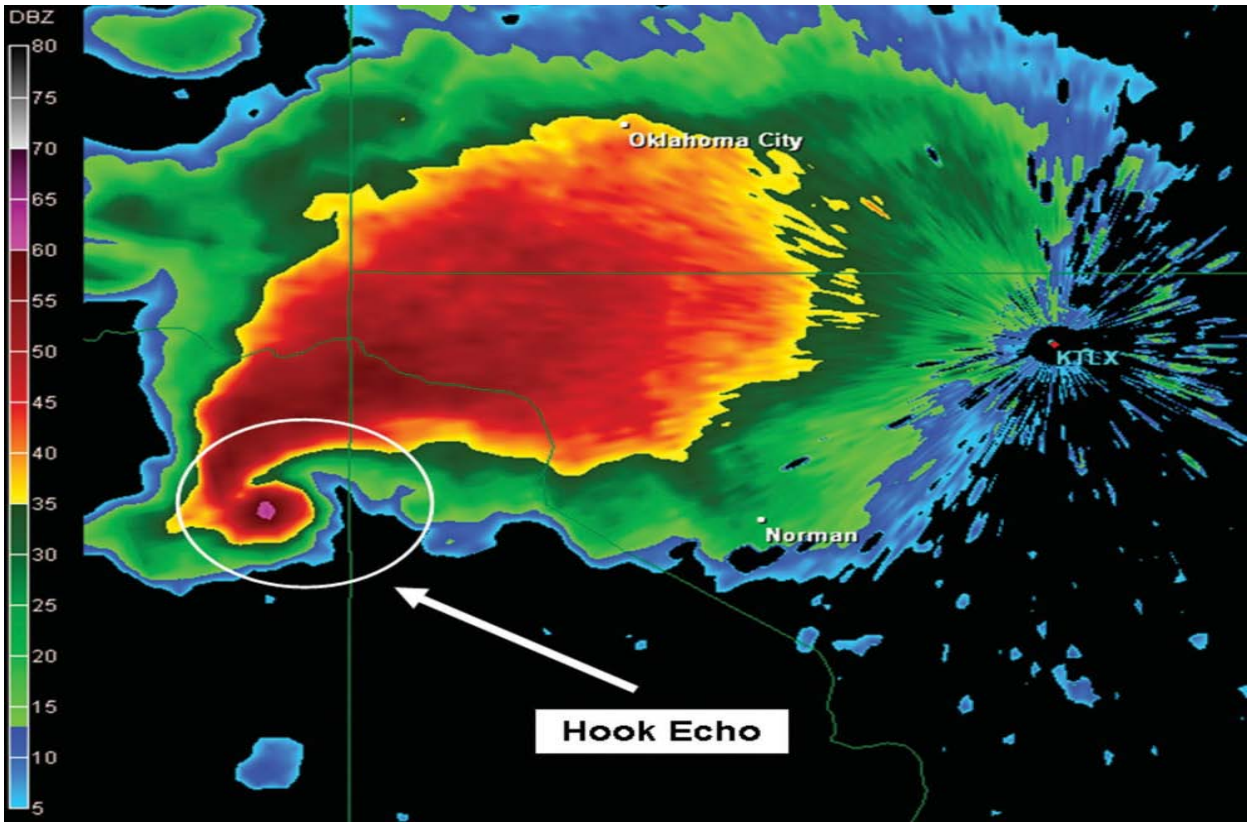


Una línea multicelular de tronadas sin interrupción, observada por el Radar de la Ciudad de Oklahoma el 7 de septiembre de 2001. Un eco en arco es obvio en el centro de la línea, al sudeste de KTLX, con un frente de ráfagas que lleva la línea al sur del arco. Cerca del eco en arco, se midieron las velocidades de los vientos de 60 nudos/111km/h. Se informó granizo de 1.75 pulgadas/4cm de díametro en el lado sur de la línea de tronadas en Oklahoma.

La Tronada Supercelular

Las tronadas supercelulares tal vez son las más peligrosas de los tipos de tormentas convectivas. Las tormentas que tienen esta estructura han sido observadas generando la inmensa mayoría de los tornados (F2-F5) más fuertes y violentos de largo plazo, y también daños hechos por una fuerte corriente descendente y piedras grandes. Este tipo de tormenta consiste en una corriente ascendente cuasiestacionaria hasta giratoria que puede durar por varias horas.

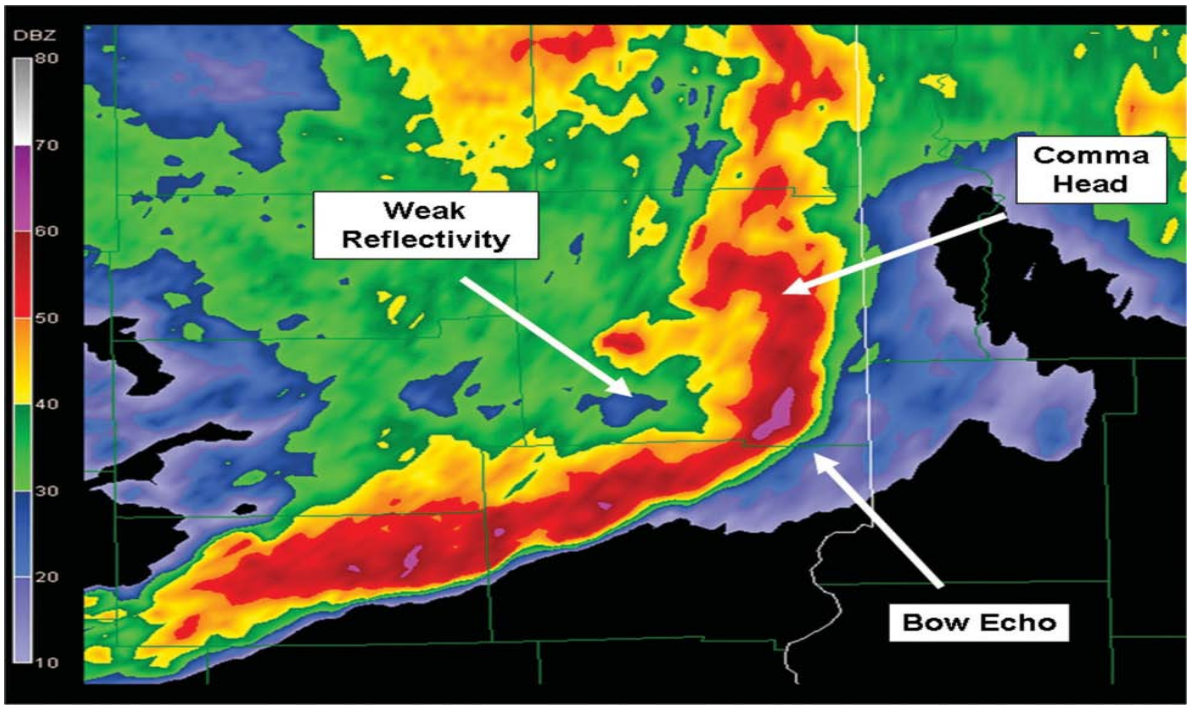
El radar observará una célula de corto plazo, pero pequeñas perturbaciones de la estructura celular pueden ser evidentes. La más fuerte la corriente ascendente, la mejor probabilidad de que la supercélula produzca tiempo severo, granizo más de 1 pulgada/2.54cm de diámetro, ráfagas de más de 58mph/93km/h, y tal vez un tornado.



Una tronada supercelular con un eco en forma de gancho observada por el Radar de Oklahoma el 3 de mayo de 1999. Esta tormenta produjo un tornado F5 que alcanzó Bridge Creek, Moore y la Ciudad de Oklahoma con daños de tormenta informados en una trayectoria hasta una milla/1.6km de ancho.

Las Indicaciones de Radar de Tiempo Severo

Un **eco en forma de gancho** es un patrón de reflectividad del radar en que hay una forma de gancho, normalmente en la cola de una tormenta Supercelular. Este gancho forma cuando la precipitación se hace envuelto en el mesociclón de la tormenta y es una región favorable para que se desarrolle un tornado.



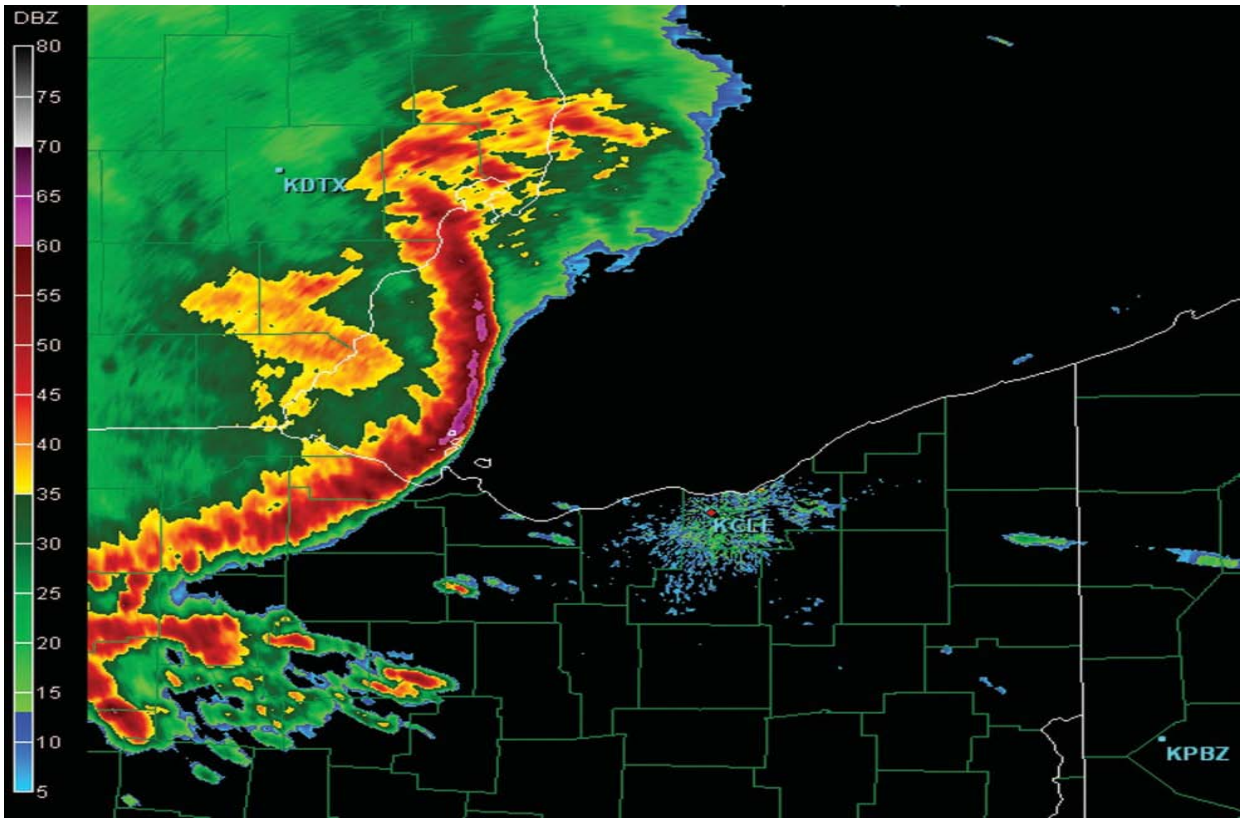
Los rasgos de radar de un eco en arco en el sudeste de Illinois el 3 de junio de 2008.

Un **eco en arco** ocurre cuando una parte de una línea de tronadas acelera delante del resto de la línea. Esto produce una curva, o arco, en la línea. Esta aceleración del eco de radar es una reflección de los fuertes vientos "en línea recta" localizados en la superficie o cerca de ella.

Las observaciones y el análisis después de la tormenta indican que la más grande amenaza para el daño hecho por los vientos en línea recta se encuentra típicamente cerca del borde principal, o ápice, del arco.

Otra característica de radar de los ecos en arco maduros es la región de reflectividad débil quedándose inmediatamente detrás de la línea arqueada de las fuertes tormentas. Esta debilidad en la reflectividad es causada por un flujo descendente de aire desde los niveles medios de la atmósfera.

A veces el daño hecho por el viento significativo y aún tornados débiles pueden ocurrir también en la parte del norte del segmento linear en arco dentro de la región de la **cabeza de la estructura en coma** que gira ciclónicamente (en sentido contrario al reloj).

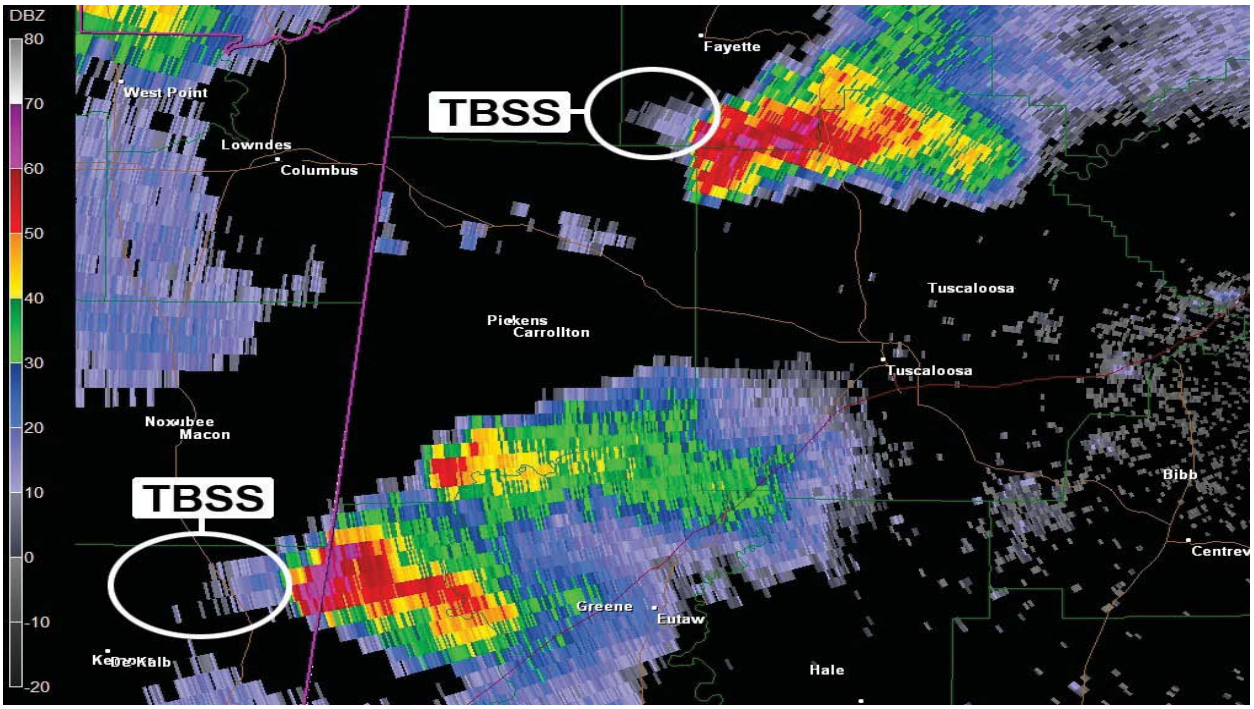


Una línea de turbonada severa, conocida como un derecho, en el noroeste de Ohio, el 21 de mayo de 2004.

Los ecos en arco que son grandes, organizadas y de largo plazo pueden desarrollarse y mover por varios estados produciendo franjas largas de daños hechos por el viento. Este tipo de sistema convectivo se conoce con frecuencia como un **derecho**.

En una tronada severa, piedras grandes y cubiertas de agua suspendidas arriba reflejan energía del radar de una manera compleja. Este efecto hace que un máximo estrecho de reflectividad sobresalga del centro de la reflectividad intensa de la imagen. Este rasgo se conoce como un **máximo de dispersión de tres objetos**. El máximo está a lo largo de un radial, el haz de radar en ese específico acimut. En términos básicos éste es causado por el haz de radar alcanzando la piedra cubierta de agua grande, dispersando la energía hacia la tierra abajo, luego volviendo a dispersar la energía arriba, y por fin dispersando la energía una y otra vez por el granizo arriba.

Las tres dispersiones ilustran la triple reflección o el Máximo de Dispersión de Tres Objetos (TBSS por sus siglas en inglés). La presencia de un máximo de granizo es un indicador fidedigno que granizo severo, más de 1 pulgada/2.54cm de diámetro, ocurre en la tormenta.

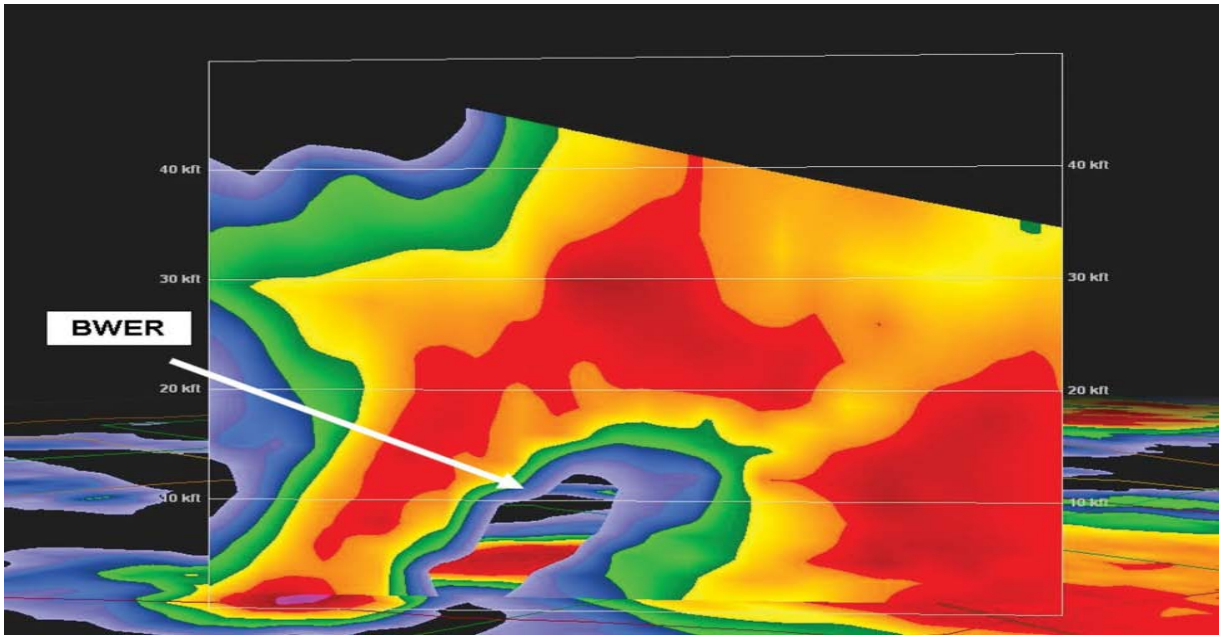


Un Máximo de Dispersión de Tres Objetos el 6 de junio de2005, observada por el radar de Cannon Air Force Base, Nuevo México. (TBSS)

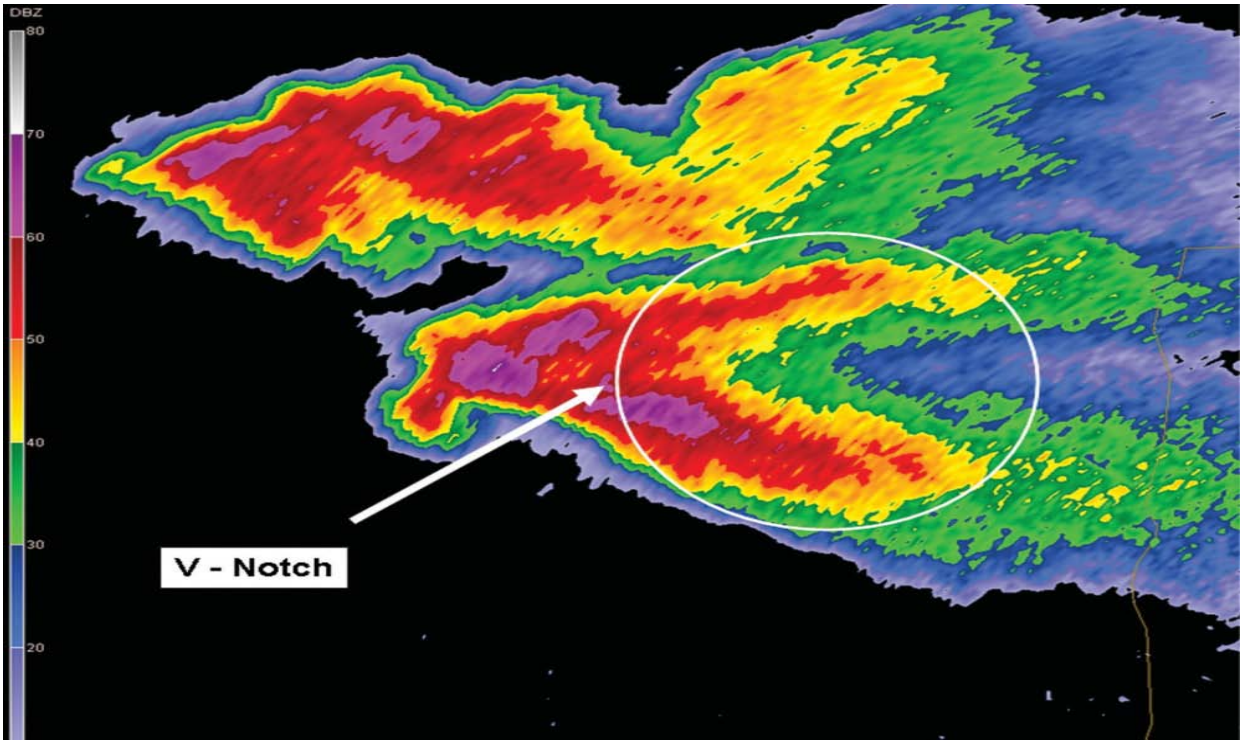
La **región de eco débil acotada** (REDA) es una canal casi vertical de ecos de reflectividad débiles rodeados por todos lados y arriba por reflectividades de radar más altas. El centro de la reflectividad débil es resultado de corrientes acendentes de la tormenta fuertes llevando hidrometeoros hacia arriba tan rápido que éstos no se desarrollan al tamaño de la detección en el radar sino hasta alcanzar los niveles de tormenta altos. La REDA está relacionada a las velocidades muy fuertes de la corriente ascendente de la tormenta y se encuentra típicamente de 3 hasta 10 km por encima de la tierra.

Las velocidades fuertes de la corriente ascendente relacionadas a las supercélulas suspenden el granizo sobre la corriente ascendente hasta que el granizo crezca demasiado grande para que los vientos de la corriente ascendente lo sotengan.. En ese momento, el granizo cae hacia la tierra. Las piedras más grandes caen junto al área de la corriente ascendente de la supercélula, en general del lado oeste al del norte del mesociclón.

Unos **patrones en V** son patrones de reflectividad del radar que tienen una forma de V en la parte de la dirección del viento del eco de una tronada supercelular. Este patrón en V es una indicación de flujo divergente alrededor de la corriente ascendente muy fuerte de la tormenta.



La Región de Eco Débil Acotada (REDA) indicada en una sección transversal del tornado en la Ciudad de Oklahoma el 3 de mayo de 1999.

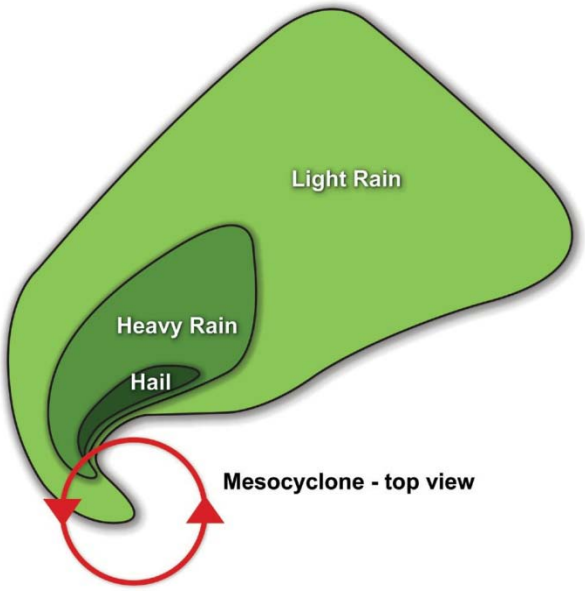


El Patrón en V en una tormenta supercelular el 24 de junio de 2008, del radar KLNX.

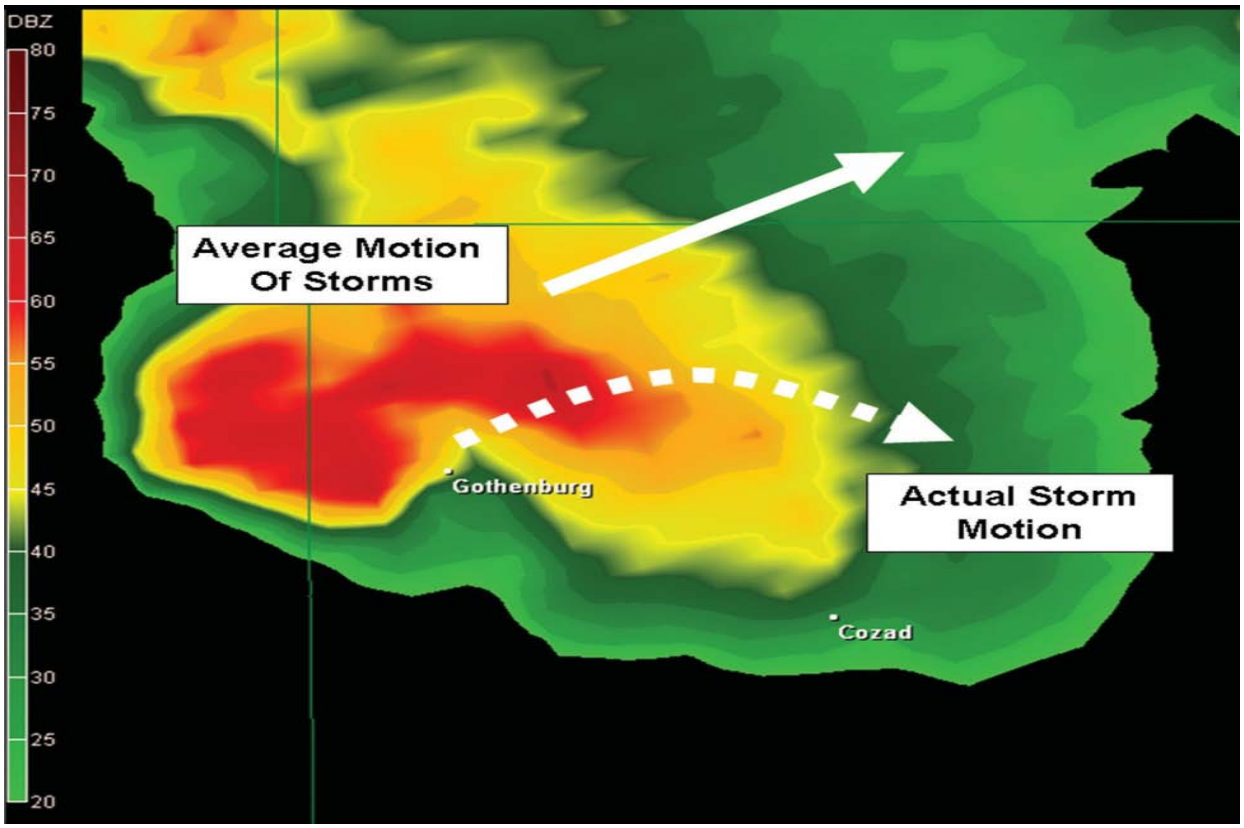
El Movimiento de la Tormenta y la Ubicación del Observador

Los observadores de tormentas continuamente deben ser conscientes de la ubicación y el movimiento de tormentas. Desde que alguno de estos puede ser difícil de determinar visualmente, es una buena idea aprovechar de los datos del radar para tener ayuda con estos críticos detalles. Una vez que usted sabe dónde está la tormenta y en qué dirección se mueve, puede determinar dónde ubicarse para ver la región de la corriente ascendente de la tormenta. Para observar una tormenta moviendo hacia el noreste, la mejor ubicación sería al sudeste de la tormenta. Desde esta dirección, puede ver claramente la región sin lluvia de la corriente ascendente de la tormenta donde nubes paredes y tornados relacionados pueden formar. En cualquier otra dirección, la lluvia y el granizo no pueden dejarle ver la región de la corriente ascendente de la tormenta.

Nunca asuma que todas las tormentas se mueven desde el sudoeste hacia el noreste. Las tormentas típicamente se mueven en la misma dirección como los vientos atmosféricos en los niveles medios, así que puede experimentar tormentas moviendo desde el oeste, noroeste o aun desde el norte. Las tormentas supercelulares a veces mueven (vuelven) a la derecha de los vientos de los niveles medios, y estas tormentas típicamente tienen el poder de hacerse severas. Recuerde que las tormentas no se mueven en una línea recta con una velocidad constante. Es importante tener información actual acerca del movimiento y de las acciones de las tormentas en su área y usar esta información para evitar las partes más peligrosas de la tormenta.



El mesociclón- desde arriba.



Las tormentas supercelulares con frecuencia tienen un movimiento atípico y pueden mover a la derecha o a la izquierda de las tormentas dominantes. Esta propagación puede ser peligrosa para los observadores desprevenidos.



TERREMOTOS

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Negociado Manejo de Emergencias y Administración de Desastres · Departamento de Seguridad Pública · Puerto Rico

U.S. Department of Homeland Security

Departamento de Seguridad Pública · DSP · Puerto Rico

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Cruz Roja Americana

Prepárese con la **Cruz Roja**

Prepárese ante desastres.

Terremotos

Lista de verificación para la preparación

Un terremoto es una sacudida repentina y rápida de la tierra causada por el movimiento de rocas subterráneas. Se producen muertes y lesiones cuando las personas se caen cuando intentan caminar o correr durante la sacudida o cuando reciben un golpe de escombros que caen. Los terremotos más pequeños, llamados réplicas, siempre siguen al sismo principal. Los terremotos pueden causar tsunamis, deslizamientos de tierra, incendios y daños a los servicios públicos. Los terremotos pueden ocurrir en cualquier lugar y no hay forma de predecirlos. Pero podemos actuar para prepararnos. Prepárese ahora para protegerse usted, a sus seres queridos y a su hogar.

Qué hacer: Antes

Entienda su riesgo

Los terremotos pueden producirse en cualquier lugar, pero son más comunes en ciertas áreas. Averigüe si vive en un área propensa a terremotos.

Tírese al piso, cúbrase y sosténgase

Practique cómo TIRARSE AL PISO, CUBRIRSE Y SOSTENERSE, una habilidad que salva la vida. Durante un terremoto, debe tirarse al piso, cubrirse y sostenerse para protegerse del escombro que caen. Practique con todos los integrantes de su vivienda para que todos sepan qué hacer. Esta es una forma para practicar:

TÍRESE AL PISO sobre sus manos y rodillas. Esta posición lo protege de ser derivado y le permite gatear hasta un espacio protegido.

CÚBRASE la cabeza y el cuello con los brazos.

- Si hay cerca una mesa o un escritorio resistente, diríjase debajo de la mesa o escritorio gateando para protegerse.
- Si no puede encontrar un espacio protegido, gatee hasta una pared interior (lejos de las ventanas).
- Permanezca de rodillas e inclínese para protegerse de lesiones.

SOSTÉNGASE hasta que pare el temblor.

- Si se encuentra debajo de una mesa o escritorio, sosténgase, porque las cosas se moverán. Use un brazo para protegerse la cabeza y el cuello.
- Si no se encuentra debajo de un espacio protegido: Protéjase la cabeza y el cuello con ambos brazos.

Planifique mantenerse conectado

- Tenga una batería de respaldo o una manera para cargar su teléfono celular.
- Tenga una radio que funcione a batería para que pueda mantenerse informado.
- Cree un equipo personal de apoyo de personas a las que pueda asistir y puedan asistirlo.
- No hay forma de predecir un terremoto, pero se están desarrollando sistemas de advertencia temprana de terremotos. Averigüe si hay disponibles en su área.

Asegure su espacio

Para evitar lesiones, asegure su espacio.

- Identifique las cosas que podrían caerse durante el temblor. Imagínese si la habitación fuera levantada, sacudida de arriba abajo y de lado a lado. ¿Qué elementos se podrían caer y lesionarlo? Considere artículos como televisores, estantes, espejos, cuadros, calentadores de agua, refrigeradores y bibliotecas.
- Asegure estos elementos para que no puedan causarle lesiones durante un terremoto. Puede adquirir fácilmente correas, ganchos, pestillos y otros dispositivos de seguridad.
- Si vive en un área propensa a los terremotos, evalúe su edificio y considere mejoras estructurales.
- En general, el seguro de vivienda o alquiler no cubre terremotos. Las pólizas de seguro contra terremotos pueden estar disponibles. Consulte con proveedores de seguro.

Aprenda habilidades de emergencia

- Aprenda primeros auxilios y RCP para ayudar a otras personas. Las personas pueden lesionarse, y los servicios de emergencia pueden no estar disponibles.
- Aprenda a desconectar los servicios públicos en su vivienda.
- Obtenga un extintor de fuego y aprenda a usarlo de manera segura.
- Esté preparado para vivir sin electricidad, gas ni agua.

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, un kit para quedarse en casa y un kit para la cama.

- Kit de salida: al menos tres días de suministros que pueda llevar con usted. Incluya baterías y cargadores para sus dispositivos (teléfono celular, CPAP, silla de ruedas, etc.)
- Kit para quedarse en casa: al menos dos semanas de suministros.
- Kit para la cama: una bolsa de suministros junto a su cama. Incluya artículos que necesitará en caso de que se produzca un terremoto mientras duerme. Guarde zapatos resistentes para proteger sus pies de vidrios, una de las lesiones más comunes en terremotos. También incluya una linterna, gafas, una máscara antipolvo y un silbato.

Reúna suministros de emergencia

- Tenga 1 mes de suministros de medicamentos en un contenedor a prueba de niños y otros suministros o equipos médicos necesarios.
- 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.

Qué hacer: Durante

Cuando el temblor comienza, TÍRESE AL PISO, CÚBRASE Y SOSTÉNGASE para protege

Sepa qué hacer en diferentes situaciones:

- Si se encuentra en la cama, **QUÉDESE** ahí y **CÚBRASE** la cabeza y el cuello con una almohada.
- Si se encuentra en exteriores, tírese el piso, luego gatee hacia un espacio abierto si es posible. Manténgase alejado de edificios, cables eléctricos y árboles.
- Si está conduciendo, deténgase y quédese en su vehículo. Evite detenerse cerca de edificios, árboles, pasos superiores y cables de servicios públicos. Proceda con cautela una vez que el terremoto haya pasado. Evite puentes o rampas.
- Si usa silla de ruedas o un andador, bloquee las ruedas y permanezca sentado hasta que el temblor haya pasado. Si no puede tirarse al piso, prepárese y protéjase la cabeza y el cuello. Protéjase la cabeza y el cuello con los brazos, una almohada, un libro o lo que tenga a disposición.

Qué hacer: Después

Manténgase a salvo

- Espere un minuto antes de ponerse de pie. Verifique los peligros inmediatos a su alrededor y protéjase.
- Anticipe vidrios rotos y escombros en el piso, por lo tanto, póngase zapatos resistentes lo antes posible.
- Si es seguro, salga del edificio. Diríjase afuera un área despejada. Verifique para asegurarse de que nada caerá sobre usted, como ladrillos de un edificio, cables eléctricos y árboles.
- Si no tiene un área segura afuera, es posible que sea mejor quedarse adentro.
- Si está cerca de la costa, un tsunami podría seguir al terremoto. En cuanto pare el temblor, suba a un lugar seguro. Camine rápido a una zona alta o tierra adentro lejos de la costa. No espere a que funcionarios emitan una advertencia.
- Espere réplicas. **Tírese al piso, cúbrase y sosténgase** cada vez que siente temblor.
- Si está atrapado:
  - Protéjase la boca, la nariz y los ojos de los escombros en el aire. Puede usar una tela, ropa o una máscara antipolvo para cubrirse la boca y la nariz.
  - Haga señales de ayuda. Use un silbato o golpee con fuerza una pieza sólida del edificio tres veces cada pocos minutos. El personal de rescate escucha esos sonidos.
- Cuide cualquier lesión que pueda tener y ayude a los demás.
- Si su hogar ha sido dañado y ya no es seguro, váyase y diríjase a un lugar más seguro. Si puede, lleve su kit de salida de suministros.
- Use linternas, no velas, debido al riesgo de incendio.
- No use fósforos, encendedores, electrodomésticos o interruptores de luz hasta que esté seguro de que no hay fugas de gas. Las chispas de los interruptores eléctricos podrían encender el gas y provocar una explosión.

Mantenerse conectado

- Escuche una radio local, la televisión u otras fuentes de noticias para información de emergencia.
- Notifique a sus amigos y familia que está a salvo cuando pueda.

Verifique que su vivienda sea segura

- Siga la guía de los funcionarios locales.
- Inspeccione la parte de afuera de su vivienda para detectar daños antes de volver a ingresar. Si es seguro, verifique el interior de su vivienda.
- Busque daños a los sistemas de gas, agua, electricidad y cañerías. Si hay daños, apague el servicio público.
  - Si sospecha que hay una pérdida de gas, váyase de su vivienda y llame al 911. Una vez que se encuentre en un lugar seguro, notifique el problema a su compañía de servicios públicos.
- Si es necesario, haga que un profesional inspeccione su vivienda para detectar daños y problemas de seguridad.

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.**

Copyright © 2021 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



SIETE REGLAS PARA RESPONDER ANTE UN TERREMOTO

1. Al llegar a su destino, revise su plan de respuesta e incluya los números de contacto de emergencia.

2. Notifique cualquier asistencia especial que requiera (usted o sus acompañantes) al momento de una emergencia.

3. Verifique salidas de emergencia, rutas de desalojo y áreas de reunión para los lugares que frecuentará durante su visita, incluyendo el hotel.

4. Identifique peligros no estructurales de los espacios que disfrutará dentro y fuera de edificios. Objetos pueden caer y causarle daño. Por ejemplo: lámparas, acústicos, cristales, ornamentos, fachadas, letreros, árboles, tendido eléctrico, etc.

5. Protéjase durante el terremoto: Agáchese, cúbrase y sujétese (preferiblemente debajo de un mueble fuerte). Si se encuentra en el área de la piscina manténgase lejos del agua. Si está fuera de un edificio, quédese afuera. Si está en un automóvil, alinee el vehículo y busque un sitio seguro.

6. Una vez termine el movimiento de tierra, reúnase con sus acompañantes en el lugar acordado. Si está en el hotel, siga las instrucciones del personal encargado. Terremotos fuertes pueden generar tsunamis, aléjese de la costa o súbase a un lugar alto.

7. Esté siempre atento a las noticias locales.

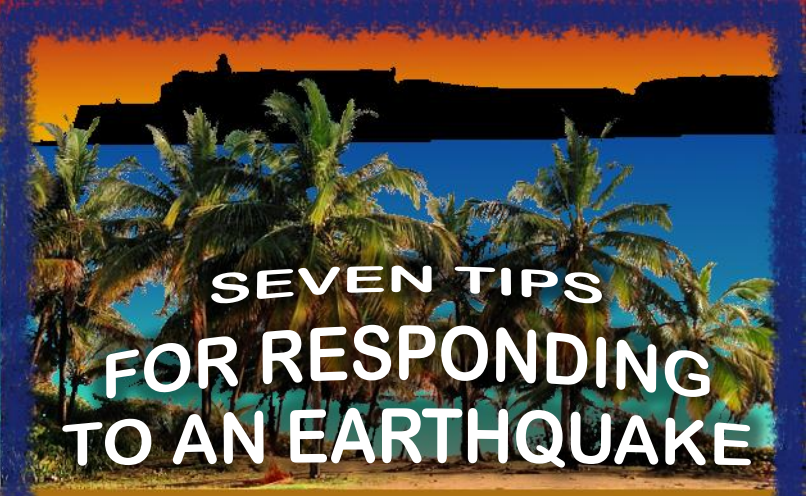
¡Disfrute su visita y esté preparado!

Para información adicional:

Agencia Estatal para el Manejo de Emergencias y Administración de Desastres de Puerto Rico ● 787-724-0124 (San Juan)
http://www.manejodeemergencias.gobierno.pr

Red Sísmica de Puerto Rico, UPRM ● 787-833-8433
787-265-5452 ● http://redsismica.uprm.edu

SEE PUERTO RICO.COM



SEVEN TIPS FOR RESPONDING TO AN EARTHQUAKE

1. Upon arrival to your destination, review your response plan and note your emergency contact phone numbers.

2. Notify of any special assistance (for you or your companions) in case of an emergency.

3. Check the emergency exits, evacuation routes and assembly points of the places you visit during your stay, including the hotel.

4. Identify non-structural hazards in indoor and outdoor places. Objects might fall and cause injuries, for example, lamps, acoustics, glass, ornaments, facades, signs, trees, electric wires, etc.

5. Protect yourself during an earthquake: Drop, cover and hold (if possible, under a sturdy furniture). If you are at the pool area, move away. If outdoors, stay outside. If driving, pull over your vehicle and look for the safest place.

6. Once the shaking stops, go to the assembly area to reunite with your companions. If you are in the hotel, follow the staff instructions. Strong earthquakes can cause tsunamis, run inland or go to high ground.

7. Pay attention to local news.

Be prepared and enjoy your stay!

For more information:

Puerto Rico State Emergency Management Agency
787-724-0124 (San Juan) ● http://www.manejodeemergencias.gobierno.pr

Puerto Rico Seismic Network, UPRM ● 787-833-8433
787-265-5452 ● http://redsismica.uprm.edu

SEE PUERTO RICO.COM

TERREMOTOS MÁS SIGNIFICATIVOS

15 de agosto de 1670. Daños en San Germán y San Juan. (MM = VII)

2 de mayo de 1787. Terremoto que se sintió fuertemente en toda la isla. Se reportaron daños en toda la isla , excepto en el sur. En la isleta de San Juan hubo daños considerables y se derrumbaron varias estructuras. (M@7-8, MM=VII-VIII)

18 de noviembre de 1867. El epicentro de este terremoto de magnitud 7.3 fue localizado entre Santo Tomás y Santa Cruz en las Islas Vírgenes. Produjo amplios daños en las Islas Vírgenes (MM=VIII) y Puerto Rico. Este terremoto generó un maremoto. En las Islas Vírgenes, su altura se estimó en unos 20 pies, mientras que en Arroyo su altura fue de 3 a 5 pies.

11 de octubre de 1918. El epicentro estuvo localizado a unos 35 Km al noroeste de Aguadilla, PR en el Cañón de la Mona. Su magnitud fue de 7.3 mientras que su intensidad se estimó en VIII-IX (MM) en la parte occidental de la isla y de V-VI en el este. Este terremoto generó un tsunami que alcanzó 20 pies en Punta Agujerada (8 personas se reportaron como ahogadas), 12 pies en Aguadilla (32 personas murieron ahogadas) y 5 pies en Mayagüez. A causa del terremoto murieron 116 personas (incluyendo las 40 víctimas del tsunami). Por varios meses se continuaron sintiendo réplicas de este terremoto, las más fuertes el 24 de octubre y 12 de noviembre.

28 de julio de 1943. Ocurrió al noroeste de Puerto Rico. Su magnitud fue de 7.5. Fue sentido por muchas personas en Puerto Rico pero no causó daños (MM = V).

Referencias:
Asencio, E. 1980. USGS. OFR 80-192

McCann, W. et. al. , 2003. Catalog of Felt Earthquakes for Puerto Rico and Neighboring Islands 1492-1899 with Additional Information for some 20th Century Earthquakes.

McCann, W. & Jiménez, R.1990. USGS. G1511.

Pacheco, J &Sykes, L. 1992, BSSA 82-3

VIGILANCIA SÍSMICA EN PUERTO RICO

La Red Sísmica de Puerto Rico (RSPR), una dependencia del Departamento de Geología de la Universidad de Puerto Rico en Mayagüez, opera unas 30 estaciones sísmicas en Puerto Rico y las Islas Vírgenes. En las estaciones sísmicas se encuentran 3 tipos principales de sensores: Período Corto, Banda Ancha y Acelerómetro. Las estaciones de período corto y banda ancha se conocen también como estaciones de movimiento suave pues detectan los eventos de menor intensidad muy bien, pero cuando son muy fuertes, se pueden saturar. Los acelerómetros se consideran de movimiento fuerte porque están diseñados para registrar en escala los eventos de mayor intensidad. Estos datos son transmitidos a través de radio, teléfono, Internet y/o microondas a las oficinas de la RSPR en la UPR–Recinto de Mayagüez. Aquí se registran los datos en sistemas digitales y análogos, se analizan y localizan los sismos y se determina su magnitud e intensidad. La RSPR también ha establecido un protocolo para responder a sismos con potencial tsunamigénico.



Red Sísmica de Puerto Rico

http://redsismica.uprm.edu

Call Box 9000 Mayagüez, Puerto Rico 00681-9000
Tel. 787-833-8433 Fax 787-265-1684

Agencia Estatal para el Manejo de Emergencias y Administración de Desastres

http://www.gobierno.pr/aemead Tel. (787) 724-0124

Impreso con la aportación de AEMEAD

Universidad de Puerto Rico
Recinto Universitario de Mayagüez
Red Sísmica de Puerto Rico
Departamento de Geología

Puerto Rico Seismic Network, University of Puerto Rico, Mayagüez Campus
Geology Department

Red Sísmica de Puerto Rico



TERREMOTOS

TERREMOTOS

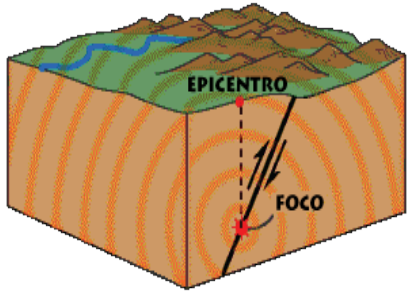
¿QUÉ ES UN TERREMOTO?

Un terremoto o sismo es una sacudida repentina en la cual se libera la energía acumulada en la corteza o manto superior de la tierra.

¿DÓNDE SE ORIGINAN LOS TERREMOTOS?

Foco o Hipocentro– Punto exacto donde se origina un terremoto.

Epicentro– Punto de la superficie terrestre que está directamente encima del foco



La mayoría de los sismos ocurren a lo largo de las zonas de contacto entre las grandes placas que conforman la parte externa de la Tierra. Estas placas tienen hasta 60 Km de espesor y están en constante movimiento.

Puerto Rico está localizado en la esquina nororiental de la placa del Caribe en la zona de convergencia con la placa de Norte América. Hacia el norte y este, la placa de Norte América se subduce de forma oblicua debajo de Puerto Rico mientras hacia el oeste el desplazamiento es más lateral. La velocidad relativa de movimiento entre las dos placas es de 2cm por año. En la región, la profundidad de la mayoría de los sismos varía entre 1 y 160 km las cuales se concentran en las siguientes zonas:

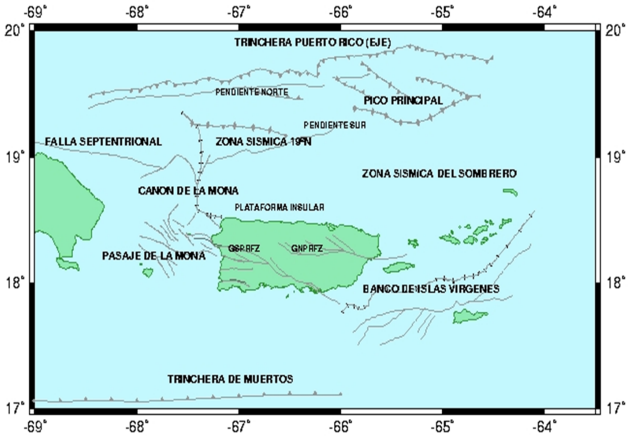


Figura 1. Zonas de sismicidad de Puerto Rico

MAGNITUD, INTENSIDAD Y ACELERACIÓN

Intensidad (MM). Es una medida de los efectos de la sacudida en estructuras y en la naturaleza en un sitio en particular. La escala de intensidad que se usa generalmente es la Mercalli Modificada. Varía desde I (no sentido) hasta XII (destrucción total). La intensidad de un sismo varía con la distancia del foco, el tipo de subsuelo, el tipo de construcción y la duración del evento.

Magnitud (M). La magnitud de un terremoto es la medida de la energía liberada por un terremoto en base a los registros obtenidos por los sismómetros. El concepto de magnitud fue desarrollado en 1935 por el Dr. Charles F. Richter .

Aceleración. El tamaño de un terremoto también se expresa en términos de la aceleración del suelo (g).

EFECTOS SECUNDARIOS DE UN TERREMOTO

Licuación. Proceso en el cual el suelo se comporta como un fluido denso más que como un sólido húmedo durante un terremoto reduciendo su capacidad de carga.

Deslizamientos. Proceso en el que masas de tierra se derrumban debido a las vibraciones del terreno.

Amplificación. Proceso en el cual la intensidad y duración de las vibraciones por el terremoto aumentan en áreas de suelos blandos.

Tsunami. Un maremoto o tsunami (palabra japonesa que significa ola en puerto u ola escondida) consiste de una serie de olas que se generan por perturbaciones en la columna de agua, ya sea por un terremoto, erupción volcánica, deslizamiento o impacto de un objeto. Cuando llegan a la costa disminuyen su velocidad y aumenta la altura de las mismas, pudiendo alcanzar decenas de pies.

MEDIDAS DE PRECAUCIÓN PARA MITIGAR LOS EFECTOS DE UN TERREMOTO

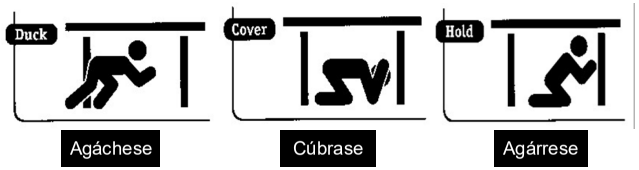
Recuerde, un terremoto de gran intensidad puede afectar a Puerto Rico en cualquier momento. Tome las siguientes medidas de precaución para evitar la muerte, heridas y daños a la propiedad.

AHORA

1. Desarrolle una conciencia sísmica.
2. Revise su casa y lugar de trabajo para detectar fallas estructurales y corregirlas.
3. Asegure armarios, gabinetes, estantes, libreros (colocar objetos pesados en las partes inferiores). Fije bien las lámparas, abanicos, cuadros y otros objetos que puedan caer. Sujete los tanques de agua y gas contra la pared y sepa como operarlos.
4. Identifique los lugares más seguros durante y después de un terremoto.
5. Elabore un plan de contingencia y realice simulacros.
6. Tenga lista una mochila de seguridad con material de emergencia que incluya artículos de primeros auxilios, linterna, radio, baterías, comida enlatada, agua, documentos importantes, etc.

DURANTE

1. Proteja su vida.
2. Mantenga la calma, pero reaccione con prontitud.
3. Busque el lugar más seguro. Si está dentro de una estructura generalmente lo más seguro es quedarse adentro, debajo de un mueble que resista la caída de objetos. Si está afuera, quédese afuera, ubíquese lejos de edificios altos, postes de electricidad, árboles y ventanas de vidrio.
4. En la mayoría de los casos es mejor no correr, especialmente si está en un lugar donde hay mucha gente o en un piso alto.
5. Detenga su automóvil en el sitio más seguro y permanezca dentro.



DESPUÉS

1. Implemente el plan de contingencia.
2. Administre los primeros auxilios.
3. Reúnase en un sitio seguro.
4. Inspeccione los edificios (válvulas de gas, tubos de agua y grietas).
5. Si no es una emergencia, no use los servicios de luz, teléfono o agua.
6. Aléjese del mar.
7. Escuche la radio y siga las instrucciones de las autoridades pertinentes.

Terremotos

Un terremoto es un temblor repentino y rápido del suelo ocasionado por el desplazamiento de rocas subterráneas muy por debajo de la superficie de la tierra. Los terremotos pueden causar incendios, tsunamis, deslizamientos de tierra o avalanchas. Aunque pueden ocurrir sin aviso en cualquier lugar, las zonas con mayor riesgo de terremotos incluyen Alaska, California, Hawái, Oregón, Puerto Rico, Washington y todo el valle del río Mississippi.



Preparación antes de un terremoto

El mejor momento de prepararse para todo desastre es antes de que ocurra.

- Practique con su familia y compañeros de trabajo el **Agacharse, Cubrirse y Agarrarse**.
- **Haga un plan de emergencia:** Elabore un plan de comunicación familiar para emergencias que incluya una persona de contacto que viva en otro estado. Planifique dónde se encontrarán si llegan a separarse. Tenga un kit de suministros con suficientes alimentos y agua para durar varios días, una linterna, un extintor de incendios, y un silbato.
    - Al estar preparado, usted podrá evitar excursiones innecesarias y abordar problemas médicos menores en casa, así aliviando la carga para los centros de cuidados urgentes y los hospitales.
    - Recuerde que no todas las personas tienen los fondos para abastecerse de necesidades para responder de esta manera. Para las personas que pueden costearlo, deben hacer compras esenciales e ir acumulando suministros poco a poco.
- **Proteja su hogar:** Sujete de manera firme los artículos pesados en su hogar, como las estanterías, refrigeradores, calentadores de agua, televisores y los objetos colgados en la pared. Guarde los objetos pesados y frágiles en los estantes bajos.
    - Considere la posibilidad de realizar mejoras en su edificio para arreglar problemas estructurales que podrían ocasionar el colapso de su edificio durante un terremoto.
    - Piense en obtener una póliza de seguro de terremoto. Una póliza estándar de seguro del hogar no cubrirá los daños por terremotos.

Cómo mantenerse a salvo mientras ocurre un terremoto



Si ocurre un terremoto, protéjase inmediatamente:

- Si está en un automóvil, debe salir de la carretera y estacionar el automóvil en un lugar apartado de estructuras pesadas, como los puentes. Accione el freno de mano.
- Si está en la cama, vírese boca abajo y cúbrase la cabeza y el cuello con una almohada.
- Si se encuentra afuera, permanezca afuera y alejado de edificios.
- Si está adentro, permanezca allí, no salga y evite las puertas.

Protéjase durante los terremotos



1. Agáchese (o coloque los frenos)

Donde sea que se encuentre, agáchese en las manos y las rodillas y agárrese de algo sólido. Si usa una silla de ruedas o un andador con silla, asegúrese de que las ruedas tengan colocados los frenos y permanezca sentado hasta que el temblor termine.

2. Cúbrase

Cúbrase la cabeza y el cuello con los brazos. Si hay una mesa o escritorio sólido cerca de usted, arrástrese debajo de este para refugio. Si no hay donde refugiarse cerca, arrástrese hasta estar al lado de una pared interior (lejos de las ventanas). Arrástrese solamente si puede alcanzar algún refugio mejor sin pasar por un área con más escombros. Permanezca de rodillas o agachado para proteger sus órganos vitales.

3. Agárrese

Si está debajo de una mesa o un escritorio, agárrese con una mano y esté listo para moverse con la mesa o el escritorio si éste se mueve. Si está sentado y no puede agacharse en el piso, inclínese hacia adelante, cúbrase la cabeza con los brazos y agárrese de su cuello con las dos manos.

¿Usa bastón?



¿Usa andador?



¿Usa una silla de ruedas?



Cómo mantenerse a salvo después de un terremoto

Puede haber graves peligros después de un terremoto, como daños en los edificios, fugas en las tuberías de gas y agua o cables eléctricos caídos.

- Debe esperar que las réplicas continúen ocurriendo tras el temblor principal del terremoto. Esté listo para Agacharse, Cubrirse y Agarrarse si siente una réplica.
- Si está en un edificio dañado, salga y aléjese rápidamente del edificio. No entre en edificios dañados.
- **Si se encuentra atrapado, envíe un mensaje de texto o golpee contra una tubería o pared.** Cúbrase la boca con su camisa para protección y, en vez de gritar, utilice un silbato.
- Si está en un área donde pueden ocurrir los terremotos, aléjese de la costa o vaya a terrenos más elevados de inmediato una vez que cesen los temblores. Evite el contacto con aguas de inundación, ya que pueden contener químicos, aguas residuales y escombros.
- Compruebe que usted no se ha lesionado y ayude a los demás si está capacitado para hacerlo. Conozca cómo puede ser la ayuda hasta que la ayuda llegue.
    - Si está enfermo o lastimado y necesita atención médica, comuníquese con su proveedor médico para recibir instrucciones. Si está teniendo una emergencia médica, llame al 9-1-1.

Una vez que esté a salvo, preste atención a los reportajes de los noticieros locales para obtener información e instrucciones mediante un radio que funcione con baterías, televisión, redes sociales o las alertas móviles por mensaje de texto.

- Inscríbase en la página web de "Sano y Salvo" de la Cruz Roja Americana para que otros sepan que usted está seguro.
- Use mensajes de texto para comunicarse, ya que podrán ser más fiables que las llamadas telefónicas.
- Tenga cuidado mientras realiza la limpieza. Póngase ropa protectora, incluyendo camisas de manga larga, pantalón largo, guantes de trabajo, y calzado sólido con suela gruesa. No trate de retirar escombros pesados sin alguien que le ayude. Use una mascarilla adecuada para limpiar moho u otros escombros. Las personas con asma y otras afecciones pulmonares y/o supresión inmunológica (enlace en inglés) no deben entrar en edificios con fugas de agua interiores o crecimientos de moho que se pueden ver u oler. Los niños no deben participar en el trabajo de limpieza después de un desastre.

Recursos Adicionales

Videos

- Cuando la tierra tiembla
- Preparación para terremotos: cómo permanecer a salvo
- Serie de videos sobre la seguridad en terremotos (Simulacros geniales de terremotos de ShakeOut)
- Pablo y Paola: Terremoto

Redes sociales y gráficas

- Gráficas sobre la preparación para terremotos
- Kit de herramientas para redes sociales para promover la seguridad contra terremotos

Hojas de consejos

- Cartel informativo sobre terremotos (PDF)
- Preparación para terremotos: lo que cada proveedor de cuido de niños debe saber (PDF)
- La seguridad por terremotos en casa (PDF)
- Recursos para personas con discapacidades (La alianza Earthquake Country)

Más información

- El Gran ShakeOut: simulacros de terremoto
- Programa de Riesgos por Terremoto del Servicio Geológico de Estados Unidos
- Cruz Roja Americana
- Alianza Earthquake Country
- Fundación Nacional de Ciencias
- Instituto Nacional de Estándares y Tecnología
- Investigación sobre medidas de protección para terremotos



TORMENTAS SOLARES

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Tormentas solares

El término “tormenta solar” se refiere a las condiciones variables en el sol y en el espacio que pueden afectar el rendimiento de la tecnología que usamos en el planeta Tierra.

Las tormentas solares pueden producir campos electromagnéticos que inducen corrientes extremas en los cables, interrumpen las líneas eléctricas e incluso provocan apagones extensos. Las tormentas solares severas también producen partículas de energía solar, que pueden dañar los satélites utilizados para comunicaciones comerciales, posicionamiento global, recopilación de inteligencia y pronóstico del tiempo.

El sol es la fuente principal del clima espacial. Los estallidos repentinos de plasma y las estructuras de campo magnético de la atmósfera del sol, llamadas eyecciones de masa coronal, junto con los estallidos repentinos de radiación o erupciones solares, causan efectos en el clima espacial aquí en la Tierra.

Antes de que ocurra una tormenta solar

Los apagones relacionados con tormentas solares pueden causar:

- Pérdida de los sistemas de distribución de agua y aguas residuales.
- Pérdida de alimentos y medicamentos perecederos.
- Pérdida de los sistemas de calefacción y aire acondicionado y de iluminación eléctrica.
- Pérdida de los sistemas informáticos, telefónicos y de comunicaciones (incluidas las interrupciones de los vuelos de las compañías aéreas, las redes de satélites y los servicios de GPS).
- Pérdida de los sistemas de transporte público.
- Pérdida de sistemas de distribución de combustible y gasoductos.
- Pérdida de todos los sistemas eléctricos que no tengan fuentes alternas de electricidad.

Prepararse ahora



- Prepare un equipo de suministros de emergencia
- Haga un plan de emergencia familiar.
- Aprenda más sobre cómo prepararse para los apagones.
- Tenga en cuenta que la mayoría de los medicamentos que requieren refrigeración pueden conservarse en un refrigerador cerrado durante varias horas sin ningún problema. Consulte con su médico o farmacéutico si no está seguro acerca de su medicamento específico.
- Mantenga el tanque de gasolina de su automóvil al menos medio lleno. Las estaciones de servicio dependen de la energía eléctrica para hacer funcionar sus bombas.

- Conozca dónde se encuentra la palanca de apertura manual de la puerta eléctrica de su garaje y cómo manejarla.
- Mantenga baterías adicionales o cargadores externos para cargar su teléfono, computadora portátil y otros dispositivos electrónicos pequeños en caso de un apagón. Mantenga un cargador de teléfono en su automóvil.

Durante una tormenta solar

- Mantenga su consumo de electricidad lo más mínimo posible, lo que puede ayudar a que las compañías de energía eléctrica eviten apagones continuos durante los períodos en los que la red eléctrica está comprometida.
- Siga las instrucciones del Sistema de Alerta en Emergencia (EAS, por sus siglas en inglés).
- Desconecte los aparatos eléctricos si así lo indican los funcionarios locales.
- No utilice el teléfono a menos que sea absolutamente necesario. Mantenga las líneas telefónicas disponibles para el personal de emergencia durante situaciones de emergencia.

Después de una tormenta solar

Deseche los alimentos que no sean seguros:



- Deseche todos los alimentos que hayan estado expuesto a una temperatura de 40° F (4° C) o superior durante dos horas o más, o que tenga un olor, color o textura inusual. Si tiene dudas, ¡deséchelo!
- No pruebe nunca los alimentos ni confíe en su aspecto u olor para determinar su seguridad. Algunos alimentos pueden parecer y oler bien, pero si han estado demasiado tiempo a temperatura ambiente, las bacterias que causan enfermedades digestivas pueden empezar a crecer rápidamente. Algunos tipos de bacterias producen toxinas que no se pueden destruir con la cocción.
- Puede volver a congelar alimentos en el congelador si están a menos de 40° F y todavía tienen cristales de hielo.
- Mida la temperatura de los alimentos con un termómetro para alimentos si no está seguro de que estén lo suficientemente fríos.

Contenido relacionado

- Grados de magnitud de NOAA para tormentas solares (enlace en inglés)
- Centro de Predicción del Clima Espacial de NWS (enlace en inglés)
- Agencia Meteorológica de las Fuerzas Aéreas de EE. UU. (AFWA, por sus siglas en inglés) (enlace en inglés).



TORNADOS

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

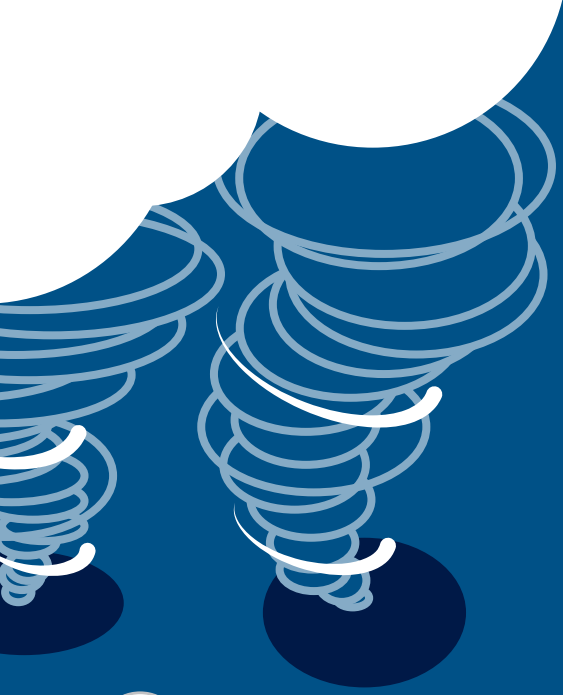
PRVIVFC Entidad Coordinadora

Negociado Manejo de Emergencias y Administración de Desastres · Departamento de Seguridad Pública · Puerto Rico

U.S. Department of Homeland Security

Departamento de Seguridad Pública · DSP · Puerto Rico

PRVIVFC Entidad Coordinadora



PREPÁRESE PARA UN TORNADO

Los tornados pueden destruir edificios, arrastrar autos y producir escombros voladores mortales.

FEMA

FEMA V-1010/Septiembre de 2017

Los tornados son columnas de aire que giran violentamente y que se extienden desde una tormenta eléctrica hasta el suelo.



Pueden suceder en cualquier momento.



Generan fuertes vientos.



Pueden suceder en cualquier lugar.



Tienen forma de embudo.

SI SE ENCUENTRA BAJO UNA ADVERTENCIA DE TORNADO, BUSQUE UN REFUGIO SEGURO DE INMEDIATO

Diríjase a una habitación segura, un sótano o un refugio para tormentas.





Si puede llegar de forma segura a un edificio resistente, hágalo inmediatamente.

Si se encuentra en una edificación sin sótano, vaya a una habitación interior y pequeña en el nivel más bajo.





No pase por debajo de un cruce elevado ni por un puente. Estará más seguro en un lugar plano y bajo.

Manténgase alejado de ventanas, puertas y paredes exteriores.





Tenga cuidado con los escombros voladores, ya que pueden provocar lesiones o la muerte.



Use los brazos para protegerse la cabeza y el cuello.

CÓMO MANTENERSE SEGURO

ANTE UNA AMENAZA DE TORNADO



Conozca el riesgo de tornados de su área. En el Medio Oeste y el Sureste de los EE. UU., existe un mayor riesgo de tornados.

Conozca los signos de un tornado, que incluyen una nube giratoria con forma de embudo; una nube de escombros que se acerca o un fuerte estruendo, que se asemeja al ruido que produce el paso de un tren.

Inscríbase en el sistema de advertencia de su comunidad. El Sistema de Alerta de Emergencia (EAS) y la radio meteorológica de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA) también emiten alertas de emergencia. Si su comunidad tiene sirenas, familiarícese con el tono de advertencia que se emite.

Preste atención a los informes meteorológicos. Los meteorólogos pueden predecir un tornado cuando las condiciones así lo indican.

Identifique y practique su ruta hasta un refugio seguro en caso de que se generen vientos fuertes, como una habitación segura construida según los criterios de FEMA o un refugio contra tormentas construido según los estándares ICC 500. La siguiente mejor protección es una habitación interior, pequeña y sin ventanas en el nivel más bajo de un edificio resistente.

Considere la posibilidad de construir su propia habitación segura que cumpla con los estándares de FEMA o ICC 500.



Diríjase inmediatamente a un lugar seguro que haya identificado.

Cúbrase aún más protegiéndose la cabeza y el cuello con los brazos y colocando materiales como muebles y mantas a su alrededor.

Escuche el EAS, la radio meteorológica de la NOAA o los sistemas de alerta locales para recibir información e instrucciones actuales sobre la emergencia.

No intente escaparse de un tornado manejando un vehículo.

Si se encuentra en un automóvil o al aire libre y no puede llegar a un edificio, cúbrase la cabeza y el cuello con los brazos y cúbrase el cuerpo con un abrigo o una manta, si fuese posible.



Siga escuchando el EAS, la radio meteorológica de la NOAA y a las autoridades locales para recibir información actualizada.

Si se encuentra atrapado, cúbrase la boca con un paño o una mascarilla para no aspirar polvo. Intente enviar un mensaje de texto o comience a golpear un tubo o una pared, o use un silbato en vez de gritar.

Manténgase alejado de líneas eléctricas caídas o líneas de servicios públicos rotas.

No ingrese a un edificio dañado hasta que le digan que es seguro hacerlo.

Ahorre batería y use su teléfono solo para llamadas de emergencia. Por lo general, los servicios telefónicos se interrumpen o colapsan después de un desastre. Use mensajes de texto o los medios sociales para comunicarse con familiares y amigos.

Tenga cuidado durante la limpieza. Use calzado con suela gruesa, pantalones largos y guantes de trabajo.

Tome un rol activo en su seguridad

Diríjase a **ready.gov** y busque **tornado**. Descargue la aplicación de **FEMA** para obtener mayor información sobre cómo prepararse para un **tornado**. Encuentre "Sugerencias de Seguridad en Emergencias" bajo "Prepárese".

FEMA
FEMA V-1010
Catalog No. 17233-11

Servicio Nacional de Meteorología

SEGURIDAD ANTE TORNADOS PARA USTED Y SU FAMILIA

ANTES

✓ **ESTÉ LISTO METEOROLÓGICAMENTE:** Verifique el pronóstico con frecuencia para ver si se acerca un tornado. Escuche las noticias locales o a la Radio del Tiempo NOAA para mantenerse informado sobre las vigilancias y avisos de tornado.

✓ **REGÍSTRESE PARA RECIBIR NOTIFICACIONES:** Sepa cómo puede recibir los avisos. Las transmisiones de los medios de comunicación y los teléfonos inteligentes pueden alertar a los residentes sobre tormentas severas capaces de producir tornados.

✓ **CREE UN PLAN:** Tenga un plan familiar que incluya un lugar de reunión en caso de una emergencia y lugares de refugio. Elija una habitación segura en su hogar, así como un sótano, un cuarto de seguridad contra tormentas o una habitación interior en el piso más bajo y sin ventanas.

✓ **PRACTIQUE SU PLAN:** Realice un simulacro con regularidad para que todos sepan qué hacer si se acerca un tornado. Asegúrese de que todos los miembros de la familia sepan a dónde ir cuando se emita un Aviso de Tornado. No olvide a sus mascotas si el tiempo lo permite.

✓ **PREPARE SU HOGAR:** Considere reforzar su cuarto seguro. Puede encontrar planes para reforzar una habitación interior para brindar una mejor protección en **fema.gov/safe-room-resources**

✓ **AYUDE A SUS VECINOS:** Anime a sus seres queridos a prepararse para la posibilidad de tornados. Tome un curso de capacitación sobre reanimación cardiopulmonar (CPR por sus siglas en inglés) para que pueda ayudar si alguien resulta herido.

DURANTE

✓ **MANTÉNGASE LISTO METEOROLÓGICAMENTE:** Continúe escuchando las noticias locales o a la Radio del Tiempo NOAA para mantenerse informado sobre las actualizaciones de las vigilancias y avisos de tornados.

✓ **EN SU CASA:** Si se encuentra en un área bajo Aviso de Tornado, diríjase hacia el sótano, su cuarto seguro o a una habitación interior alejada de las ventanas. No se olvide de sus mascotas si el tiempo lo permite.

✓ **EN SU LUGAR DE TRABAJO O ESCUELA:** Siga los planes que estableció durante su simulacro de tornados y diríjase hacia su refugio de manera rápida y tranquila. Manténgase alejado de las ventanas y no vaya a grandes espacios abiertos como lo son las cafeterías, gimnasios o auditorios.

✓ **AFUERA:** Busque refugio dentro de un edificio resistente inmediatamente si se acerca un tornado. Los cobertizos y las facilidades para almacenamiento NO son lugares seguros.

✓ **EN UN VEHÍCULO:** Estar en un vehículo durante un tornado NO es seguro. El mejor curso a seguir es conducir hasta el refugio más cercano. Si no puede llegar a un refugio seguro, agáchese y cúbrase la cabeza, o abandone su auto y busque refugio en un área baja como una zanja o un barranco.



Si no tiene un refugio contra tornados, quédese dentro de una habitación o pasillo interior y cúbrase la cabeza. Foto: NOAA

DESPUÉS

✓ **MANTÉNGASE INFORMADO:** Siga escuchando las noticias locales o a la Radio del Tiempo NOAA para obtener actualizaciones sobre vigilancias y avisos de tornados adicionales que puedan estar llegando. La próxima ronda de tormentas puede traer más tornados.

✓ **CONTACTE A SUS FAMILIARES Y SERES QUERIDOS:** Déjele saber a sus familiares y amigos cercanos que se encuentra bien para que puedan correr la voz. Envíe mensajes de texto o publique actualizaciones en las redes sociales. Estas publicaciones son formas de comunicación más confiables que las llamadas telefónicas.

✓ **EVALÚE LOS DAÑOS:** Después de que la amenaza de tornados haya concluido, verifique si hay daños a su propiedad. Cuando camine a través de los daños causados por la tormenta, vista pantalones largos, camisa de manga larga y zapatos resistentes. Comuníquese con las utilidades si observa líneas del tendido eléctrico caídas y manténgase alejado de las mismas. Manténgase también alejado de los edificios que presenten daños. Tenga cuidado con los estafadores de seguros.

✓ **AYUDE A SUS VECINOS:** Si ve a alguien herido, llame al 9-1-1. Luego, si está capacitado, proporcione primeros auxilios hasta que lleguen los servicios de emergencia.



Después de un tornado, tenga cuidado con escombros peligrosos, tales como metales afilados, vidrios o cables del tendido eléctrico caídos. Foto: NOAA

Para más información, visite weather.gov/safety/tornado

Servicio Nacional de Meteorología

VIGILANCIA VS. AVISO DE TORNADO

VIGILANCIA DE TORNADO: ¡ESTÉ PREPARADO!

Los tornados son posibles dentro y cerca del área bajo vigilancia. Revise y discuta sus planes de emergencia y verifique sus suministros y su cuarto seguro.

Esté preparado para actuar rápidamente si el Servicio Nacional de Meteorología (NWS por sus siglas en inglés) emite un aviso o si sospecha que se acerca un tornado. ¡Actuar temprano ayuda a salvar vidas!

El Centro de Predicción de Tormentas emite vigilancias para los condados donde pueden ocurrir tornados. El área bajo vigilancia suele ser grande y cubre numerosos condados o incluso estados.

AVISO DE TORNADO: ¡TOME ACCIÓN!

Un tornado ha sido avistado o es indicado por el radar meteorológico. Existe un peligro inminente para la vida y la propiedad. Diríjase hacia una habitación interior en el piso más bajo de su refugio. Evite las ventanas.

Si está en una casa móvil, un vehículo o al aire libre, muévase al refugio sólido más cercano y cúbrase la cabeza para evitar escombros voladores.

Los avisos generalmente abarcan un área mucho más pequeña, del tamaño de una ciudad o un condado pequeño. Los avisos se emiten cuando se detecta un tornado en el suelo o cuando un pronosticador lo identifica en el radar.



Foto por Brad Goddard

ALERTAS INALÁMBRICAS DE EMERGENCIA



Para más información, visite weather.gov/safety/tornado

Tornados

Los tornados son columnas de aire que giran violentamente y que se extienden desde una tormenta eléctrica hasta el suelo. Los tornados pueden destruir edificios, voltear autos y crear mortales escombros impulsados por los vientos. Ellos pueden:

- Ocurrir en cualquier momento y en cualquier lugar;
- Traer vientos intensos, de más de 200 millas por hora; y
- Tener forma de embudo.

Si se encuentra bajo una advertencia de tornado:

- Si se encuentra en las áreas de pronóstico de tornado, sintonice la Radio Meteorológica de NOAA y las noticias locales, o las cuentas oficiales de redes sociales para obtener información actualizada de emergencia. Siga las instrucciones de los funcionarios estatales, locales y tribales.
- Refúgiese de inmediato, en una habitación segura, sótano, refugio subterráneo contra tornados o una habitación interior pequeña en el nivel más bajo de un edificio resistente.
- Manténgase alejado de las ventanas, las puertas y las paredes exteriores.
- No ingrese debajo de un paso elevado o puente. Estará más seguro en un lugar bajo y plano.
- Tenga cuidado con los escombros arrastrados por el viento que pueden causar lesiones o la muerte.
- Use sus brazos para proteger su cabeza y cuello.
- Si no puede quedarse en casa, haga planes para ir a un refugio público.

Cómo prepararse para un Tornado



- **Conozca el riesgo de tornado en su área**. En los Estados Unidos, el medio oeste y el sureste tienen un mayor riesgo de tornados.
- **Conozca los indicios de un tornado,** incluyendo una nube giratoria en forma de embudo; una nube de escombros que se aproxima; o un rugido fuerte, similar a un tren de carga.
- **Inscríbase en el programa de alertas y advertencias en su comunidad**. El Sistema de Alertas de Emergencia (EAS, por sus siglas en inglés) y la Radio Meteorológica de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA) también proporcionan alertas de emergencia. Si su comunidad tiene sirenas, entonces familiarícese con el tono de advertencia.
- **Preste atención a los informes meteorológicos.** Los meteorólogos pueden predecir cuándo las condiciones podrían ser propicias para un tornado.

- **Identifique y practique ir a un refugio seguro**, como una habitación segura construida para cumplir con los estándares de FEMA o un refugio contra tormenta construido según las normas ICC 500. La próxima alternativa es una habitación interior pequeña en el nivel más bajo de un edificio resistente.
- **Planifique para su mascota.** Ellos son miembros importantes de su familia, por lo que necesitan ser incluidos en el plan de emergencia familiar.
- **Prepárese para una estadía prolongada** en casa o para refugiarse en el lugar, reuniendo suministros de emergencia, artículos de limpieza, alimentos no perecederos, agua, suministros médicos y medicamentos.

Manténgase seguro durante un Tornado



- **Vaya inmediatamente a un lugar seguro que haya identificado.**
- **Escuche alertas de EAS, la Radio Meteorológica de NOAA o los sistemas locales de alerta** para recibir información actualizada e instrucciones sobre la emergencia.
- **Protéjase** cubriendo su cabeza o cuello con sus brazos y poniendo materiales como muebles y mantas a su alrededor o encima de usted.

- **En un automóvil o camión:** No existe una opción segura cuando enfrenta un tornado mientras está en un automóvil, solo opciones un poco menos peligrosas.
    - Si el tornado es visible desde lejos, y hay poco tráfico, es posible que pueda salir de su trayectoria moviéndose en ángulo recto con respecto al tornado.

    - Si se ve atrapado por vientos extremos o escombros voladores, estacione el automóvil lo más rápido y seguro posible, fuera de los carriles de tránsito.

    - Permanezca en el automóvil con el cinturón de seguridad puesto. Baje su cabeza hacia una altura menor a las ventanas; cúbrase la cabeza con las manos y, si es posible, con una manta, abrigo u otro cojín.

    - Si puede bajar con seguridad notablemente más bajo que el nivel de la carretera, deje su automóvil y acuéstese en esa área, cubriéndose la cabeza con las manos.

    - Evite buscar refugio debajo de los puentes, que pueden crear peligros mortales para el tráfico y al mismo tiempo ofrecer poca protección contra los escombros voladores.

Manténgase seguro después de un Tornado

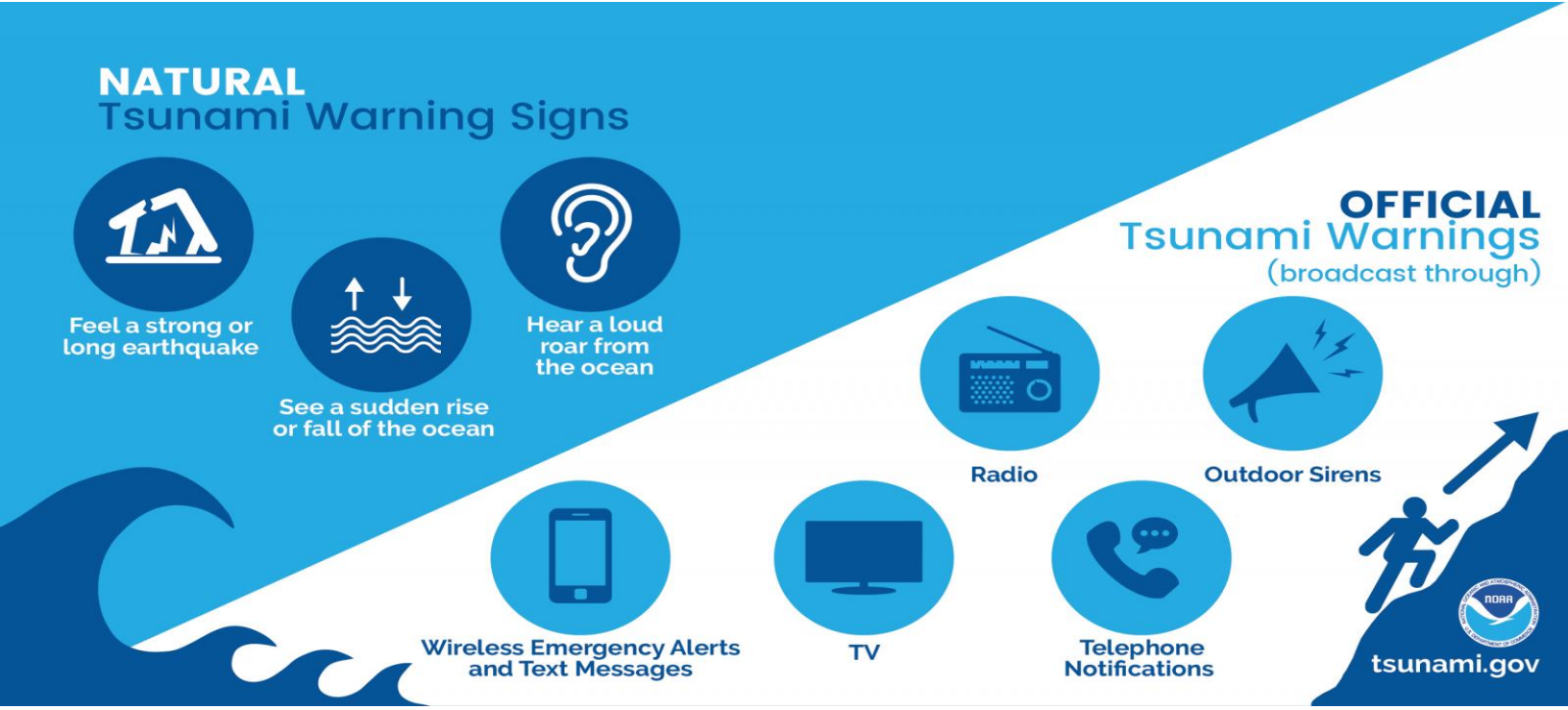


Conserve sus llamadas telefónicas para emergencias y use mensajes de texto o las redes sociales para comunicarse con familiares y amigos.

- **Siga escuchando al EAS, la Radio Meteorológica de NOAA y a las autoridades locales** para recibir información actualizada.
- **Manténgase alejado de líneas eléctricas caídas o líneas de servicios públicos averiadas.**
- **Comuníquese con su proveedor de servicios médicos si está enfermo y necesita atención médica.** Espere más instrucciones sobre precaución y continúe refugiándose en el lugar.
- **Use equipo apropiado durante la limpieza,** como zapatos con suela gruesa, pantalones largos y guantes de trabajo, use cubiertas faciales o mascarillas adecuadas si limpia moho u otros escombros.

Recursos disponibles

- National Weather Service Tornado Safety (enlace en inglés) (Seguridad contra tornados del Servicio Meteorológico Nacional)
- Protective Actions Research for Tornado (enlace en inglés) (Investigación de medidas de protección para tornado)
- Hoja de información sobre tornados (PDF)
- Taking Shelter from the Storm: Building a Safe Room Inside Your House (PDF) (inglés)
- Cruz Roja Americana



TSUNAMI

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

PRVIVFC Entidad Coordinadora

TSUNAMIS



LAS GRANDES OLAS

UNESCO

2014

IOC/BRO/2012/4 Rev.
Original: inglés

Las denominaciones empleadas en esta publicación y la presentación de los datos que en ella figuran no suponen, por parte de las Secretarías de la UNESCO y de la COI, opinión alguna sobre la condición jurídica de los países, ciudades, territorios o zonas, ni sobre sus autoridades, ni con respecto al trazado de sus fronteras o límites.

En referencias bibliográficas, la presente obra debe citarse de la siguiente manera:

Comisión Oceanográfica Intergubernamental. 2014. Tsunamis: Las grandes olas, tercera edición revisada.
París, UNESCO, 16 págs., ilustr. Folleto 2012-4rev. de la COI. (Original: inglés).

Publicado por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación,
la Ciencia y la Cultura
7 Place de Fontenoy, 75352 Paris 07 SP, Francia

Impreso por UNESCO/IOC, NOAA/ITIC, SHOA, 2016
Preparado por la la Comisión Oceanográfica Intergubernamental de la UNESCO y el Centro Internacional de Información sobre los Tsunamis de la NOAA. U.S.A.

LAS GRANDES OLAS

El presente folleto tiene por objeto dar a conocer mejor la realidad de los tsunamis. Por favor, difunda estos datos; una información adecuada puede salvar su vida y las de sus seres queridos.

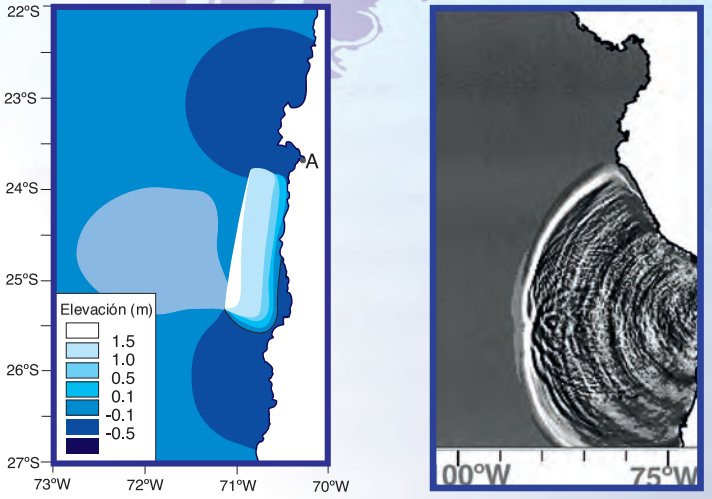
El fenómeno que llamamos "tsunami" consiste en una serie de olas oceánicas de extraordinaria longitud desencadenadas, principalmente, por terremotos que sobrevienen bajo el suelo del océano o en sus proximidades. También las erupciones volcánicas y deslizamientos de tierra submarinos pueden desencadenar tsunamis. En las capas profundas del océano las ondas de un tsunami se propagan a más de 800 km por hora, con una altura máxima de tan sólo algunas decenas de centímetros. Las olas de un tsunami se diferencian de las olas normales del océano en la gran distancia existente entre sus crestas, con frecuencia superior a 100 km en las profundidades del océano, y en el tiempo transcurrido entre ellas, que puede cifrarse entre 10 minutos y una hora.

Cuando llegan a las aguas menos profundas de la costa, las olas frenan su avance, y el agua que se acumula tras ellas crea una muralla devastadora de decenas de metros de altura. El efecto puede ser aún mayor en las bahías, puertos o estrechamientos de la costa, que concentran el empuje de las olas hacia la tierra. Algunos tsunamis de gran tamaño han llegado a elevarse por encima de los 30 metros. Pero incluso un tsunami de entre tres y seis metros de altura puede ser muy destructivo y saldarse con numerosos muertos y heridos.

Los tsunamis entrañan un peligro para la vida y las propiedades de todos los residentes de las costas que viven cerca del océano. Globalmente a lo largo de la historia hasta el 2014, 245 tsunamis confirmados han causado en todo el mundo más de 600.000 muertes, casi un 90% de las cuales tuvieron su origen en tsunamis locales que alcanzaron la costa en menos de una hora. La mayoría de los tsunamis (cerca del 90%) son generados por grandes terremotos o deslizamientos de tierra generados por terremotos. En los años 90, más de 4.300 personas fallecieron a causa de 16 tsunamis; de ellos, 1.100 perecieron en el tsunami sobrevenido en Flores (Indonesia) en 1992, y otras 2.200 en el de Aitape (Papua Nueva Guinea) en 1998. Los daños materiales ascendieron a cerca de 1.000 millones de dólares estadounidenses. La mayoría de los tsunamis (>70%) tienen lugar en el Pacífico, constituyen también un peligro para las costas de los países del océano Índico, el mar Mediterráneo, la región del Caribe y el océano Atlántico. Desde 2000 ha habido 14 tsunamis. El más devastador jamás conocido acaeció en diciembre de 2004, cuando un sismo de magnitud 9,1 sobrevenido frente a la costa del noroeste de Sumatra (Indonesia) ocasionó un tsunami destructivo que afectó a toda la costa del océano Índico, causando la muerte de 227.000 personas, más de un millón de desplazamientos y miles de millones de dólares en daños materiales. En marzo de 2011, un sismo de magnitud 9,0 desencadenó un gigantesco tsunami local que desbordó los diques de protección y se saldó con cerca de 19.000 víctimas mortales en Tohoku (Japón).



Puerto de Hilo (Hawaii), 1° de abril de 1946, terremoto en las islas Aleutianas. Foto del choque de un tsunami contra el muelle 1 (tomada desde el barco Brigham Victory). El hombre que aparece la izquierda no sobrevivió (NOAA).



A la izquierda: Modelo informático de los cambios experimentados por la superficie del agua al comenzar el tsunami del 30 de julio de 1995 en las costas de Chile. La A significa Antofagasta (Chile). A la derecha: Modelo informático de ese mismo tsunami tres horas después de haber comenzado.

En Hawaii, en el Centro de Alerta contra los Tsunamis en el Pacífico (PTWC, Estados Unidos), que es el centro operacional del Sistema de Alerta contra los Tsunamis y Atenuación de sus Efectos en el Pacífico (PTWS), los científicos monitorean las estaciones sismográficas y de observación del nivel del mar, evalúan la posibilidad de que un terremoto ocasione un tsunami, y difunden avisos de tsunami internacionales a las autoridades nacionales de todo el Pacífico y el Caribe. Hay también centros de aviso subregionales en el Japón para el noroeste del Pacífico, y en Alaska, Estados Unidos, para el nordeste del Pacífico. A raíz del tsunami sucedido en el Océano Índico en 2004, existen actualmente sistemas de alerta de tsunami en todo el mundo, particularmente en el Océano Índico, el mar Caribe y Atlántico Nororiental y el Mediterráneo.

El Centro Internacional de Información sobre Tsunamis de la COI/UNESCO, cuyo personal ha sido designado por los Estados Unidos y Chile, sigue de cerca y evalúa la eficacia del PTWS, ayuda a establecer nuevos sistemas de alerta en todo el mundo y constituye un recurso didáctico e informativo para el Programa de Tsunamis de la COI.

¿CUÁL ES EL ORI

Los tsunamis, conocidos también como olas marinas sísmicas o, incorrectamente, como olas de marea, están causados frecuentemente por terremotos; menos frecuentemente, por deslizamientos de tierra submarinos; rara vez por erupciones volcánicas submarinas; y, en muy raras ocasiones, por impactos de grandes meteoritos en el océano. Las erupciones volcánicas submarinas pueden producir olas de tsunami impresionantes. La gran erupción volcánica del Krakatoa en 1883 desencadenó olas gigantescas de hasta 40 metros de altura sobre el nivel del mar, causó la muerte de más de 35,000 personas y arrasó numerosas poblaciones costeras.

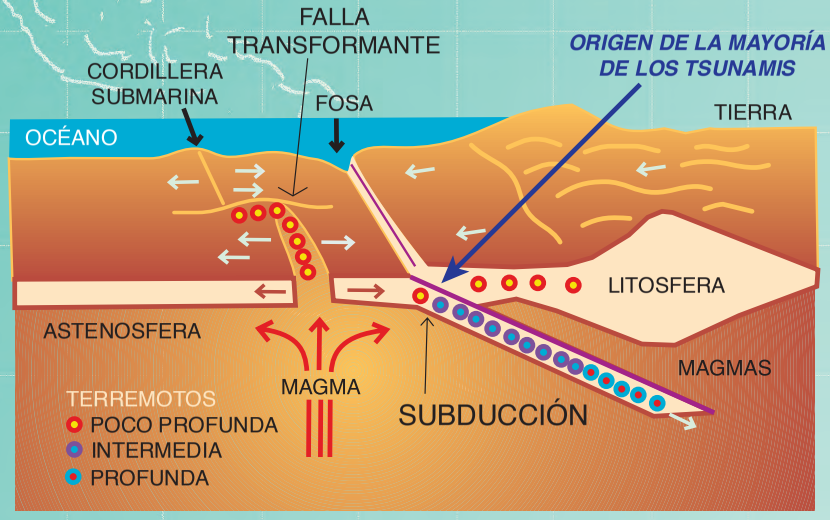
Todas las regiones oceánicas del mundo pueden experimentar ese fenómeno, pero en el Océano Pacífico y en sus mares secundarios los tsunamis destructivos de gran tamaño son mucho más frecuentes, debido a los numerosos terremotos de gran magnitud que sacuden las márgenes del Océano Pacífico

TECTÓNICA DE PLACAS

La teoría de la tectónica de placas está basada en un modelo del planeta Tierra caracterizado por un pequeño número de placas litosféricas, de entre 70 y 250 km de espesor, que sobrenadan un substrato viscoso denominado astenosfera. Esas placas, que cubren toda la superficie de la Tierra, incluidos los continentes y el fondo marino, se desplazan en direcciones diferentes con velocidades de hasta 10 cm por año. Las regiones en que entran en contacto dos de esas placas se denominan «límites», y el movimiento de una respecto de la otra determina el tipo de límite: expansivo, cuando dos placas contiguas se alejan una de otra; de subducción, cuando ambas avanzan frontalmente y una de ellas se desliza bajo la otra; y transformante, cuando las dos placas se deslizan horizontalmente en sentidos opuestos. Las zonas de subducción se caracterizan por profundas fosas oceánicas, y las islas o cordilleras volcánicas asociadas a las numerosas zonas de subducción que bordean el litoral del Pacífico reciben el nombre de «Cinturón de Fuego».



Tsunami de magnitud 9,3 originado el 26 de diciembre de 2004 por un terremoto en el noroeste de Sumatra, en dirección a la playa de Hat Rai Lay en Krabi, en el sur de Tailandia. Después de adentrarse hacia el mar tras el retroceso inicial de las aguas, los turistas buscan refugio desesperadamente ante la llegada de la primera de seis olas de tsunami que descargaron sobre la costa (AFP/AFP/Getty Images).



TERREMOTOS Y TSUNAMIS

Los terremotos pueden tener su origen en la actividad volcánica, pero la mayoría de ellos son consecuencia de los movimientos producidos a lo largo de las fallas geológicas que aparecen en los límites entre dos placas. La mayoría de los terremotos de gran intensidad, que representan un 80% de la energía sísmica total liberada en todo el mundo, tienen lugar en zonas de subducción en que una placa oceánica se desliza bajo una placa continental u otra placa oceánica más joven.

No todos los terremotos generan tsunamis. Para causar un tsunami, la falla en que se produce el sismo debe estar situada bajo el océano o en sus proximidades y ocasionar un movimiento vertical del suelo marino (de hasta varios metros) en un área extensa (de hasta 100.000 kilómetros cuadrados). Los tsunamis más destructivos se deben a terremotos cuyo foco se encuentra a poca profundidad (menos de 70 km) a lo largo de una zona de subducción. En la formación de un tsunami influye el mayor o menor movimiento vertical y horizontal del fondo marino, la superficie afectada por ese movimiento, el hundimiento simultáneo de sedimentos submarinos a causa de las sacudidas, y la eficacia con que la energía es transferida desde la corteza terrestre hasta las aguas del océano.

GEN DE LOS TSUNAMIS?

SISMO-TSUNAMIS

El sismo que sacudió la costa de Nicaragua el 2 de septiembre de 1992 (magnitud 7,2) fue apenas perceptible para quienes vivían en ella. Se produjo lejos de la costa, su intensidad (la fuerza de las sacudidas en una escala de I a XII) fue de nivel II a lo largo de casi toda la costa, llegando al nivel III sólo en algunos lugares. Entre 20 y 70 minutos después, un tsunami irrumpió en la costa de Nicaragua con amplitudes de 4 metros sobre el nivel del mar en la mayoría de los lugares, alcanzando una altura máxima de 10,7 metros. Las olas sorprendieron a los habitantes de la costa, causando numerosos muertos y considerables daños materiales.

La causa de aquel fenómeno fue un sismo-tsunami -un terremoto que produce un tsunami desproporcionadamente grande para la magnitud del terremoto. Este tipo de fenómenos tienen su foco a muy escasa profundidad, van acompañados de dislocaciones del terreno de más de varios metros y presentan superficies de falla geológica menos extensas que los sismos normales.

Hay también terremotos lentos, en los que el deslizamiento a lo largo de la falla submarina se produce más despacio que en los terremotos normales. Uno de los métodos utilizados para reconocer rápidamente un sismo-tsunami consiste en estimar un parámetro llamado "momento sísmico" utilizando ondas sísmicas de período muy largo (más de 50 segundos por ciclo). En los últimos años ha habido lugar otros tres tsunamis mortales causados por este tipo de terremotos frente a las costas de Indonesia (2 de junio de 1994; 16 de julio de 2007; 25 de octubre de 2010) y el Perú (21 de febrero de 1996).

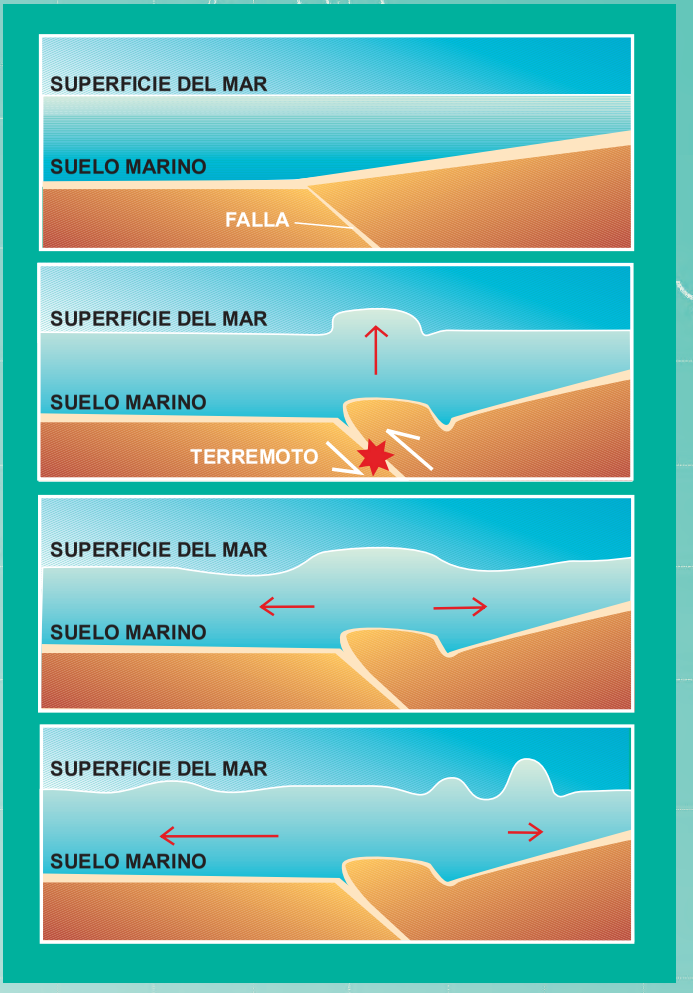


El Tránsito (Nicaragua), 1° de septiembre de 1992. Olas de nueve metros de altura destruyeron esta población costera de 1.000 personas, causando 16 víctimas mortales y 151 heridos. La primera ola no parecía muy grande, por lo que dio tiempo a muchos para escapar de las dos siguientes, que fueron devastadoras. Más de 40.000 personas perdieron su hogar o sus medios de subsistencia (Harry Yeh, Universidad de Washington).

El foco sísmico es el punto de la corteza terrestre en que se produce la primera ruptura y en que se originan las primeras ondas sísmicas. El epicentro es el punto de la la superficie de la Tierra situado directamente sobre el foco.

La magnitud de un terremoto nos permite hacernos una idea de su intensidad relativa. Hay otras escalas de magnitud además de la escala de Richter, y una de ellas es la magnitud de momento sísmico, que mide la energía liberada y permite obtener las estimaciones de mayor fiabilidad en los grandes terremotos. El aumento de una unidad en esa escala corresponde a una intensidad diez veces superior a amplitud de la onda sísmica y a una energía liberada 30 veces mayor. La magnitud del momento sísmico puede ser medida casi inmediatamente gracias a la existencia de los modernos sismómetros, a los registros digitales y a las comunicaciones en tiempo real. De ese modo, los centros de alerta pueden emitir los primeros avisos de tsunami pocos minutos después de que tenga lugar el terremoto.

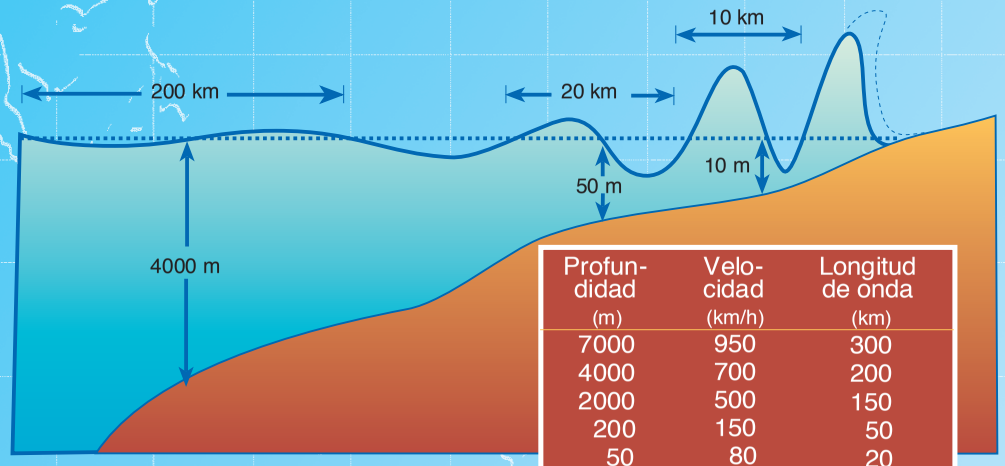
RELACIÓN ENTRE LOS TSUNAMIS Y LA FUENTE SÍSMICA



TSUNAMIS EN

En las profundidades del océano, los tsunamis destructivos pueden ser poco intensos con alturas frecuentemente no mayores de varias decenas de centímetros, y no pueden ser observados ni percibidos por los barcos que están en el mar. Sin embargo, a medida que el tsunami penetra en aguas costeras menos profundas, la altura de la ola puede aumentar rápidamente. En ocasiones, el agua de la costa es succionada hacia el mar inmediatamente antes de que descargue el tsunami. En tales casos, la extensión de tierra que queda al descubierto puede ser mayor incluso que en las mareas más bajas. La aparición de esas grandes resacas puede considerarse como un aviso natural de que un tsunami es inminente.

La velocidad de un tsunami disminuye en aguas poco profundas, al tiempo que su altura aumenta rápidamente.



Profundidad (m)	Velocidad (km/h)	Longitud de onda (km)
7000	950	300
4000	700	200
2000	500	150
200	150	50
50	80	20
10	40	10

En mar abierto, un tsunami eleva la superficie del agua apenas unas decenas de centímetros, pero esa altura aumenta rápidamente en aguas menos profundas. La energía de la onda de un tsunami se extiende desde la superficie hasta el fondo, incluso en las aguas más profundas. Cuando el tsunami descarga sobre la costa, esa energía se concentra en una distancia y profundidad mucho menores, creando olas destructivas y potencialmente letales. Como se muestra en esta figura, tsunamis son una serie de ondas que pueden ser destructives durante horas. Aunque no está representado, la 1ª onda puede no ser la mayor.

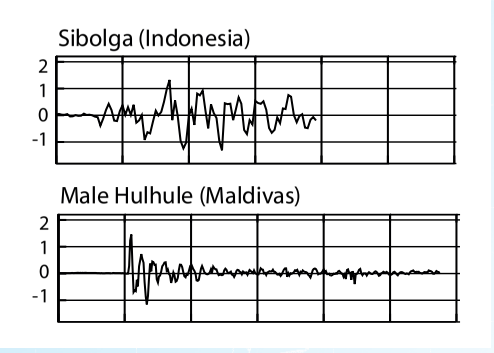
TSUNAMIS OCEÁNICOS Y LOCALES

El último gran tsunami que causó gran número de muertes y daños en todo el océano Pacífico tuvo su origen en un terremoto situado frente a la costa de Chile en 1960. No sólo ocasionó muertes y daños materiales a lo largo de esa costa, sino también en la de Hawaii, e incluso en el lejano Japón 22 horas más tarde. El 11 de marzo de 2011, un terrible tsunami local sobrevenido en el Japón causó daños de USD 233 billones, un adicional de USD 100 millones en Hawaii y California, y una muerte en California, USA y otra en Jayapura, Papua, Indonesia. El gran terremoto de Alaska de 1964 causó olas de tsunami de efectos letales en Alaska, Oregón y California.

En julio de 1993, un tsunami con origen en el Mar del Japón se saldó con más de 208 muertos en ese país. Sufrieron daños también Corea y Rusia, aunque no otros países, ya que la energía del oleaje quedó confinada al Mar del Japón. El tsunami de 1993 está considerado como un "fenómeno local o regional", ya que su impacto se limitó a una extensión relativamente pequeña. Para los habitantes de la costa noroccidental del Japón, las olas de aquel tsunami llegaron pocos minutos después del terremoto.

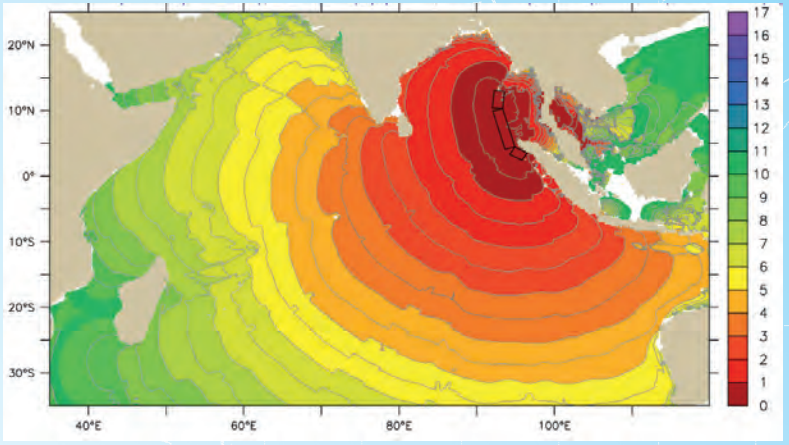
Desde 1990 han habido 31 tsunamis mortales que han matado a más de 250.000 personas, de ellas 227.000 ocurridas en 14 países debido al tsunami del Océano Índico el 26 de diciembre del 2004. Las fuentes de los tsunamis fueron localizadas en América Latina (México, Costa Rica, Perú, Chile), América del Norte (Canadá, USA), Japón, Filipinas, Indonesia, las islas del Pacífico (Pupua Nueva Guinea, islas Salomón, Vanuatu, Samoa), el Caribe (Haití) y el Mediterráneo (Turquía).

En menos de un día, un tsunami puede recorrer el Pacífico de un extremo al otro. Sin embargo, en poblaciones cercanas a los lugares sacudidos por terremotos intensos, sus habitantes pueden encontrarse frente a las olas de un tsunami en cuestión de minutos. Por eso, en numerosas regiones (por ejemplo, el Caribe, Indonesia o Makrán, el Cinturón de Fuego del Pacífico o el Mediterráneo oriental) el peligro de tsunami puede ser inminente si se trata de un fenómeno local que tarda escasos minutos en llegar a la costa, o menos acuciante cuando el tsunami se encuentra más lejos y podría tardar hasta un día en llegar.



Alturas del nivel del mar registradas durante el paso del tsunami que afectó a Sibolga, en el noroeste de la costa de Sumatra (Indonesia), y a Male, Hulule, en las islas Maldivas, el 26 de diciembre de 2004, y cuyos efectos se extendieron por todo el océano. En Sibolga, la primera ola no fue la mayor de todas. El eje vertical está expresado en metros (Universidad de Hawaii, Centro de Estudios sobre el Nivel del Mar, BIG, Indonesia).

MOVIMIENTO



Cálculo del tiempo de viaje del tsunami desencadenado por el terremoto del 26 de diciembre de 2004 frente a las costas occidentales de Sumatra. Cada curva concéntrica representa 30 minutos de desplazamiento del tsunami. Un tsunami destructivo asoló la costa de Indonesia 15 minutos después, la de Sri Lanka dos horas más tarde, y la de Kenya nueve horas después de sobrevenir el terremoto (NOAA PMEL).

¿QUÉ RAPIDEZ TIENEN?

En los lugares en que el océano tiene más de 6.000 metros de profundidad, las ondas de un tsunami pueden desplazarse sin ser percibidas a la misma velocidad que un reactor comercial, es decir, a más de 800 km por hora. Son capaces de recorrer el océano Pacífico de extremo a extremo en un día, y el océano Índico en 12 horas. Esas grandes velocidades hacen que sea importante percatarse de la aparición del tsunami apenas ha comenzado. Los científicos pueden predecir el momento en que un tsunami llegará a cierto lugar si conocen las características iniciales del terremoto que lo ha causado y las características del fondo marino a lo largo de la trayectoria que seguirán las olas. Los tsunamis avanzan mucho más despacio en las aguas costeras menos profundas, en las que su altura comienza a aumentar desmesuradamente.

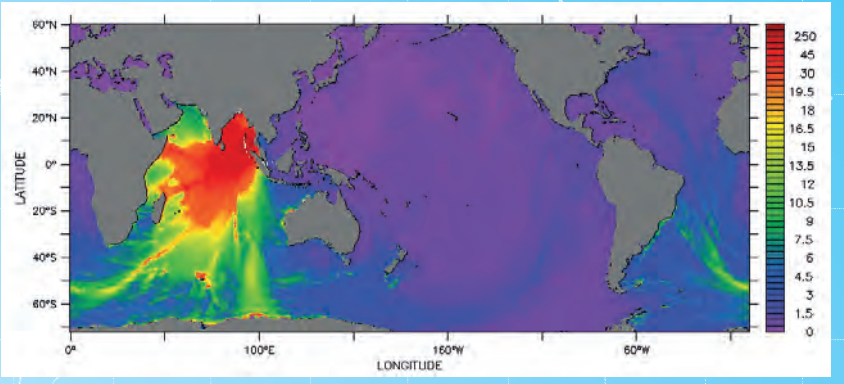
¿QUÉ INTENSIDAD TIENEN?

La morfología del litoral puede determinar el tamaño y los efectos de las olas de un tsunami. Tanto los arrecifes como las bahías, las desembocaduras de los ríos, las formaciones del suelo marino o la pendiente de las playas modifican en cierta medida el tsunami cuando éste se acerca a la costa. Cuando eso sucede, frecuentemente convertido en una muralla de agua, el nivel del mar puede elevarse muchos metros. En casos extremos, el nivel del agua ha llegado a ascender más de 15 metros en tsunamis de origen distante y más de 30 metros en olas de tsunami generadas cerca del epicentro. La primera ola puede no ser la mayor de todas las que lleguen. Mientras que en una población costera las olas pueden no causar daños, sobre otra población cercana pueden descargar violentamente olas de gran tamaño. El agua puede llegar a penetrar varios kilómetros tierra adentro, invadiendo con agua y residuos grandes extensiones de terreno.

Desde el tsunami de Nicaragua en 1992, International Tsunami Survey Teams (ITST) han asistido a los países con levantamientos de campo posteriores a los tsunamis. Investigadores recopilan información de inundación y runup, relatos de testigos, lo que es crucial para la creación de mapas seguros de evacuación. Inundación es la distancia horizontal máxima en la que penetra el tsunami dentro de la tierra. Runup es la altura máxima vertical que alcanza el tsunami sobre el nivel medio del mar. Alturas actuales son medidas de las amplitudes de las ondas en los mareógrafos. La publicación COI ITST Guía de campo para levantamientos posteriores a un tsunami (2014) entrega los principios rectores y las mejores prácticas para la recolección de datos.

¿CON QUÉ FRECUENCIA SE PRODUCEN?

Como los científicos no pueden predecir cuándo sucederá un terremoto, tampoco pueden determinar exactamente cuándo aparecerá un tsunami. Sin embargo, un estudio histórico de este fenómeno ha permitido a los científicos averiguar en qué lugares es más probable que se produzca un tsunami. Las alturas de los tsunamis acaecidos en el pasado ayudan a predecir los efectos de los tsunamis futuros y los límites de las áreas inundables en determinadas ubicaciones y poblaciones costeras. Los estudios de paleotsunamis, consistentes en analizar los sedimentos depositados por los tsunamis gigantes, ayudan a ampliar los registros históricos de los tsunamis hasta épocas más remotas. Cuantos más fenómenos se identifican, mejores estimaciones se obtienen de la frecuencia de los tsunamis en una región determinada. En cada uno de los cinco últimos siglos ha habido de tres a cuatro tsunamis a nivel de todo el Pacífico, la mayoría de ellos con origen frente a las costas de Chile. El tsunami del 26 de diciembre de 2004 se saldó con 227.000 muertes y causó daños en todo el océano Índico, hasta el punto de que fue la peor catástrofe de la historia causada por un tsunami. Aquél fue también el primer tsunami destructivo que abarcó toda la cuenca del océano Índico.



Valores máximos mundiales calculados de las alturas de ola (cm) del tsunami del 26 de diciembre de 2004 registrado en la Antártida, cuyos efectos se extendieron por todo el océano Pacífico y el océano Atlántico en América del Norte y del Sur y el Canadá (NOAA PMEL).

CÓMO SA

Kodiak (Alaska). El 27 de marzo de 1964, un tsunami causó 21 víctimas mortales y ocasionó daños por un total de 30 millones de dólares estadounidenses en la localidad de Kodiak y en sus inmediaciones.



La ola. Pintura de Lucas Rawah, de la localidad de Aitape, que conmemora lo sucedido el 17 de julio de 1998 en Papua Nueva Guinea. Posiblemente, un terremoto de magnitud 7,1 ocasionó un deslizamiento de tierras bajo el agua, dando lugar a un tsunami que destruyó poblaciones enteras en la costa de Aitape.

Centro Internacional de Información sobre Tsunamis (ITIC)

Situado en Honolulú (Hawaii), y dotado de personal de los Estados Unidos y Chile, el ITIC es el centro de información más antiguo del Sistema Mundial de Alerta contra los Tsunamis y Atenuación de sus Efectos de la COI. La Unidad de Coordinación sobre Tsunamis de la COI, ubicada en París (Francia), coordina el sistema a nivel mundial. El ITIC presta servicio directamente a los Estados Miembros del PTWS y otras regiones mediante actividades de vigilancia, y recomienda la introducción de mejoras de los sistemas de alerta de tsunami, ayudando así a los Estados Miembros a establecer sistemas de alerta regionales y nacionales, apoyando el desarrollo de capacidades mediante programas de formación para la atenuación de los efectos de los tsunamis y actuando como centro de coordinación de la información, con el fin de promover las investigaciones y de elaborar y distribuir material didáctico y de protección civil para atenuar los riesgos de tsunami. El ITIC publica periódicamente un boletín sobre tsunamis, tiene en servicio una biblioteca, se ocupa de la lista de distribución del Tablero Electrónico de Anuncios sobre los Tsunamis y dirige su propio programa de formación sobre sistemas de alerta de tsunami

LVAMOS VIDAS

CENTROS DE ALERTA DE TSUNAMI

La COI coordina el sistema global de alarma y mitigación de tsunamis del océano Pacífico, océano Índico, Caribe, Atlántico Noreste, y el Mediterraneo. El sistema del Pacífico, establecido en 1965 como respuesta al terremoto de 1960 M9.5 y su mortal tsunami, es el más antiguo. El ICG/PTWS, que abarca 46 países de Pacífico, supervisa las operaciones de los sistemas de alarma y facilita la coordinación y cooperación de las actividades internacionales de mitigación de tsunamis. El PTWC sirve como Provedor de Servicios de Tsunami (TSP) primario, junto al Centro Asesor de Tsunamis del Pacífico Noroeste (NWPTAC) de la Agencia Meteorológica Japonesa (JMA) en funciones desde 2006 como TSP regional, y el TSP interino del Mar del Sur de China junto al PTWC. En el Océano Índico, el PTWC y la JMA provieron interinamente servicios entre 2005-2013 hasta que Australia, India, e Indonesia asumieron roles como TSPs permanentes. En le Caribe, PTWC ha sido TSP interino desde el 2006.

El objetivo inicial de un centro asesor o de alarma de tsunami es detectar, localizar y determinar los parámetros sísmicos de los terremotos que podrían desencadenar tsunamis en su área de responsabilidad. Para ello, PTWC recibe constantemente datos sismográficos de más de 5.400 estaciones de todo el mundo gracias al intercambio cooperativo de datos con el Servicio Geológico de los Estados Unidos (USGS), Incorporated Research Institutions for Seismology, *la Red mundial sismológica,* International Deployment of Accelerometers, *GEOSCOPE, y otros organismos nacionales e internacionales que tienen redes sísmicas en funcionamiento.*

Cuando un terremoto, por su ubicación, profundidad y magnitud, es capaz de generar un tsunami destructivo, se emite inmediatamente una alerta de tsunami para advertir de la amenaza inminente de ese fenómeno. Las alertas iniciales podrian afectar sólo a las áreas más cercanas, y los mensajes indican las horas de llegada predichas y la altura de las olas en determinados puntos de la costa. Las predicciones costeras de alturas superiores a 0,3 metros acompañadas de intensas corrientes de agua pueden causar daños considerables y víctimas mortales al resultar aplastadas las estructuras por las olas mientras los residuos flotantes descargan golpes destructivos. En las poblaciones de las áreas circundantes se declara el estado de aviso o alerta de tsunami.

Seguidamente, los científicos de los centros de alerta examinan los datos que van recibiendo sobre el nivel del mar para determinar si se ha desencadenado un tsunami. Si se detecta un tsunami importante con potencial de destrucción las áreas de la alerta de tsunami se hace extensiva. El PTWC recibe datos sobre el nivel del mar de más de 600 estaciones costeras gracias al intercambio de datos entre organismos de los Estados Unidos, centros de investigación, países y redes internacionales, como el Sistema Mundial de Observación del Nivel del Mar (GLOSS). Además, recibe datos de más de 60 sensores oceánicos de profundidad (sensores DART) en el Pacífico y en el resto del mundo. Esos datos permiten predecir los tsunamis con mayor exactitud. Las advertencias de un posible tsunami son difundidas entre los responsables de protección civil y dadas a conocer al público en general mediante diversos medios de comunicación.

Los países pueden tener en funcionamiento centros nacionales o subregionales con el fin de emitir más prontamente o con mayor detalle alertas de tsunami regionales o locales. En el Pacífico norte, el Organismo Meteorológico del Japón (JMA) emite alertas locales para ese país, y su Centro de Asesoramiento sobre los Tsunamis del Pacífico Noroccidental (NWPTAC) efectúa predicciones de olas de tsunami para los países del noroeste del Pacífico, para los países insulares de la región de China meridional y del Pacífico norte. El Centre Polynésien de Prévention des Tsunamis *(Polinesia francesa), Chile y Rusia tienen en funcionamiento sistemas de alerta nacionales desde hace decenios. Australia, el Canadá, Colombia, Corea, el Ecuador, El Salvador, Filipinas, Indonesia, Malasia, Nicaragua, Nueva Zelandia, el Perú y Tailandia han mejorado sus sistemas desde 2004.*

En los Estados Unidos, el Centro Nacional de Alarma de Tsunami (NTWC) emite alertas para América del Norte y, en particular, para el Canadá, Puerto Rico y las Islas Vírgenes, mientras que el PTWC alerta a Hawaii y otras zonas de interés de los Estados Unidos en el Pacífico. Gracias a un intercambio de datos abierto y en tiempo oportuno, los centros de alerta podrían prestar servicios de apoyo y análisis suplementarios de esos fenómenos en el caso de que algún centro quedase inutilizable. Los centros pueden ejercer también como puntos focales para actividades de sensibilización, educación y atenuación en otros respectos a nivel regional.

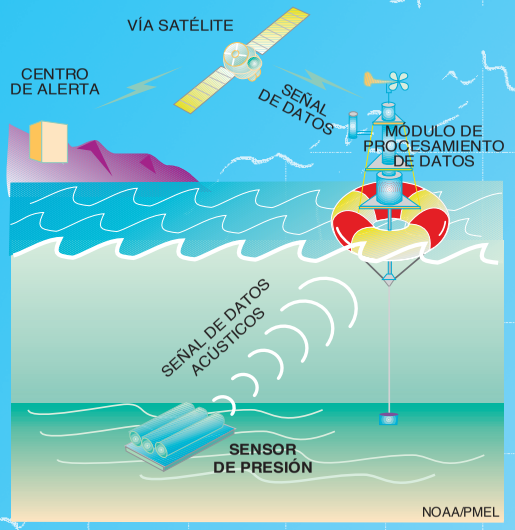
Información sobre la COI

La Comisión Oceanográfica Intergubernamental (COI), que es un órgano funcionalmente autónomo de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), proporciona a los Estados Miembros un mecanismo esencial para la cooperación a nivel mundial en el estudio de los océanos. La COI ayuda a los gobiernos a afrontar sus problemas relacionados con los océanos y las costas, tanto a nivel individual como colectivo, gracias al intercambio de conocimientos, información y tecnología y a la coordinación entre los programas nacionales y regionales.

Las funciones de la COI consisten en: desarrollar, recomendar y coordinar programas internacionales para el estudio científico de los océanos y para la prestación de servicios oceánicos en ese ámbito; promover y formular recomendaciones para el intercambio de datos oceanográficos y la publicación y difusión de resultados de investigaciones científicas; promover y coordinar el desarrollo y transferencia de las ciencias marinas y de su tecnología; formular recomendaciones para reforzar la educación y la formación y para promover la investigación científica de los océanos y la aplicación de sus resultados en beneficio de toda la humanidad. El 2014, 147 países fueron Estados Miembros de la COI. Su Asamblea se reúne cada dos años en la Sede de la UNESCO en París (Francia).

La COI consta de una Asamblea, un Consejo Ejecutivo, una Secretaría y los órganos subsidiarios que decida constituir. Dentro de ese marco, la Comisión ha creado programas mundiales y regionales que examinan y ejecutan proyectos específicos, o consistentes en comités integrados por Estados Miembros interesados en tales proyectos. Tal es el caso de los Grupos Intergubernamentales de Coordinación del Sistema de Alerta contra los Tsunamis y Atenuación de sus Efectos en el Pacífico (PTWS), en el Océano Índico (IOTWS), en el Caribe (CARIBE-EWS) y en el Atlántico Nororiental y el Mediterráneo (NEAMTWS).

MIRANDO

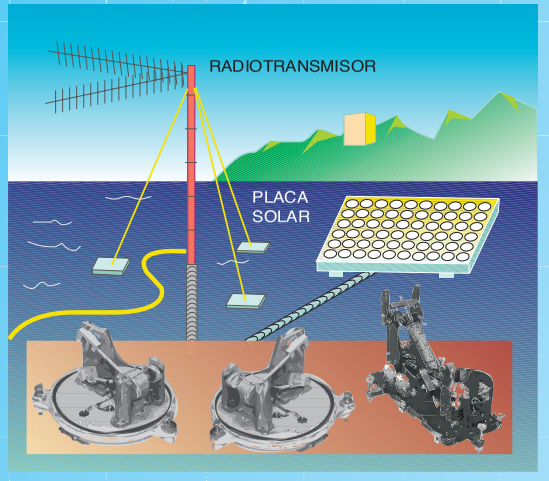


EVALUACIÓN Y PRESENTACIÓN DE INFORMES SOBRE LOS TSUNAMIS EN LAS REGIONES PROFUNDAS DEL OCÉANO (Proyecto DART)



1° de abril de 1946. Personas huyendo ante la irrupción de un tsunami en el centro de Hilo (Hawaii). El tsunami llegó inadvertidamente 4,5 horas después de haber sido generado por un terremoto de magnitud 8,1, 3.500 km al norte de las islas Aleutianas, a raíz del cual se creó, en 1949, el Sistema de Alerta frente a Olas Marinas Sísmicas de los Estados Unidos (actualmente PTWC) (Archivos del Bishop Museum).

ESTACIÓN SÍSMICA INDEPENDIENTE DE BANDA ANCHA Y DE TRES COMPONENTES



Un sistema eficaz de alertas de tsunami tiene que poder llegar a todos cuantos están en peligro antes de que la ola llegue a tierra.

Un sistema de alertas tempranas de tsunami es eficaz cuando todos los habitantes de las comunidades costeras vulnerables están preparados y responden de manera adecuada y oportuna, una vez informados de que se aproxima un tsunami potencialmente destructivo. En las alertas emitidas por un centro de alertas de tsunami reconocido, la prontitud es esencial. Cuando los mensajes de alerta son recibidos por el organismo gubernamental designado para ello, deberá haber ya dispuestos planes nacionales de respuesta de emergencia frente a los tsunamis, a fin de emprender de inmediato actuaciones previamente aprendidas y practicadas para evaluar científicamente las alertas y comunicar a todos los ciudadanos las medidas que deben adoptarse. Para tomar cuanto antes decisiones acertadas deberán estar ya en marcha programas de preparación frente a los tsunamis.

Para que un sistema de alerta sea eficaz son esenciales las actividades siguientes:

- *Identificación del posible tsunami, evaluación del riesgo y medidas de atenuación para reducir el impacto de las olas. Mapas de evacuación que indiquen los lugares con más probabilidades de sufrir inundaciones basándose en esos datos.*
- *Emisión de alertas en tiempo oportuno. En el caso de los tsunamis distantes, es esencial monitorear en tiempo real los terremotos y el nivel del mar para confirmar la formación de un tsunami destructivo, y comunicar una inmediata alarma a la población. En el caso de los tsunamis locales, en que podría no haber tiempo para emitir alertas oficiales, la población deberá estar ya al corriente de las señales de alerta naturales de los tsunamis y responder inmediatamente.*
- *Actividades de sensibilización continuadas. La educación es fundamental para mantener a los ciudadanos informados y para asegurarse de que la generación siguiente esté igualmente preparada. Son esenciales el apoyo político, las legislaciones y las reglamentaciones, así como la responsabilidad institucional.*

EL MONSTRUO A LOS OJOS

Actividades de investigación sobre los tsunamis

Desde el tsunami sobrevenido en el océano Índico en 2004 se ha avanzado mucho en la investigación de ese fenómeno. Los estudios efectuados tras un tsunami permiten obtener conjuntos de datos detallados y completos que han mejorado nuestro conocimiento de esas olas y, con ello, nuestra capacidad para atenuar las pérdidas causadas por ellas. Los científicos tienen medios para realizar modelos numéricos sobre la generación de tsunamis, su propagación en mar abierto y su altura al llegar a la costa.

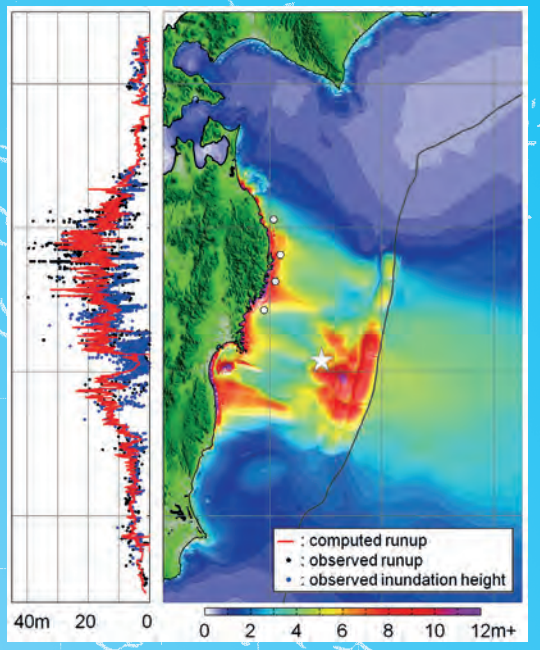
Datos en tiempo real provenientes de sensores oceánicos de presión de fondo y boyas GPS de olas ubicadas costa afuera están ayudando ahora a los centros de alarma de tsunamis a emitir o cancelar alarmas y otras alertas de forma más rápida y precisa. Desde 1990, NOAA ha sido pionera en el desarrollo y operación de boyas de detección de tsunamis en el océano profundo. Usando modelos numéricos, centros son capaces de calcular pronósticos de olas y la estimación del impacto en la costa. En Japón, boyas GPS han estado en operación desde el 2008. Durante el evento de Japón en 2011, un tsunami de 6 metros fue detectado fuera de Kamaishi, Japón. La JMA utiliza esa información para actualizar sus alarmas de tsunami para Japón.

Los sismólogos, que estudian la dinámica de los terremotos con sismómetros de banda ancha (desde 20 hasta 0,003 hertzios), están formulando nuevos métodos para analizar el movimiento de los terremotos y la cantidad de energía liberada. En los casos en que, según la escala tradicional de Richter (onda superficial), la magnitud de los terremotos no es un buen indicador por encima de 7,5, se utilizan actualmente los valores del momento sísmico y la duración de la fuente para definir mejor la cantidad de energía liberada y el potencial de desencadenar un tsunami. La determinación en tiempo real de la profundidad de los terremotos, del tipo de falla geológica y de la extensión, dirección y velocidad de la ruptura están mejorando considerablemente la capacidad de los centros de alerta para identificar la probabilidad de un tsunami peligroso.

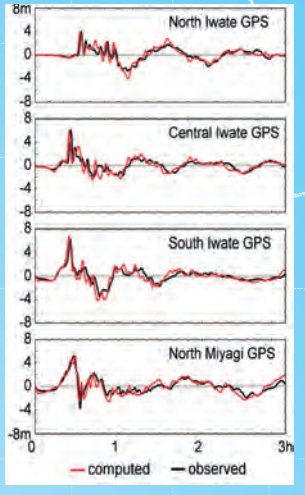
Desde 1990, las investigaciones paleotsunámicas y el análisis de los depósitos dejados por los tsunamis han permitido ampliar el registro histórico de ese fenómeno para mejorar así la evaluación de los riesgos. Los estudios de ingeniería posteriores al paso de un tsunami y los experimentos mediante olas generadas en laboratorio están ayudando a los ingenieros a diseñar estructuras resistentes a los tsunamis, gracias al conocimiento de los impactos de las olas en las costas y de sus efectos de socavamiento y erosión de los cimientos de los edificios. Como resultado, se tiene planificada para el 2018 la inclusión en el Código Internacional de Construcción de disposiciones de diseño de construcción para tsunamis.

Los modelos de inundación por tsunamis, que definen la extensión de las inundaciones costeras, constituyen un aspecto integral de la planificación frente a los riesgos de tsunami y de los preparativos a tal efecto. Basándose en escenarios de inundación extremos, esos modelos son decisivos para definir las zonas y rutas de evacuación, con el fin de que las comunidades costeras puedan ser evacuadas prontamente tras la declaración de una alerta de tsunami.

Aunque no es posible evitar un tsunami, sí es posible atenuar sus efectos preparando a la población, emitiendo alertas en tiempo oportuno, respondiendo eficazmente y educando al público. El programa nacional de atenuación de riesgos de tsunami de los Estados Unidos constituye un buen ejemplo de iniciativa integral en este sentido.



Tsunami del 11 de marzo de 2011 en el Japón. Arriba, a la izquierda: Modelo informático (línea roja) que reproduce con bastante exactitud el runup (en negro) y el alcance de la inundación (en azul). Arriba, a la derecha: amplitud máxima de las olas a lo largo de la costa septentrional de Tohoku. En el océano, el modelo representa amplitudes de hasta 11 metros en torno al epicentro (SATR), y de hasta siete metros en boyas GPS cercanas a la costa (círculo blanco). En muchos lugares de la costa se midieron alturas de cresta máximas de entre 15 y 40 metros.



La simulación mediante computadora de la elevación de la superficie del mar concuerda muy bien con los datos observados por las boyas GPS (Y. Yamazaki y K.F. Cheung, Universidad de Hawaii).

DATOS REALES

- *Los tsunamis que afectan a las ubicaciones costeras tienen casi siempre su origen en un terremoto. Éstos pueden haber sucedido muy lejos o muy cerca de donde usted reside. Aunque hay terremotos en todas las cuencas oceánicas del mundo, la mayoría de ellos no ocasionan tsunamis.*
- *Algunos tsunamis pueden ser de gran tamaño. En las áreas costeras pueden llegar a alcanzar una altura de 10 metros o más (30 metros en casos extremos) y pueden tener repercusiones, como las crecidas instantáneas o fuerte marejada. Las olas subsiguientes suelen ir acompañadas de residuos flotantes.*
- *Todas las áreas costeras de baja altura pueden verse afectadas por tsunamis.*
- *Un tsunami está formado por una serie de olas cuyas crestas llegan en períodos de entre 5 y 60 minutos. Frecuentemente, la primera ola no es la mayor de todas. El peligro puede persistir durante varias horas tras la llegada de la primera ola. Las olas de los tsunamis no suelen rizarse ni romper, por lo que nunca deberá practicarse el surf con un tsunami.*
- *Un tsunami puede avanzar más aprisa que una persona corriendo.*
- *A veces, antes de aparecer el tsunami el agua de la orilla retrocede y deja al descubierto el fondo del océano.*
- *La fuerza de los tsunamis es a veces descomunal. Sus olas pueden empujar tierra adentro grandes rocas de varias toneladas de peso, así como barcos y otros restos, y pueden destruir casas y edificios. Todos esos objetos pueden ser empujados por el agua con gran violencia y causar lesiones, a veces mortales, en las personas.*
- *Un tsunami puede sobrevenir en cualquier momento, tanto del día como de la noche.*
- *Un tsunami puede penetrar corriente arriba por las desembocaduras de los ríos*
- *Un tsunami puede fácilmente circundar la costa de una isla, y puede ser igual de peligroso en otras costas que no están situadas frente al origen del tsunami.*

QUÉ HACER

Tenga presente toda esta información sobre los tsunamis. Podría salvar su vida.

Explíquesela también a sus parientes y amigos. Podría salvar sus vidas.

- *Si está en la escuela y oye una alerta de tsunami, siga las instrucciones de los profesores y del personal de la escuela.*
- *Si está usted en su casa y oye una alerta de tsunami, asegúrese de que se entere toda su familia. Tenga preparado un plan de emergencia para todos, de modo que cada uno sepa lo que tiene que hacer. Si reside en una zona de evacuación, toda su familia deberá desalojar la vivienda. Desplácese ordenadamente, con calma y precaución hasta el punto de evacuación o hasta otro lugar seguro que se encuentre fuera de su zona de evacuación. Siga las instrucciones de las autoridades de protección civil y de la policía.*
- *Si se encuentra en la playa o cerca del mar y nota que la tierra tiembla fuertemente o durante mucho tiempo, trate de llegar cuanto antes a un terreno más elevado. No espere a que se emita la alerta de tsunami. Manténgase alejado de ríos y arroyos que desemboquen en el océano, de la playa y del mar. Si el terremoto es local, el tsunami podría llegar a la costa antes de que se conozca la alerta de tsunami.*
- *Los tsunamis originados en lugares distantes darán tiempo, por lo general, para encontrar un lugar más elevado. Si el tsunami tiene su origen cerca de donde usted se encuentra, cuando sienta temblar la tierra es posible que sólo disponga de varios minutos para llegar hasta un terreno más elevado.*
- *En muchas partes bajas de la costa hay hoteles de gran altura construidos con cemento armado. Las últimas plantas pueden ser un lugar seguro para refugiarse si ha habido una alerta de tsunami y usted no va a tener tiempo para llegar hasta un terreno más elevado. En algunos lugares, sin embargo, los procedimientos de protección civil no permiten ese tipo de evacuación. Las casas y los edificios pequeños de las áreas costeras bajas no están diseñados para resistir el impacto de un tsunami. No permanezca en ellos en caso de alerta de tsunami.*
- *Los arrecifes y las áreas someras pueden ayudar a aminorar la fuerza de las olas de un tsunami, aunque no impedir la llegada de olas grandes y peligrosas para los residentes en esa parte de la costa. Ante una alerta de tsunami, lo más seguro es mantenerse lejos de cualquier área costera baja.*



Acuario de Oga, Akita (Japón). El estacionamiento del acuario resultó inundado y los automóviles arrastrados al paso del tsunami del 26 de mayo de 1983 en el Mar del Japón (Takaaki Uda, Instituto de Investigaciones sobre Obras Públicas, Japón).

QUÉ DEBERÍA HAC







Banda Aceh (Sumatra, Indonesia). El tsunami del 26 de diciembre de 2004 arrasó totalmente las ciudades y pueblos de la costa, dejando tras de sí solo tierra, cieno y agua (en el centro) donde anteriormente había poblaciones muy activas con casas, oficinas y espacios verdes (arriba) (Imágenes DigitalGlobe del satélite QuickBird, fotografía de la Armada de los Estados Unidos).

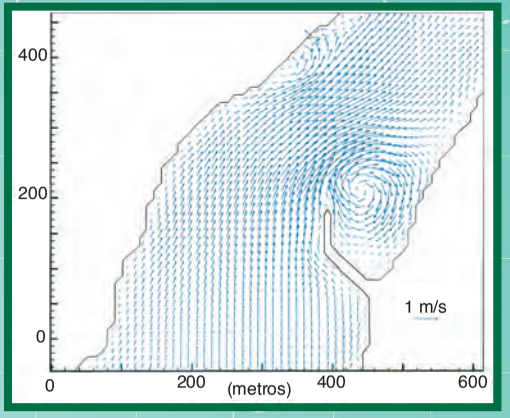
CÓMO PROCEDER A BORDO DE UNA EMBARCACIÓN

Las olas de un tsunami son imperceptibles en mar abierto, por lo que en caso de alerta de tsunami no hay que regresar al puerto. Los tsunamis pueden ocasionar cambios rápidos del nivel del agua y corrientes peligrosas e impredecibles en puertos y ensenadas.

Si hubiera tiempo suficiente para llevar la embarcación desde el puerto hasta mar abierto (entre 50 y 300 metros de profundidad, según el lugar), en caso de alerta de tsunami conviene tener presentes las consideraciones siguientes:

- *Los grandes puertos están, en su mayoría, bajo el control de una autoridad portuaria o un sistema de tráfico marítimo. Las autoridades dirigen las operaciones en situaciones de alerta, obligando a las embarcaciones a cambiar de posición en caso necesario. Si fuera ése el caso, manténgase en contacto con las autoridades.*
- *Los puertos pequeños no siempre están bajo el control de una autoridad portuaria. Si ha tenido conocimiento de una alerta de tsunami, asegúrese de que dispone de tiempo suficiente para llevar (a motor) su embarcación sin riesgo hasta mar abierto. Si el barco es pequeño, lo más seguro para su propietario será, probablemente, dejarlo en el embarcadero y trasladarse físicamente a un terreno más elevado, particularmente cuando el tsunami es de origen local. Si además el estado del mar es muy agitado (por haber marejada en el exterior del puerto), los barcos pequeños podrían correr más peligro, por lo que desplazarse físicamente hasta un terreno más elevado será posiblemente la única opción.*
- *Las olas destructivas y las corrientes impredecibles pueden afectar a un puerto durante horas tras la primera descarga del tsunami sobre la costa. Contacte con la autoridad portuaria antes de regresar al puerto para asegurarse de que las condiciones en él son seguras para la navegación y para las embarcaciones allí amarradas.*





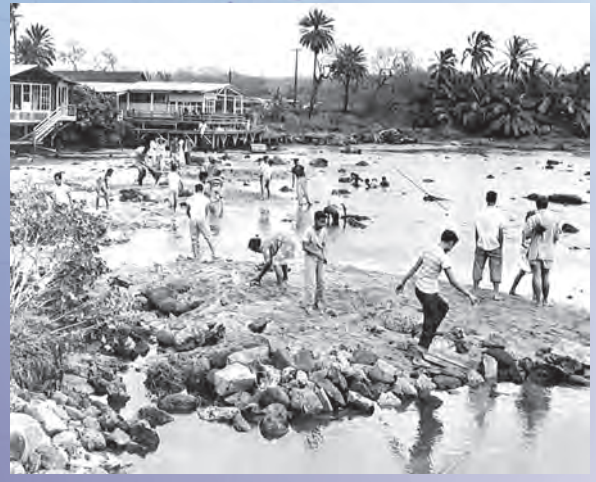
Tsunami en Chile el 30 de julio de 1995. A la izquierda: fotografía de los efectos del tsunami y de las turbulencias creadas tras la irrupción de la ola en la bahía de Tahauku, en las Islas Marquesas (Polinesia francesa), a varios miles de kilómetros de distancia del origen del tsunami. A la derecha: corrientes marinas en la bahía de Tahauku, según un modelo numérico del tsunami de Chile. El modelo reproduce los mismos tipos de corrientes oceánicas que aparecen en la foto.

ER USTED

EL CONOCIMIENTO ES SEGURIDAD

Hachinohe (Japón), 11 de marzo de 2011. El tsunami irrumpió en la costa oriental de Japón aproximadamente 25 minutos tras el terremoto aplastando casas, inundando edificios de cuatro plantas y anegando la tierra hasta una distancia de 6 km tierra adentro. Tras las alertas de tsunami emitidas por televisión y radio durante tres minutos se hicieron sonar inmediatamente las sirenas de evacuación. Gracias a los planes preventivos, que habían identificado las zonas de riesgo, a los simulacros de evacuación ya realizados y a la información impartida en las escuelas y a la población, fue posible salvar vidas. Fallecieron cerca de 17.000 personas, que representaron, sin embargo, tan sólo un 5% aproximadamente de la población amenazada. No obstante, como en tsunamis anteriores, un número desproporcionado de víctimas fueron ancianos, mujeres y niños de corta edad. (L. Kong, ITIC)





Costa septentrional de Oahu (Hawaii). Durante el tsunami originado por el terremoto del 9 de marzo de 1957 en las islas Aleutianas, numerosas personas salieron imprudentemente a buscar peces en los arrecifes que habían quedado al descubierto, sin sospechar que las olas de un tsunami regresarían minutos después para anegar la costa (Honolulu Star Bulletin).

Aunque los tsunamis son peligrosos, no suceden con mucha frecuencia. La existencia de ese fenómeno no deben impedirle disfrutar de la playa y del mar. Sin embargo, si tiene la impresión de que se acerca un tsunami, la tierra tiembla con fuerza durante mucho tiempo bajo sus pies, el océano retrocede dejando al descubierto el fondo de la costa, se oye un fragor semejante al de un tren o se ha enterado de que hay una alerta, avise a sus parientes y amigos y

desplácese cuanto antes tierra adentro o a un terreno más elevado.



NOTA DE AGRADECIMIENTO

ESTE FOLLETO HA SIDO POSIBLE GRACIAS AL APOYO PRESTADO POR:
Comisión Oceanográfica Intergubernamental (COI) de la UNESCO
Centro Internacional de Información sobre los Tsunamis: Alianza UNESCO/COI-NOAA
Département Analyse Surveillance Environnement (Francia)
Departamento de Comercio de los Estados Unidos, Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA)

ORIENTACIONES TÉCNICAS FACILITADAS POR:
Centro Internacional de Información sobre los Tsunamis: Alianza UNESCO/COI-NOAA, http://www.tsunamiwave.info
Département Analyse Surveillance Environnement (Francia), http://www-dase.cea.fr
Servicio Meteorológico Nacional de los Estados Unidos
Centro de Alerta contra los Tsunamis en el Pacífico (PTWC), http://ptwc.weather.gov
Centro Nacional de Alerta contra los Tsunamis (US NTWC), http://ntwc.arh.noaa.gov
National Ocean Service (Estados Unidos), http://www.nos.noaa.gov
National Geophysical Data Center (Estados Unidos), http://www.ngdc.noaa.gov
Pacific Marine Environmental Laboratory (Estados Unidos), http://www.pmel.noaa.gov
Servicio Hidrográfico y Oceanográfico de la Armada de Chile, http://www.shoa.cl
Escuela de Ciencia y Tecnología de la Tierra y del Océano, Universidad de Hawaii, http://www.soest.hawaii.edu

PUEDE OBTENERSE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS SISTEMAS DE LA COI DE ALERTA CONTRA LOS TSUNAMIS Y ATENUACIÓN DE SUS EFECTOS, SOBRE LOS TSUNAMIS Y SOBRE EL ITIC EN:

Comisión Oceanográfica Intergubernamental (COI)
Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO)
1, rue Miollis
75352 Paris Cedex 07 SP (Francia)
Tel: +33 1 45 68 39 83
Fax: +33 1 45 68 58 12
http://ioc-unesco.org/
http://www.ioc-tsunami.org/

Centro Internacional de Información sobre los Tsunamis
Alianza UNESCO/COI-NOAA
1845 Wasp Boulevard, Building 176
Honolulu, HI 96818 (Estados Unidos de América)
Tel: +1 808 725 6050
Fax: +1 808 725 6055
Correo electrónico: itic.tsunami@noaa.gov
http://www.tsunamiwave.info

Ilustraciones y diseño: Joe Hunt Design, Honolulú, Hawaii; e ITIC
Imágenes de fondo y logotipo de ola, por cortesía de Aqualog (Francia)

Η ΘΑΛΑΣΣΑ ΜΑΣ

ΕΤΗΣΙΑ ΕΚΘΕΣΗ 2021

Reglas de Seguridad en caso de Tsunami

1 Esté siempre preparado, un tsunami puede ocurrir en cualquier momento



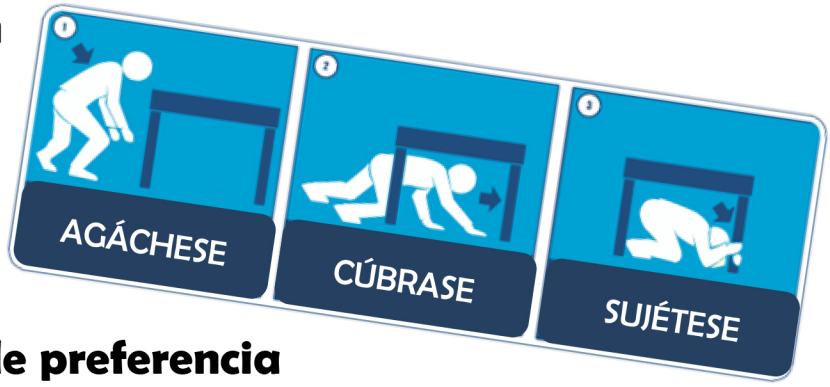


a. Prepare un plan familiar de emergencia
b. Tenga a la mano una mochila de seguridad
c. Conozca las zonas de desalojo y los lugares de Asamblea
d. Identifique las rutas de desalojo

2 Preste atención a cualquiera de estas señales de alerta

a. Terremoto bien fuerte (se hace difícil caminar, se caen objetos, hay daños a estructuras)
b. Terremoto de larga duración (alrededor de 1 minuto o más)
c. Mensaje oficial por sirena, radio comercial, televisión, radio NOAA
d. Cambio repentino en el nivel del mar
e. Ruido fuerte del mar

3 Protéjase en caso de un terremoto



a. Agáchese
b. Cúbrase
c. Sujétese

4 Salga de las zonas de desalojo (en orden de preferencia dependiendo de su ubicación)



a. Muévase a un lugar alto y/o alejado de la costa
b. Súbase a un cuarto piso o más alto
c. Trépese a un árbol
d. Muévase a un lugar de Asamblea
e. Si el tiempo lo permite, navegue las embarcaciones costa afuera a aguas de profundidad de 100-400 metros.



5 Quédese fuera de la zona de desalojo hasta que las Autoridades le indiquen que ha pasado el peligro; esto puede tardar muchas horas.



Aprobado por CEE-SA_-2020-2723

http://tsunami.gov
http://www.srh.noaa.gov/srh/ctwp
http://redsismica.uprm.edu/

Reglas de Seguridad en caso de Tsunami

1 Esté siempre preparado, un tsunami puede ocurrir en cualquier momento



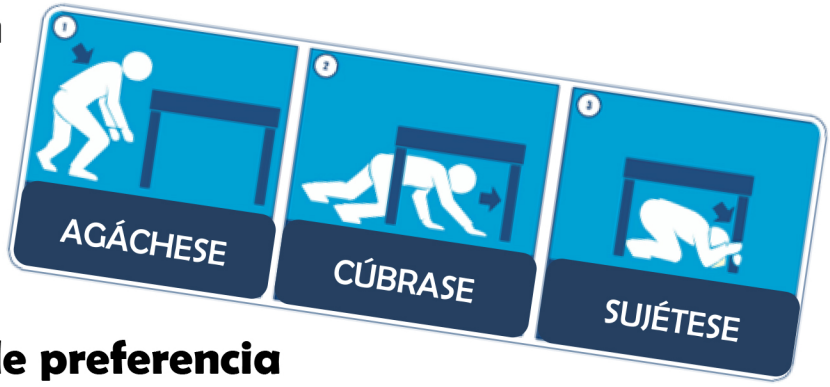


a. Prepare un plan familiar de emergencia
b. Tenga a la mano una mochila de seguridad
c. Conozca las zonas de desalojo y los lugares de Asamblea
d. Identifique las rutas de desalojo

2 Preste atención a cualquiera de estas señales de alerta

a. Terremoto bien fuerte (se hace difícil caminar, se caen objetos, hay daños a estructuras)
b. Terremoto de larga duración (alrededor de 1 minuto o más)
c. Mensaje oficial por sirena, radio comercial, televisión, radio NOAA
d. Cambio repentino en el nivel del mar
e. Ruido fuerte del mar

3 Protéjase en caso de un terremoto



a. Agáchese
b. Cúbrase
c. Sujétese

4 Salga de las zonas de desalojo (en orden de preferencia dependiendo de su ubicación)



a. Muévase a un lugar alto y/o alejado de la costa
b. Súbase a un cuarto piso o más alto
c. Trépese a un árbol
d. Muévase a un lugar de Asamblea
e. Si el tiempo lo permite, navegue las embarcaciones costa afuera a aguas de profundidad de 100-400 metros.



5 Quédese fuera de la zona de desalojo hasta que las Autoridades le indiquen que ha pasado el peligro; esto puede tardar muchas horas.



Aprobado por CEE-SA_-2020-2723

http://tsunami.gov
http://www.srh.noaa.gov/srh/ctwp
http://redsismica.uprm.edu/

Prepárate con la Cruz Roja

Seguridad en caso de tsunami

Un tsunami o maremoto es una serie de enormes olas oceánicas causadas por fuertes terremotos en el fondo del mar o por grandes deslaves hacia el océano. Cuando las olas entran a aguas poco profundas podrían alcanzar varios pies de altura o, en casos excepcionales, a decenas de pies, golpeando la costa con fuerza devastadora. Quienes se encuentran en la playa o en zonas costeras bajas deben estar alertas ya que un tsunami podría llegar en apenas minutos después de un terremoto fuerte. El peligro de tsunami puede continuar por muchas horas tras un terremoto de gran magnitud. Los tsunamis ocurren en cualquier estación del año y en cualquier momento del día o la noche.

Señales de tsunami

- Un terremoto fuerte cerca de la costa que dura 20 o más segundos
- Una crecida o descenso rápido evidente en las aguas costeras

Fuente de información en caso de tsunami

El Sistema Internacional de Alerta de Tsunamis vigila las olas oceánicas después de cualquier terremoto en el Pacífico de una magnitud mayor a 6,5 grados. Si se detectan olas, se emiten avisos a las autoridades locales que pueden ordenar el desalojo de las zonas bajas si fuera necesario. El Servicio Meteorológico Nacional de la Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica (NOAA) de los Estados Unidos administra dos centros de alerta de tsunamis:

1. **Centro de alerta de tsunamis de la costa oeste/Alaska (WC/ATWC), en Palmer (Alaska).** Brinda servicios a Alaska, Washington, Oregón, California, la costa del Golfo de México y la costa atlántica de los EE.UU., Puerto Rico, las Islas Vírgenes de EE.UU. y Canadá.
2. **Centro de alerta de tsunamis del Pacífico (PTWC) en Ewa Beach (Hawai).** Brinda servicios a Hawai y los territorios del Pacífico de los EE.UU., y actúa de centro de alerta internacional para los océanos Pacífico e Índico, y el Mar Caribe.

¿Cómo me preparo antes?



Averigua si tu casa, escuela, trabajo u otros lugares adonde vas se encuentran en zonas expuestas a tsunamis.

- ❒ Averigua la altura de la calle sobre el nivel del mar y la distancia entre tu calle y la costa u otras aguas de alto riesgo. Las autoridades podrían ordenar el desalojo de la zona según estos datos.
- ❒ Planea rutas para desalojar tu casa, escuela, trabajo y otros lugares en los que podrías estar y que podrían estar expuestos a tsunamis. En lo posible, escoge zonas que se encuentren a 100 pies (30 metros) sobre el nivel del mar o unas 2 millas (3 kilómetros) de distancia de la costa. Si no puedes llegar tan lejos, ve hasta el lugar más elevado o alejado que puedas. Cada kilómetro hacia el interior del continente, o cada metro hacia arriba, podrían marcar una gran diferencia. Debes poder llegar a tu lugar seguro a pie en 15 minutos.
- ❒ Averigua cuáles son los planes de desalojo de la escuela. Averigua si los planes requieren que busques a tus hijos en la escuela u otro lugar. Durante un alerta o aviso de tsunami, es posible que las líneas telefónicas estén saturadas y las rutas estén congestionadas.
- ❒ Practica tus rutas de desalojo. Familiarizarte podría salvarte la vida. Prepárate para seguir tu ruta de escape durante la noche y en condiciones de mal tiempo. Practicar tu plan te permitirá responder adecuadamente, en lugar de reaccionar, ya que tardarás menos en pensar qué hacer cuando se presente una emergencia real.
- ❒ Si estás de turista, familiarízate con los protocolos locales de desalojo en caso de tsunami. En hoteles con estructuras de concreto armado tal vez puedas ir al tercer piso o a pisos más altos.

¿Qué hago durante un posible tsunami?



Si vives en una zona costera y sientes un terremoto que dura 20 o más segundos:

- ❒ Agáchate, cúbrete y agárrate. Primero, protégete del terremoto.
- ❒ Cuando cesen los temblores, reúne a los integrantes de la familia y vayan de inmediato a un terreno más alto, lejos de la costa. Un tsunami podría llegar en pocos minutos.
- ❒ Aléjate de los cables de electricidad caídos, y de los edificios y puentes desde los que podrían caer objetos pesados durante una réplica.

Qué hacer durante un alerta de tsunami

- ❒ Escucha la radio meteorológica de la NOAA o sintoniza una estación de emergencia de la Guardia Costera o una emisora local de radio o televisión para recibir información actualizada.
- ❒ Ubica a los miembros de la familia y repasen los planes de desalojo. Debes estar preparado para actuar de inmediato si se emite un aviso de tsunami.

Qué hacer durante un aviso de tsunami

- ❒ Si escuchas un aviso oficial de tsunami o detectas signos de un tsunami, desaloja el lugar de inmediato.
- ❒ Lleva contigo tu equipo de preparación para emergencias. Contar con suministros ayudará a sentirte más cómodo durante el desalojo.
- ❒ Lleva a tus mascotas contigo. Si el lugar es peligroso para ti, también lo será para los animales domésticos.
- ❒ Dirígete a un terreno más alto, lo más lejos posible de la costa. Observar un tsunami podría ponerte en grave peligro. Si puedes ver la ola, estás demasiado cerca para escapar de ella.

¿Qué hago después de un tsunami?



- ❒ Continúa escuchando la radio meteorológica de la NOAA o sintoniza una estación de la Guardia Costera o una emisora local de radio o televisión para mantenerte actualizado.
- ❒ Regresa a tu casa sólo cuando las autoridades locales indiquen que no hay peligro. Un tsunami es una serie de olas que puede continuar durante horas. No supongas que después de una ola el peligro ha pasado. La próxima ola podría ser más grande.
- ❒ Fíjate si estás lesionado y recibe los primeros auxilios que sean necesarios antes de ayudar a gente lesionada o atrapada.
- ❒ Si hace falta rescatar a alguien, pide ayuda a los profesionales que cuentan con los equipos adecuados. Muchas personas mueren o se lesionan al tratar de rescatar a otras.
- ❒ Fíjate si alguien necesita ayuda especial, en particular bebés, personas de edad avanzada, quienes no tienen transporte, personas con discapacidad y familias numerosas.
- ❒ Aléjate de las zonas del desastre. Tu presencia podría complicar las tareas de respuesta ante la emergencia y, además, podrías correr mayor riesgo de las repercusiones de las inundaciones.
- ❒ Usa el teléfono sólo para llamadas de emergencia.
- ❒ Aléjate de cualquier edificio rodeado por agua. Las aguas del tsunami pueden causar grietas en los pisos o derrumbar paredes.
- ❒ Toma precauciones al entrar a edificios o viviendas. Las crecidas arrastradas por el tsunami podrían dañarlos donde menos lo esperas. Presta atención a cada paso que des.
- ❒ Usa ropa que te proteja y ten cuidado de no lastimarte cuando limpies.
- ❒ Vigila de cerca a los animales y mantenlos bajo tu control directo.

Avisa a tus familiares que estás a salvo

Si ocurre un tsunami en tu comunidad, anótate en el sitio web "Sano y salvo" de la Cruz Roja Americana en cruzrojaamericana.org/sanoysalvo para avisar a tus familiares y amigos sobre tu situación. También puedes llamar al **1-800-723-2767 (1-800-RED-CROSS)** para anotarte y anotar a tus familiares.

Cruz Roja Americana

Infórmate sobre preparación en caso de desastres y emergencias.
Visita **cruzrojaamericana.org**.

Derechos reservados © 2010 por la Cruz Roja Nacional Americana | 658408 12/10

Servicio Nacional de Meteorología

SEGURIDAD ANTE TSUNAMIS PARA USTED Y SU FAMILIA

ANTES DE UN TSUNAMI

Es fácil prepararse para un tsunami. Muchos peligros comparten acciones de preparación. **Si su casa, escuela, lugar de trabajo, u otros lugares que visita se encuentran en zonas de peligro de tsunamis:**

- ✓ **Tenga varias formas de recibir los avisos.** Obtenga una Radio del Tiempo NOAA, suscríbase para recibir mensajes de texto con alertas de su gobierno local, y verifique que sus celulares reciben alertas inalámbricas de emergencia.
- ✓ **Cree un plan de emergencia** que incluya planes de comunicación y evacuación familiar.
- ✓ **Planifique rutas** desde su casa, lugar de trabajo, y otros lugares que visite hacia sitios seguros elevados o tierra adentro, y fuera de la zona de peligro de tsunamis.
- ✓ **Practique caminar sus rutas,** incluso a oscuras o en mal tiempo. Esto facilitará la evacuación durante una emergencia.
- ✓ **Organice un kit de emergencia portátil.** Incluya artículos que usted y su familia (incluyendo sus mascotas) puedan necesitar en una emergencia. Prepare kits para el trabajo y vehículos también.

Si tiene hijos en la escuela en una zona de peligro de tsunamis, averigüe los planes de evacuación de la escuela para mantener a los niños seguros.

Si está visitando la costa, aprenda sobre la seguridad ante tsunamis en el área local. En su hotel o campamento deben tener disponible esta información.



Discuta sus planes con sus seres queridos. Crédito: FEMA

DURANTE UN TSUNAMI

Si está en una zona de peligro de tsunamis y recibe un aviso oficial:

- ✓ **Manténgase fuera del agua y alejado** de las playas y vías fluviales.
- ✓ **Obtenga más información a través de la radio,** televisión, o su dispositivo móvil (mensajes de texto o datos).
- ✓ **Si las autoridades le piden evacuar,** diríjase rápidamente hacia un lugar alto o tierra adentro.

Si está en una zona de peligro de tsunamis y recibe un aviso natural (vea la parte de atrás de esta hoja), un tsunami podría llegar en minutos:

- ✓ **En caso de un terremoto,** protéjase. Agáchese, cúbrase, y sujétese.
- ✓ **En cuanto pueda moverse de forma segura,** diríjase rápidamente hacia un lugar alto o tierra adentro. No espere a un aviso oficial o instrucciones de las autoridades.
- ✓ **Si existen daños por el terremoto,** evite el tendido eléctrico caído y las estructuras debilitadas.
- ✓ **Cuando esté en un lugar seguro,** obtenga más información de la radio, televisión, o su dispositivo móvil (mensajes de texto o datos).

Si está en la playa o cerca del agua y siente un terremoto de cualquier tamaño y duración, diríjase rápidamente hacia un lugar alto o tierra adentro en cuanto pueda moverse de forma segura.

Si está fuera de la zona de peligro de tsunamis y recibe un aviso, quédese donde está a no ser que las autoridades le indiquen lo contrario.

DESPUÉS DE UN TSUNAMI

- ✓ Manténgase fuera de la zona de peligro de tsunamis hasta que las autoridades indiquen que es seguro regresar. La cancelación de un aviso no significa que el peligro haya pasado.
- ✓ Manténgase alejado de cualquier edificio que presente daños o que tenga agua a su alrededor hasta que un profesional u oficial de manejo de emergencias le indique que es seguro entrar.
- ✓ Obtenga actualizaciones e instrucciones de seguridad por medio de la radio, televisión o su dispositivo móvil (texto o datos).
- ✓ Contacte a su familia y seres queridos. Hágales saber que se encuentra bien.

Para más información, visite weather.gov/safety/tsunami

Servicio Nacional de Meteorología

SEPA CUÁNDO DEBE RESPONDER



ALERTAS DE TSUNAMI

En los Estados Unidos, hay cuatro niveles de alerta de tsunami:

- ✓ **Aviso de Tsunami:** ¡Tome Acción, Hay Peligro! Se espera o está ocurriendo un tsunami que puede causar inundaciones extensas. Serán posibles inundaciones costeras peligrosas y corrientes poderosas que podrían continuar durante varias horas o días después de la llegada inicial del tsunami. Se recomienda evacuar. Diríjase a terreno elevado o tierra adentro.
- ✓ **Advertencia de Tsunami:** Tome Acción - Se espera o está ocurriendo un tsunami con un potencial de corrientes fuertes y olas peligrosas para todos aquellos dentro o cerca del agua.
- ✓ **Vigilancia de Tsunami:** Esté Informado - Ha ocurrido un terremoto distante. Es posible un tsunami. Manténgase al tanto para más información. Esté preparado para tomar acción de ser necesario.
- ✓ **Boletín Informativo de Tsunami:** Relájese - Ha ocurrido un terremoto, pero no hay amenaza, o es muy distante y el riesgo aún no ha sido determinado. En la mayoría de los casos, no existe una amenaza de un tsunami destructivo.

Los avisos de tsunami son transmitidos a través de la radio, televisión, y las alertas inalámbricas de emergencia. También podrían venir de sirenas al aire libre, oficiales de manejo de emergencias, alertas mediante mensajería de texto, y notificaciones a los teléfonos.

Preste atención y siga las instrucciones provistas por los oficiales locales de manejo de emergencias. Ellos pueden tener información más detallada o específica.

AVISOS NATURALES

Puede que no haya tiempo para esperar a un aviso oficial. Un aviso natural de tsunami puede ser su única advertencia. Los avisos naturales incluyen:

- ✓ **Un terremoto fuerte y de larga duración**
- ✓ **Un ascenso o descenso abrupto del nivel del océano**
- ✓ **Un rugido fuerte del océano**

Si experimenta alguno de estos avisos naturales, incluso si es solo uno, un tsunami podría estar acercándose.

Si reside, trabaja o se divierte en la costa, debe estar preparado para los tsunamis:

www.weather.gov/safety/tsunami



Para más información, visite weather.gov/safety/tsunami

Tsunamis

Un tsunami es una serie de olas gigantes del océano, ocasionada por terremotos, deslizamientos de tierra submarinos, erupciones volcánicas o asteroides. Un tsunami puede matar o lesionar a las personas y dañar o destruir edificios e infraestructura cuando las olas llegan a la tierra y salen al mar.

Los **tsunamis pueden**:



Viajar a velocidades de **20 a 30 millas por hora con olas de 10 a 100 pies de altura.**



Causar **inundaciones e interrumpir el transporte, el servicio eléctrico, las comunicaciones y el suministro de agua.**



Ocurrir en cualquier parte de las costas de los EE. UU. En las costas del océano Pacífico o del Caribe, hay mayor riesgo de tsunamis.

SI ESTÁ BAJO AVISO DE TSUNAMI:

- Si fuera causado por un terremoto, **Agáchese, Cúbrase y después Agárrese** para protegerse contra el terremoto primero.
- Proceda a terrenos altos a la mayor distancia de la costa que sea posible.
- Esté alerta para los signos de un tsunami, tal como un aumento o vaciado repentino de las aguas del océano.
- Escuche la información y las alertas de emergencia. Siempre siga las instrucciones de los manejadores de emergencias locales.

- Desaloje: ¡NO ESPERE! Salga del área tan pronto como vea cualquier signo natural de un tsunami o reciba un aviso oficial de tsunami.
- Si se encuentra en un barco, diríjase mar adentro.

AHORA: Prepararse



- Aprenda sobre los signos de posibles tsunamis, tales como un terremoto, un bramido fuerte del océano, o comportamiento oceánico poco usual, tal como una subida repentina, un muro de agua, o un vaciado repentino del agua que permite ver el fondo del océano.
- Conozca y practique los planes de desalojo comunitarios. Algunas comunidades en riesgo cuentan con mapas con las zonas y rutas de desalojo. Prepare mapas de sus rutas desde su casa, su trabajo y los lugares recreativos. Escoja refugios que estén un mínimo de 100 pies por encima del nivel del mar o que queden más de una milla de la costa.
- Elabore un plan de comunicación familiar para emergencias que incluya a una persona de contacto de fuera del estado. Planifique dónde se encontrarán si llegan a separarse.
- Inscríbase en el sistema de advertencia de su comunidad. El Sistema de Alerta por Emergencia (EAS, por sus siglas en inglés) y la Radio Meteorológica de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA, por sus siglas en inglés) también emiten alertas por emergencias.
- Considere el seguro de terremoto y una póliza de seguro de inundación del Programa del Seguro Nacional de Inundación (NFIP, por sus siglas en inglés). El seguro de propietario estándar no cubre daños por inundación o por terremoto.

DURANTE: Sobrevivir



- Si ocurre un terremoto y usted está en una zona de tsunamis, protéjase contra el terremoto primero. Agáchese, Cúbrase, y Agárrese. Déjese caer de manos y rodillas. Cúbrase la cabeza y el cuello con los brazos. Agárrese de cualquier mueble sólido hasta que los temblores paren. Arrástrese solamente si puede alcanzar algún refugio mejor, pero no pase por un área con más escombros.

- Cuando paran los temblores, si hay signos naturales o avisos oficiales de un tsunami, vaya de inmediato a un lugar seguro que sea tan elevado y tan alejado de la costa como sea posible. Escuche a las autoridades, pero no espere los avisos de tsunami y las órdenes de desalojo.
- Si está fuera de la zona de riesgo de tsunami y recibe un aviso, debe permanecer donde esté hasta que los funcionarios le digan lo contrario.
- Salga de inmediato si le digan que lo haga. Las rutas de desalojo suelen estar marcadas con una ola y una flecha que indica hacia terrenos elevados.
- Si usted está en el agua, agárrese de algo flotante, tal como una balsa o un tronco de árbol.
- Si está en un barco, oriéntese en la dirección de las olas y diríjase mar adentro. Si se encuentra en un puerto, diríjase tierra adentro.

DESPUÉS: Estar a salvo



- Escuche las alertas y autoridades locales para obtener información sobre las áreas que debe evitar y las ubicaciones de refugios.
- Solamente debe hacer llamadas telefónicas para emergencias. Los sistemas telefónicos suelen estar caídos u ocupados después de un desastre. Use mensajes de texto o redes sociales para comunicarse con su familia y sus amigos.
- No vadee en aguas de inundación, las cuales pueden contener escombros peligrosos. El agua podría ser más profunda de lo que parece.
- Debe ser consciente del riesgo de electrocución. Las líneas eléctricas subterráneas o caídas pueden cargar el agua con corriente eléctrico. No toque ningún equipo eléctrico si está mojado o si usted está parado en el agua.
- Manténgase alejado de edificios, carreteras y puentes dañados.
- Si usted está lesionado o enfermo y necesita atención médica, comuníquese con su proveedor médico y refúgiese en el lugar, de ser posible. Si está experimentando una emergencia médica, llame al 9-1-1.
- Documente los daños a la propiedad con fotografías. Realice un inventario y comuníquese con su compañía de seguros para asistencia.

Contenido relacionado

- Hoja informativa sobre tsunamis (PDF)
- Investigación sobre medidas de protección contra tsunamis
- Programa de Tsunamis de NOAA
- Cruz Roja Americana: Preparación para tsunamis
- Seguridad en tsunamis (weather.gov)

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

Intergovernmental Oceanographic Commission

International Tsunami Information Centre

Red Sismica de Puerto Rico

Intergovernmental Oceanographic Commission (IOC)
United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO)
1, rue Miollis
75 735 Paris Cedex 15
France
Tel: +33 1 45 68 39 83
Fax: +33 1 45 68 58 12

Universidad de Puerto Rico
PO Box 9017
Mayagüez, PR 00681-9017
Teléfonos: 787-833-8433, 265-5452
Fax: 787-265-1684
Email: staff@midas.uprm.edu
http://redsismica.uprm.edu

Aprobado por la Comisión Estatal de Elecciones- CEE-SA-16-4913

¡¡ALERTA!!
¡¡TSUNAMI!!!
¡¡MAREMOTO!!
Puerto Rico

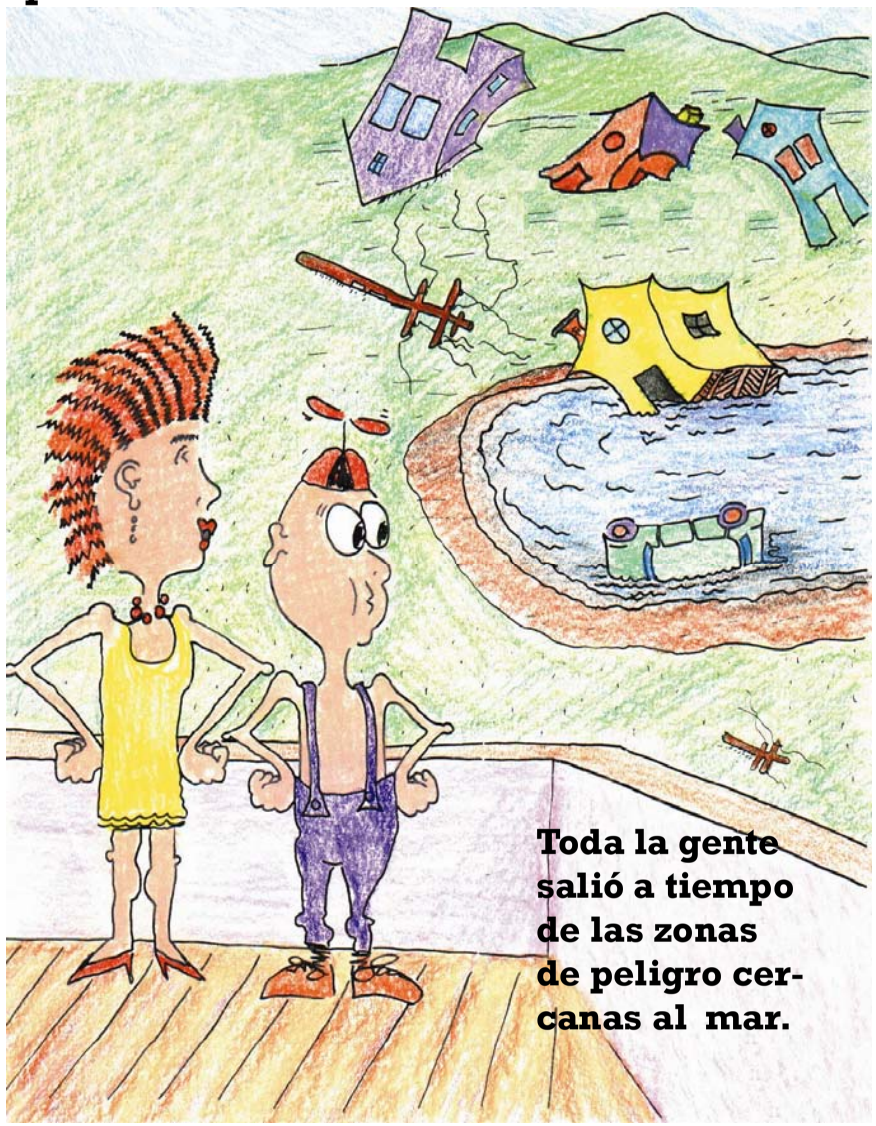


National Tsunami Hazard Mitigation Program

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

Red Sísmica de Puerto Rico

Las olas del tsunami siguen llegando, pero cada vez son más pequeñas, hasta desaparecer. El tsunami causó mucho daño, pero nadie murió.



Todos corrieron a lugares altos o alejados de la costa. Desalojaron el área y se salvaron.

Las olas del tsunami empiezan a llegar unos minutos después del terremoto. La primera ola no es muy grande, pero la siguiente es enorme. Entre una ola y otra pasan de 5 a 10 minutos.

Como un gran monstruo marino, el tsunami despedaza casas y edificios.

Arranca árboles y postes de teléfono y electricidad.



El tsunami llega hasta un kilómetro tierra adentro. A medida que avanza, voltea carros y camiones.

AGRADECIMIENTOS

El Grupo Coordinador Internacional de Alerta de Tsunamis en el Pacífico, de la Comisión Oceanográfica Internacional (COI) de la UNESCO, en su Decimotercera Sesión en Ensenada, México, recomendó la preparación de un libro diseñado para informar a la niñez acerca de los tsunamis, los riesgos que presentan y qué se debe hacer para salvar vidas y propiedades.

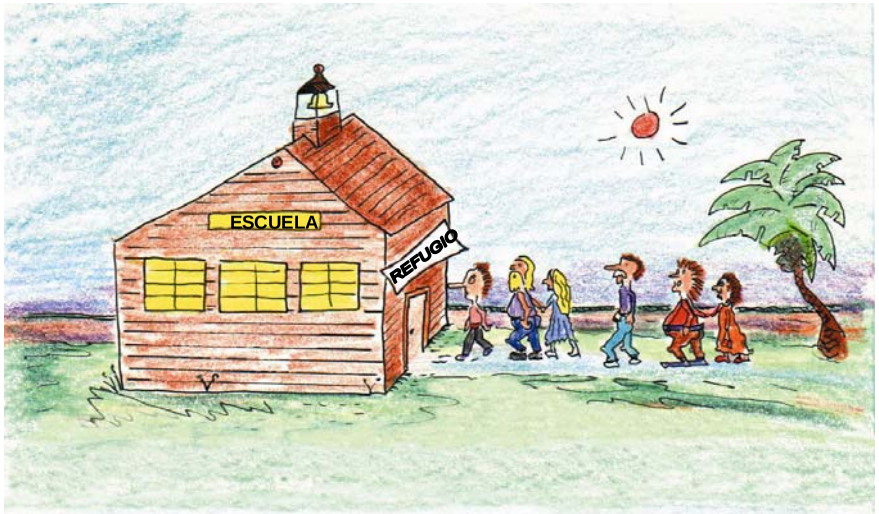
Los autores del libro original en inglés son el Dr. George Pararas-Carayannis, la Srta. Patricia Wilson y el Sr. Richard Sillcox, mientras que las ilustraciones son del Sr. Joe Hunt. La UNESCO recomendó y autorizó a los países miembros a adaptarlo y traducirlo a sus idiomas. En el 2000 el Centro de Investigación Científica y de Educación Superior de Ensenada (CICESE), el Colegio de México (COLMEX), el Colegio de Michoacán (COLMICH) y el Centro Nacional de Prevención de Desastres (CENAPRED) produjeron una edición en español. La edición mexicana fue traducida por el M.C. Salvador Farreras del CICESE.

En el 2005 el libro original fue revisado por el Centro Internacional de Información de Tsunamis.

La presente edición es una versión abreviada y adaptada para Puerto Rico por la Sra. Christa G. von Hillebrandt-Andrade y el Sr. Gerardo Rivera de la Red Sísmica de Puerto Rico de la Universidad de Puerto Rico en Mayagüez. Esta versión fue subvencionada con fondos del "National Tsunami Hazard Mitigation Program" de NOAA.

© 2007

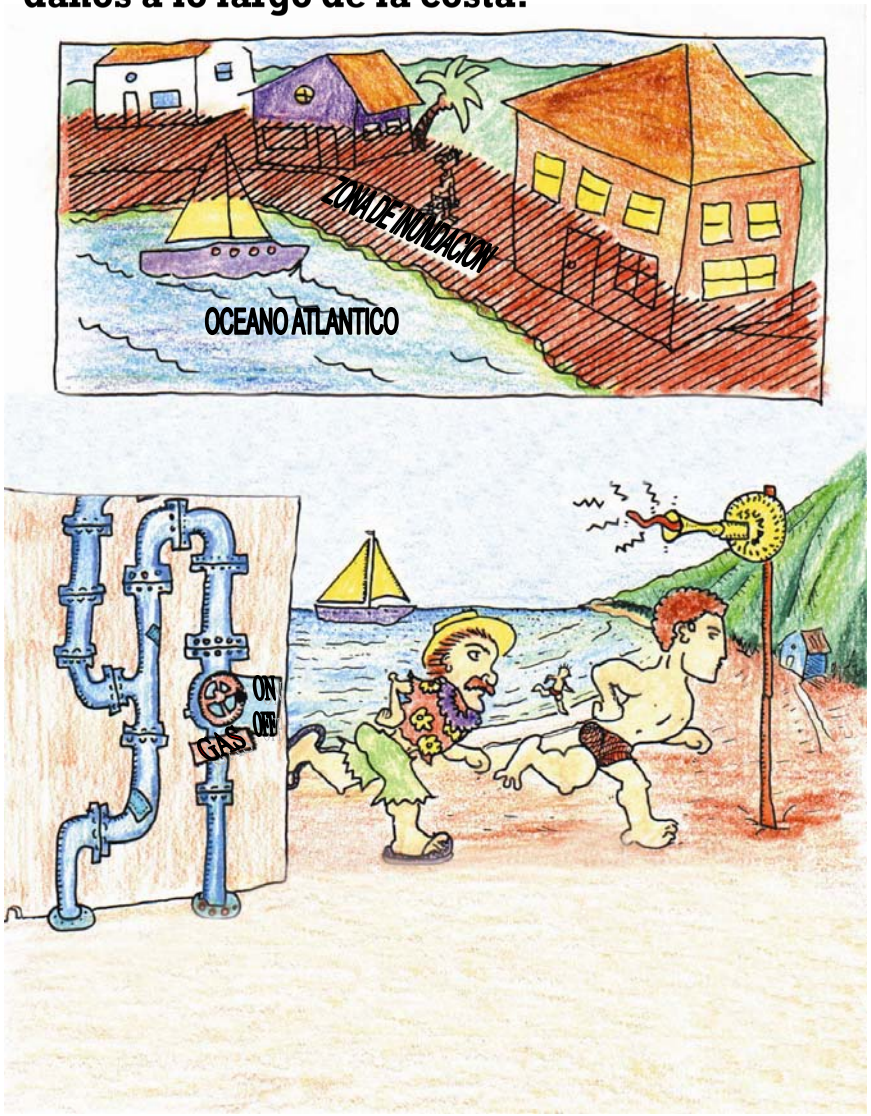
La gente que sale de las zonas de inundación se dirige a las áreas de asamblea o refugios.





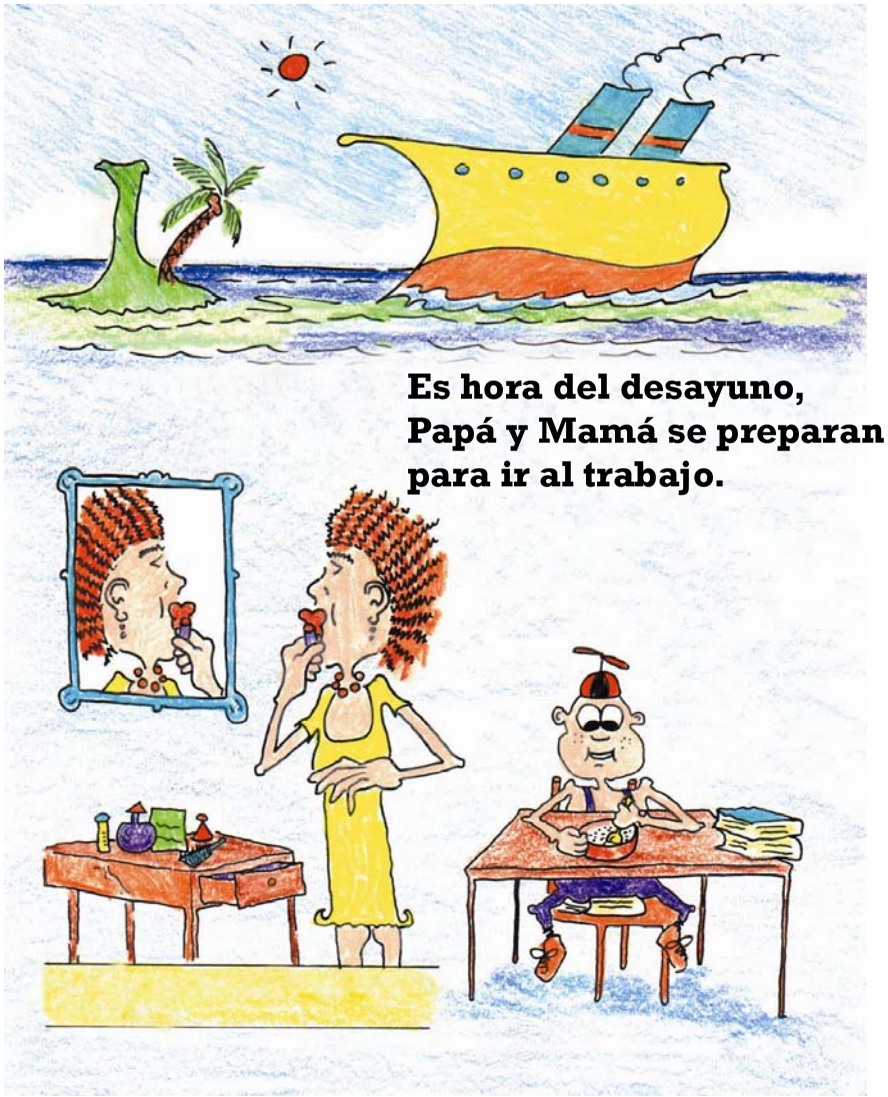
Algunos edificios son muy fuertes porque están hechos de concreto. Allí la gente TIENE que abandonar el primer y segundo piso y pueden refugiarse en los pisos

Los tsunamis pueden inundar terrenos bajos; además pueden causar muertes y muchos daños a lo largo de la costa.



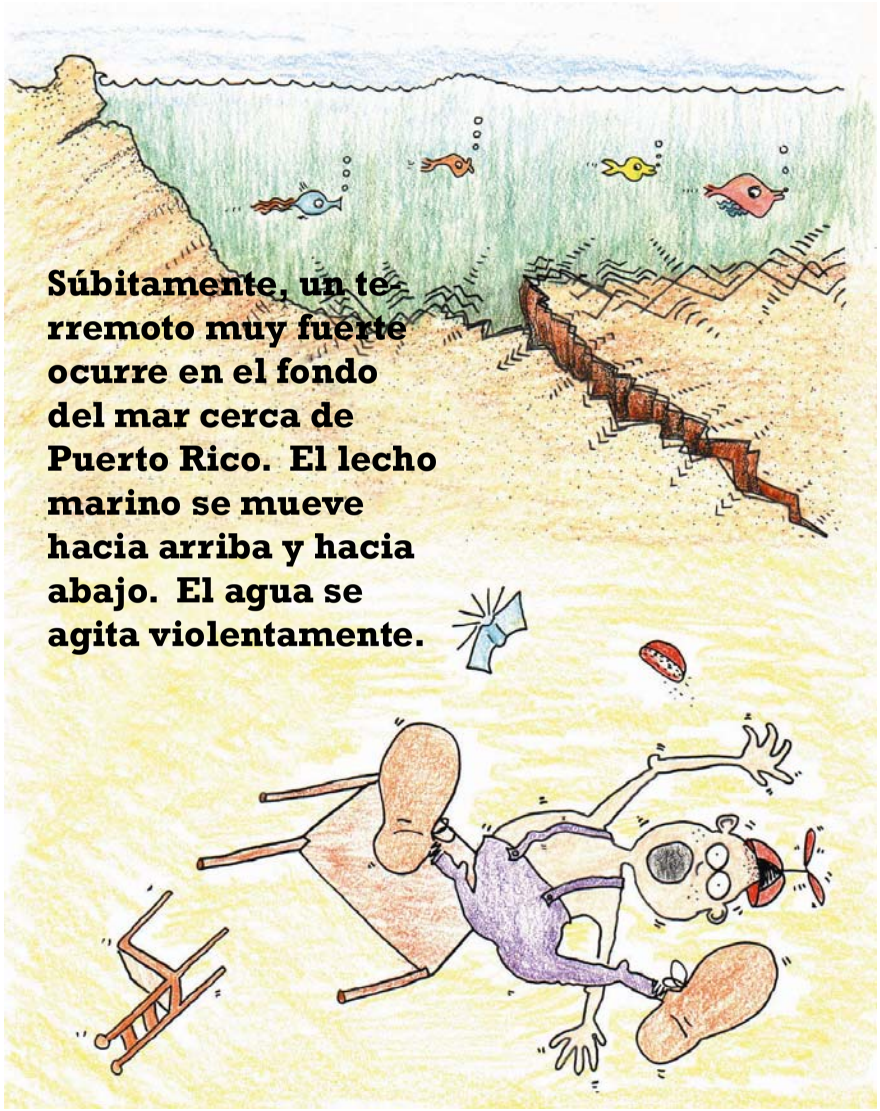
Los bañistas y los turistas abandonan las playas. En sus casas y negocios, las personas cierran las llaves de agua y gas y bajan el interruptor de electricidad antes de salir.

Un crucero navega por las aguas cristalinas y tranquilas del Mar Caribe rumbo a Puerto Rico. Es un día caluroso y soleado. Son las 7:30 de la mañana.



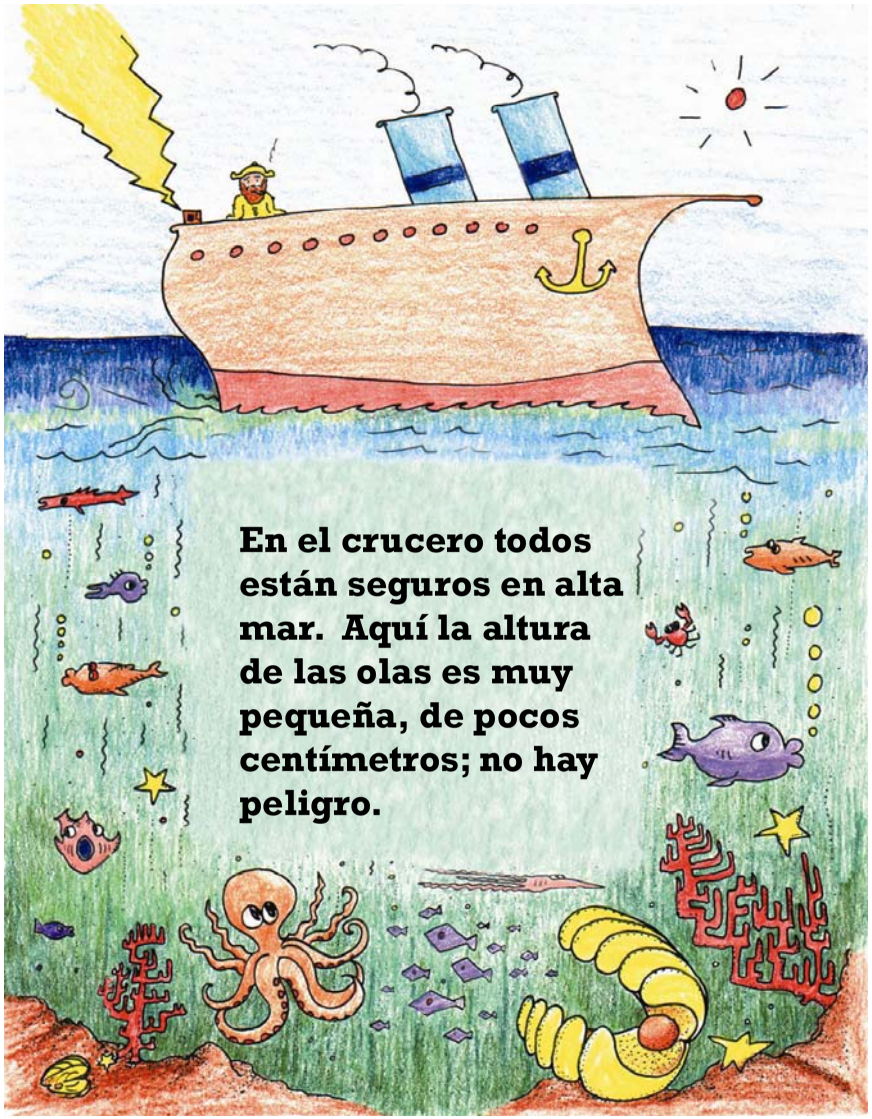
Es hora del desayuno, Papá y Mamá se preparan para ir al trabajo.

Los niños y niñas desayunan antes de ir a la escuela.

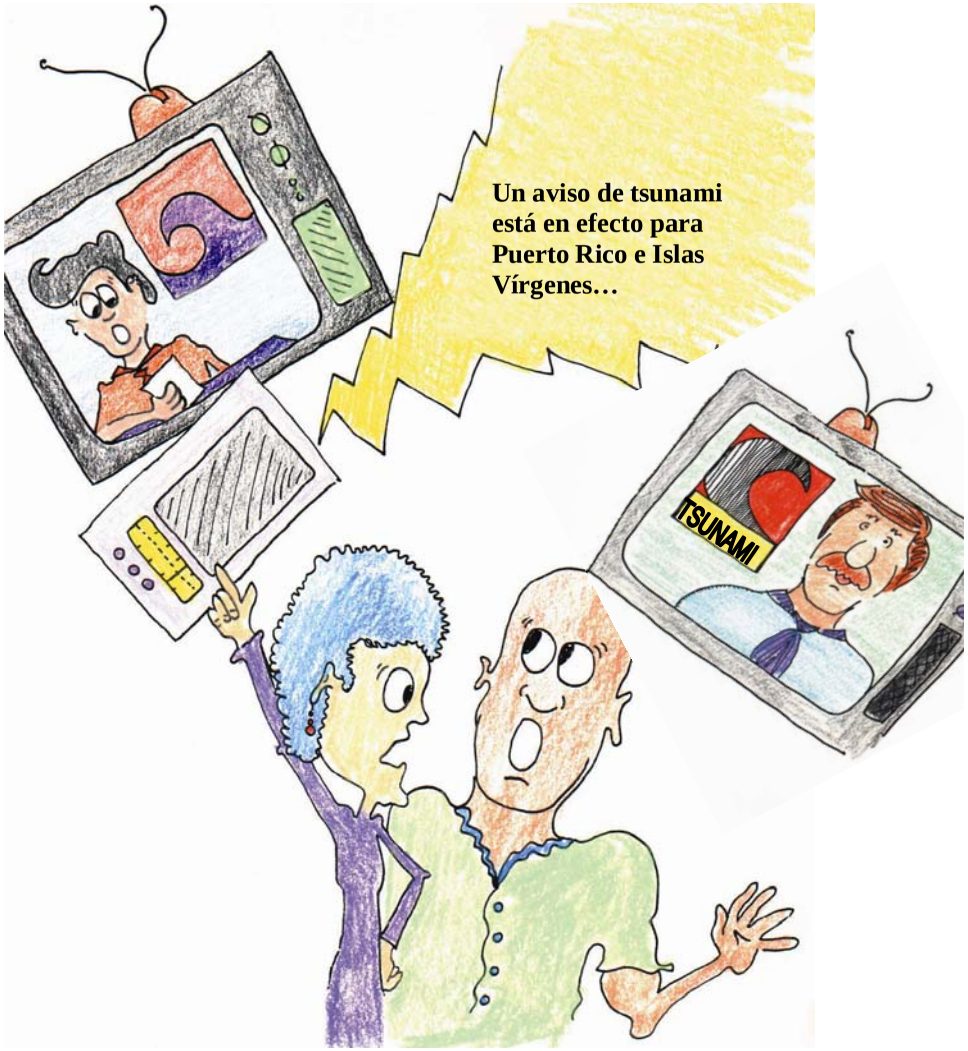


Las paredes y los pisos de las casas comienzan a moverse. Las sillas se viran. Las mesas se deslizan. Los platos se caen al suelo.

En el crucero no han sentido el terremoto, ni observado el tsunami. Sin embargo, el capitán escuchó en su radio acerca del tsunami y va a mantenerse en aguas profundas.



Se emite un aviso de tsunami para Puerto Rico e Islas Vírgenes. Las radioemisoras y estaciones de televisión alertan a la población.



Las personas que aún no han desalojado las áreas peligrosas saben que tienen que hacerlo inmediatamente.

¡Es un terremoto! La gente ya sabe lo que tiene que hacer; por eso, no corre desesperada, ni sale hacia fuera.

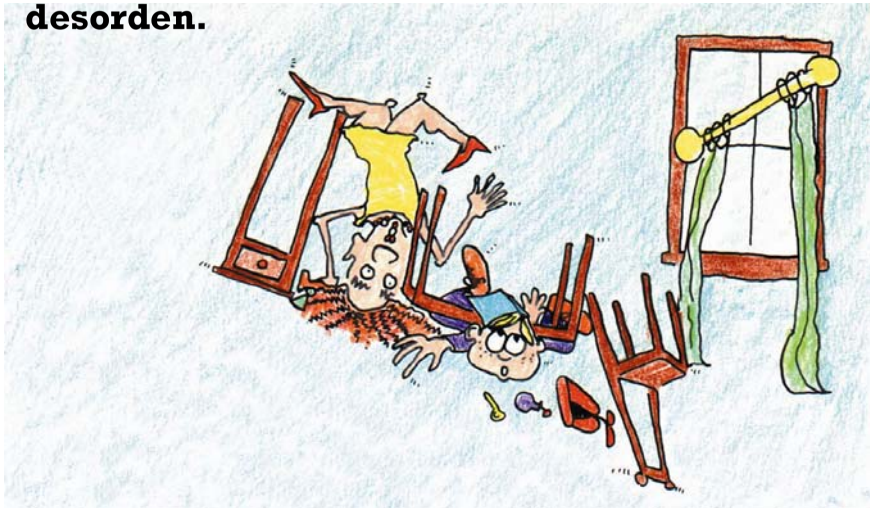


Tanto los adultos como los niños se protegen debajo y al lado de mesas y escritorios.



El terremoto lanza sus ondas en todas direcciones. La superficie del mar también se altera. Se forman grandes olas. A este conjunto de olas en secuencia se le conoce como un tsunami (maremoto). Las olas viajan rápidamente. Son peligrosas y pueden matar.

Tan pronto termina el movimiento de la tierra, la gente que vive cerca del mar sabe qué hacer. Nadie se pone a recoger el desorden.



Las personas cogen sus mochilas de emergencia y se mueven rápidamente a lugares altos o alejados de la costa, lejos de donde les puedan alcanzar las olas. Ellos saben que los terremotos pueden producir un tsunami.



La Red Sísmica de Puerto Rico y los Centros de Alerta de Tsunami localizan el terremoto y determinan que tuvo una magnitud de 7.5.



Los mareógrafos indican que está bajando el nivel de mar.

Rápidamente se informa a Manejo de Emergencias y al Servicio Nacional de Meteorología. Se les avisa sobre la magnitud y localización del terremoto y que se ha generado un tsunami.



GRUPOS VOLUNTARIOS

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

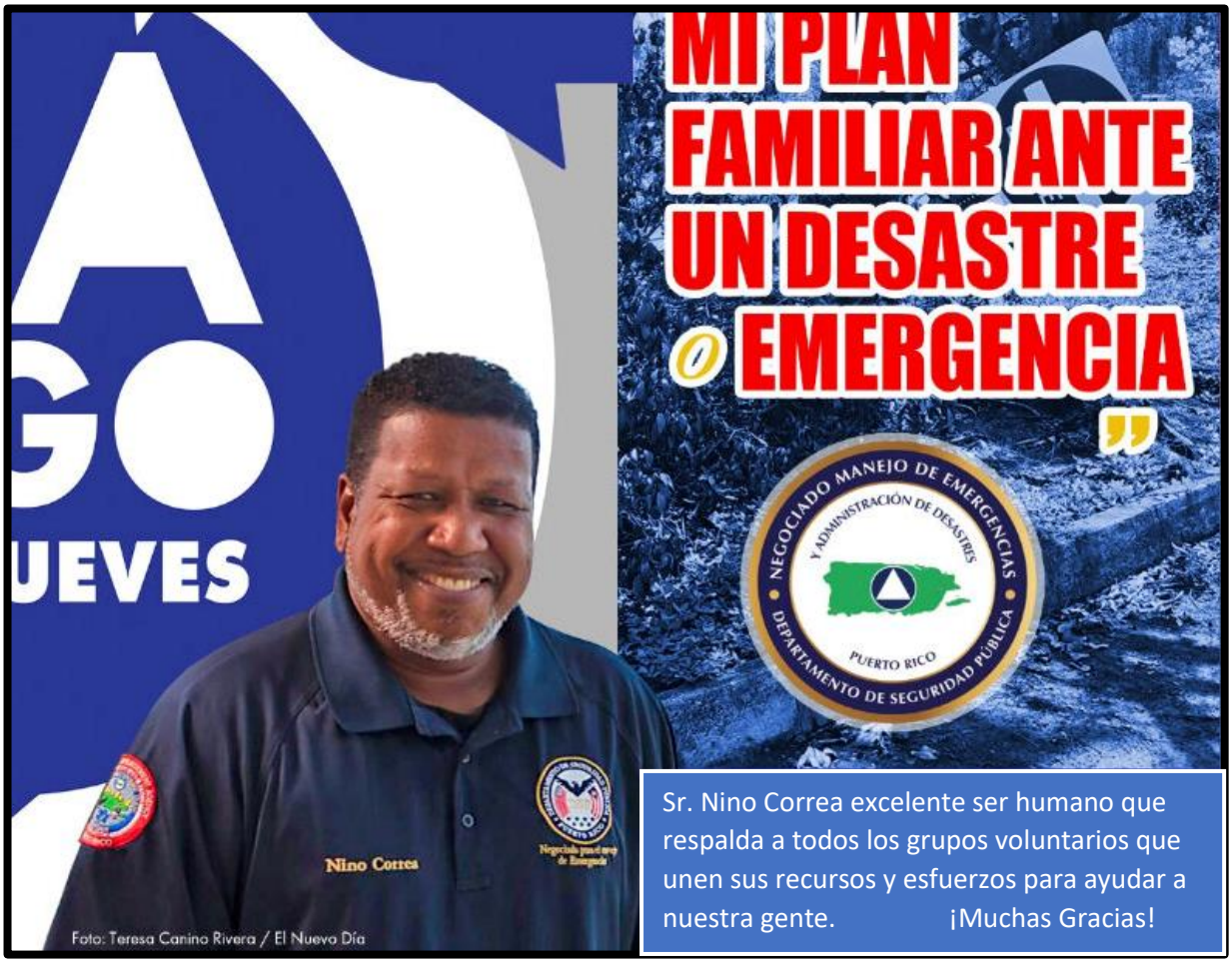
PRVIVFC Entidad Coordinadora

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Puerto Rico Responde ante las emergencias

GRUPOS VOLUNTARIOS

A través de nuestra historia como ***pueblo hemos aprendido a ser más resilientes antes situaciones de emergencias que han ocurrido en nuestro país***. Por ser Isla que tenemos eventos naturales que nos pueden ocasionar algún tipo de emergencia. Diferentes grupos voluntariamente por iniciativas en sus comunidades han creado a través de las comunicaciones grupos de apoyo para que el gobierno requiera de las ayudas en caso de la declaración de estado de emergencia y que nos pidan nuestra ayuda voluntariamente siguiendo los protocolos establecidos por las agencias federales (**FEMA)** y estatales (**NMEAD**). La Entidad Coordinadora **PRVIVFC** respalda a todas las iniciativas de los grupos que se ha preparados con talleres, educación y certificaciones para realizar una labor voluntaria para proteger la vida de nuestros familiares, amigos y la comunidad en general de Puerto Rico.



Sr. Nino Correa excelente ser humano que respalda a todos los grupos voluntarios que unen sus recursos y esfuerzos para ayudar a nuestra gente. ¡Muchas Gracias!

Puerto Rico presente en las emergencias

Puerto Rico Responde ante las emergencias

LISTADO DE GRUPOS VOLUNTARIOS

BANCO DE RADIOAFICIONADO

NEGOCIADO DE TELECOMUNICACIONES

EMERGENCY SUPPORT FUNCTION #2 (ESF#2)

BANCO DE RADIOAFICIONADOS

CREACIÓN:

Ley 211 del 2018 - Sección 45.-Se enmienda el Artículo 7 de la Ley 213-1996, según enmendada, conocida como la "Ley de Telecomunicaciones de Puerto Rico de 1996", para que lea como sigue:

- Art. 7(b)(9) Establecer mediante reglamento las funciones que el NET deberá llevar a cabo durante una emergencia para lograr la restauración de la infraestructura de comunicaciones y facilitar la recuperación de los sistemas.
- Art. 7(b)(11) Liderar los esfuerzos para coordinar, establecer y mantener las comunicaciones federales, estatales y locales durante incidentes de emergencia.
- Art. 7(b)(12) Crear un banco de radioaficionados para que en situaciones de emergencia, en las que las comunicaciones se vean afectadas, dicho banco se comparta con las agencias pertinentes encargadas de atender las emergencias, con miras a que los radio aficionados puedan brindar apoyo con las comunica-ciones.
- Art. 7(c) El NET tendrá autoridad para llevar a cabo inspecciones, investigaciones y auditorías, de ser necesarias, para alcanzar los propósitos de esta Ley.

IMPLEMENTACIÓN:

- Redacción del Plan Operacional del Banco de Radioaficionados.
- Acuerdos de Cooperación con Agrupaciones de Radioaficionados.
- Credencialización de Voluntarios.
- Creación de un Centro de Operaciones de Emergencias para el Banco de Radioaficionados en las facilidades del COE del Negociado de Telecomunicaciones desde se coordine las operaciones de los miembros del banco en apoyo a las agencias de emergencias. El mismo contará con sus propios equipos de comunicación HF, VHF, UHF y Satelital, etc.

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

EMAIL: AUXCOMMNET@JRTPR.PR.GOV

El Net del Banco de Radioaficionado se realiza en <u>*dos cadenas*</u>: ***Federación de Radioaficionado de Puerto Rico (FRAPR) y El Movimiento de Radioaficionado de Puerto Rico (La Polilla – WP4MR)***

Puerto Rico presente en las emergencias

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Los **Nets** se realizan de la siguiente manera:

- ✓ El ***primer lunes*** de cada mes se realiza por la cadena de la ***FRAPR*** **(145.110 – 146.830 – 146.930 – 447.250 – 448.400)**
- ✓ El ***tercer lunes*** de cada mes se realiza por la cadena de la ***Polilla – WP4MR*** (**145.390 – 146.670 – 146.710 – 147.170 – 147.230 – 147.270 - 447.350 – 447.525 – 447.800 – 449.575)**

Para pertenecer al **Banco de Radioaficionado debe comunicarse con Antony Yrimia KP3AY** ayrimia@jrtpr.pr.gov y llenar el siguiente formulario FORMA DE INSCRIPCION



VHF 2 METROS

ZONA SAN JUAN	146.460 MHz
ZONA CEIBA	146.480 MHz
ZONA CAGUAS	146.440 MHz
ZONA HUMACAO	146.420 MHz
ZONA AGUADILLA	146.440 MHz
ZONA VEGA BAJA	146.420 MHz
ZONA ARECIBO	146.500 MHz
ZONA PONCE	146.480 MHz
ZONA GUAYAMA	146.500 MHz
ZONA MAYAGUEZ	146.460 MHz

FEDERACION DE RADIO AFICIONADOS DE PUERTO RICO, INC. 1983

MOVIMIENTO RADIOAFICIONADOS DE PUERTO RICO, INC. WP4MR

Puerto Rico presente en las emergencias

Puerto Rico Responde ante las emergencias

EL NET DE LOS AMIGOS



L.A.R.E.S. NET CLUB, inc

El ***Grupo de Lares Amateur Radio Emergency Service Net Club Inc***. Todos los ***sábados de 7:00 a 8:00 p.m***. realiza un Net en la frecuencia ***simplex 146.520*** con el objetivo de *contactar con diferentes estaciones como ejercicio de comunicación para estar preparado para tráficos de emergencias cuando sea real*.

GRUPO ARES DEL ARRL P.R.

The Amateur Radio Emergency Service® (ARES)

La ***Sección de Puerto Rico del ARRL ya tiene su Net Informativo el segundo jueves del mes*** a las 2300 UTC (7pm AST) en la lista de repetidores a continuación:

Pueblo / Punto Cardinal	Frecuencias Coordinadas	Trustee Responsable	Acceso al repetidor
FAJARDO - ESTE	145.250	NP3CB	88.5
RIO GRANDE - ESTE	147.310	NP3EM	88.5
AIBONITO - SUR	440.050	NP3A	100.0
GUAYNABO - NORTE	440.325	NW4A	100.0
GUAYAMA - SUR	446.125	NW4A	OPEN
AGUADA - OESTE	446.425	KP3JE	100.0
LUQUILLO - ESTE	446.475	NP3MJ	123.0
FAJARDO - ESTE	446.600	KP4PNP	127.3
AGUAS BUENAS - NORTE	447.075	NP3A	100.0
RIO GRANDE - ESTE	447.100	KP4LBA	131.8
VILLALBA - SUR	448.275	KP3AV	131.8 / FUSION
COROZAL - NORTE	448.900	KP3AV	100.0 / DMR C1 S1 TG 33033
COROZAL - NORTE	449.200	KP3AV	131.8
CEIBA - ESTE	449.500	KP4LBA	100.0

Puerto Rico presente en las emergencias

Puerto Rico Responde ante las emergencias

La directiva del grupo de ARES en Puerto Rico

Section Manager	Rene Fonseca, NP3O	np3o@arrl.org
Assistant Section Manager	Leyda I. Rios, WP4RBK	wp4rbk@gmail.com
Section Emergency Coordinator	William Planas, NP3WP	wplanas@gmail.com
Asistant SEC	Carmen N. Greene, KP4QVQ	apolonia912@gmail.com
Affiliated Club Coordinator	Juan Lopez, KP4KJ	kp4kj@yahoo.com
Public Information Coordinator	Angel L. Santana, WP3GW	wp3gw@arrl.net
Section Traffic Manager	Emmanuel J. Cruz, NP4D	np4d@arrl.net
State Government Liaison	Edgardo J. Ralat, WP4X	wp4x@ralat.com
Tehcnical Coordinator	Carlos Roig, WP4AOH	wp4aoh@gmail.com
Technical Specialist	Mario A. Rivera, KP4NNC	kp4nnc@yahoo.com
Volunteer Examiner Coordinator	Eric Guzman, NP3A	eric@np3a.com
Puerto Rico Qsl Bureau	Luis de la Vega, KP4WI	kp4wi@arrl.net
Weather Advisor	Luis E. Cruz, NP4KB	np4kb67@gmail.com

Emergency Coordinators

Zone 1	Francisco A Diaz, NP3OD
Zone 2	Vacant
Zone 3	Jose D. Maldondo, NP4JD
Zone 4	Adalberto Gonzalez, KP3BW
Zone 5	Frank Torres, WP4QNQ
Zone 6	Jorge L. Collazo, KP4LCA
Zone 7	Marcos A Haddock, KP4MHC
Zone 8	Vacant
Zone 9	Noel Colon, KP4NCF
Zone 10	Rafael Bonano, KP3V
Zone 11	Alberic J. Medina, NP3MR (Vieques and Culebra

PUERTO RICO SECTION

Puerto Rico presente en las emergencias

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Supervivencia Eco Integrada Kp4eco

Este grupo tiene el propósito de ***Desarrollar e Implementar Programas, Estructurales, Logísticos e Implementación de Comunicación para Situación de Emergencias***.

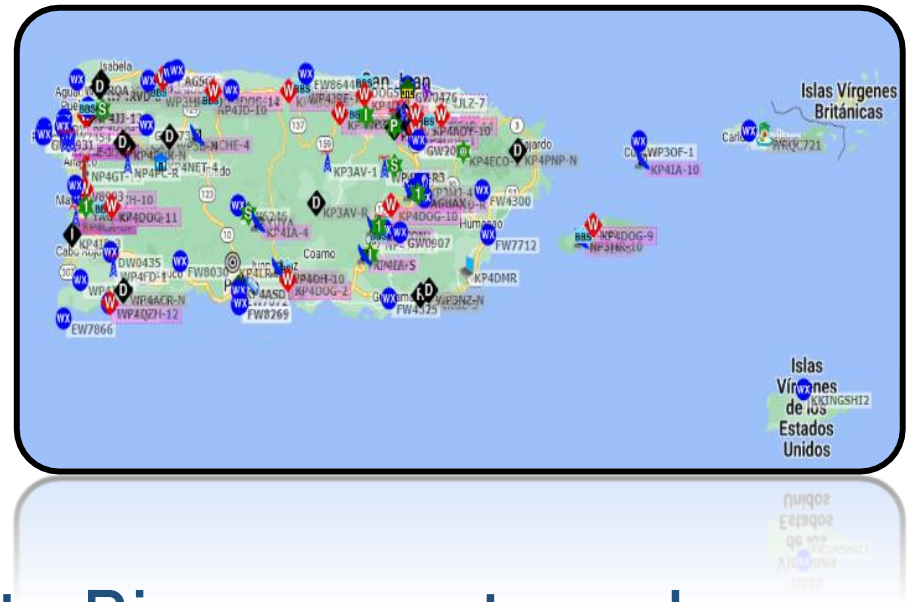
Realizan simulacros, ejercicios de emergencias en diferentes modos (***análogos y digitales – DMR – AREDN – APRS***).

Realizan ***talleres de preparación a personas*** para el buen uso en las comunicaciones en diferentes modos – **Radioaficionados (análogos y digitales) MURS, FRS y GMRS**

Para más información entrar al siguiente enlace: KP4ECO

*SUPERVIVENCIA ECO-INTEGRADA ON FACEBOOK **446.525MHz/440.750 DMR+TG33015/D-Star-XRF215B/M17***

*DAR **CLICK AL MAPA DE APRS** PARA VER LAS ESTACIONES **APRS DE KP4ECO***



Puerto Rico presente en las emergencias

Puerto Rico Responde ante las emergencias

KP4DOG Puerto Rico Digital Operator Group Services

Bienvenido al sitio **Web de KP4DOG**. Este grupo se estableció en **septiembre de 2021** para proporcionar una red digital de radiofrecuencia para todos los operadores de radioaficionados para las comunicaciones diarias y de emergencia.

Los ***servicios que se prestan son los siguientes***:

Nodo BPQ - Paquete 1200 bps, pronto Paquete de 6 metros 9600 bps.

BBS - Mensajes.

Chat - servidores.

Servidor de correo de radio - Mensajería **Winlink**.

VARA FM Ancho - RMS, Terminal.

Nuestras frecuencias de operación actuales son para **VHF Packet 1200 bps 145.090 Mhz** y para VARA FM Wide **147.570 Mhz**. Actualmente estamos probando una banda de 6 metros para crear un backbone FM Packet 9600 Bps que debería tener cobertura desde la costa este de la República Dominicana hasta las Islas Vírgenes de los Estados Unidos.



Puerto Rico presente en las emergencias

Puerto Rico Responde ante las emergencias

La Red De Comunicaciones De Emergencia De Puerto Rico KP4RCE

Entidad sin fines lucrativos para oriental al público general en relación a las comunicaciones en una emergencia. ***Organizar una red de comunicaciones de todas las frecuencias usadas por el pueblo como Frs - Gmrs - Murs 11metros (CB) y con la ayuda de kp4 para canalizar las Emergencia a través de las agencias de emergencia estatal municipal*** *además de asistir a emisoras de Radio o tv en información de lo ocurrido durante la Emergencia mientras los servicios vuelvan a la normalidad organizado en Sabana Grande*.

PEPINO AMATEUR RADIO EMERGENCY GROUP (WP3SS)

Grupo de radioaficionados De San Sebastián *para estar comunicados en tiempo de emergencia y ayudar a nuestra comunidad y compartir todo el año con nuestros compañeros radioaficionados y hacer buenos amigos.*





Puerto Rico presente en las emergencias

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Radio Operadores del Este, Inc. (KP3RE)

Grupo de ***Radio Aficionados del Área este de Puerto Rico. CQ 08, ITU 11, NA-099. Manteniendo a los radioaficionados de nuestro grupo preparados para cualquier evento natural***. Practicando desde los montes en SOTA y desde las Islitas bajo el Programa de US Island. También estamos en Activación de Playas "Beaches on the Air. Seguimos todas las DXpedition en agenda para informarles a los DXer. Promocionados los Contest de igual manera.

AMATEUR RADIO ALLIANCE

Nuestra ***misión es la de promover el interés en la comunicación y experimentación de radioaficionados; el establecimiento de redes de radioaficionados para proporcionar comunicaciones electrónicas en caso de desastres u otras emergencias***; el fomento del bienestar público; el avance del arte radial; el fomento y la promoción de la intercomunicación no comercial por medios electrónicos en todo el mundo; el fomento de la educación en el campo de la comunicación electrónica; la promoción y realización de investigación y desarrollo para promover el desarrollo de la comunicación electrónica; la difusión de información técnica, educativa y científica relacionada con la comunicación electrónica; y la impresión y publicación de documentos, libros, revistas, periódicos y folletos necesarios o incidentales para cualquiera de los propósitos anteriores.

KP4ARA

Puerto Rico presente en las emergencias

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Radio Operadores Del Sur

Radio Operadores Del Sur ***es un grupo de personas licenciados por la FCC para hacer comunicaciones a través de las ondas radiales. Adiestrados en comunicaciones, talleres de emergencia, data y electrónica.*** Voluntarios para estar activos en cualquier situación en la comunidad de nuestro pueblo.

Vieques Island Amateur Radio Club

En el año **2016** los radioaficionados Rene Fonseca (NP3O), Pedro Otero (WP4O), Héctor Meléndez (KP4FGL) y Alberic Medina (NP3MR) se reunieron con la intención de organizar el Vieques Island Amateur Radio Club. La idea era ofrecer las clases para radioaficionados y promover la radioafición en la isla de Vieques.

Con el ***paso del huracán María se despierta el interés por la radioafición en Vieques. La visión del club se amplia y se mueve hacia la educación y la preparación.***

Hoy en día son muchos los que han participado de las clases y el grupo de compañeros radioaficionados ha aumentado. ***Seguimos comprometidos con promover la radioafición, educando y preparando la comunidad para responder en caso de emergencia***.

Puerto Rico presente en las emergencias

Puerto Rico Responde ante las emergencias

SURCANDO LA HISTORIA

RADIOAFICIONADOS DE LAJAS

Surcando La Historia – Radio Aficionados, estación de comunicaciones, que de surgir una emergencia se utilizará para ayudar a la comunidad.

Las ***experiencias vividas, con el paso del Huracán María en el 2017, nos presentó un reto para ayudar y fortalecer nuestros lazos con la Comunidad de la Calle Unión, donde se encuentra, nuestra sede, esto nos impulsó a la creación de una estación de comunicaciones, para radio aficionados en nuestras facilidades.***

En la actualidad contamos con radios **KP4, 11 metros, FRS y GMRS**, para transmitir en caso de emergencia, y mantener la comunidad comunicada en caso de un evento o emergencias.

Por esta razón es que se trabajó en el **Plan Comunitario de Comunicaciones de Emergencias para el pueblo de Lajas.**

El ***Plan Comunitario de Comunicaciones de Emergencias de Lajas***, ha sido creado con el único propósito de mantener a todo el pueblo de Lajas comunicado en caso de una emergencia donde todas las comunicaciones existentes dejan de funcionar o colapsan.

El **PCCEL** persigue que por los ***menos en cada comunidad haya un líder comunitario que tenga acceso a un equipo de transmisión que le permita estar en comunicación, antes, durante y después de una emergencia.***

También pretende que en cada barrio por lo ***menos haya una iglesia, parroquia, organización sin fines de lucro, Centro Comunitario, colmado, radioaficionado, líder comunitario o jefe de familia tenga un radio transmisor para poder enviar mensajes de la situación de su comunidad a las autoridades del gobierno municipal para luego distribuir esta información a la agencia pertinente.*** Mientras más personas tengan un radio, más efectivo será el plan. Siempre habrá un líder por sector o barrio.

Surcando La Historia Inc.
Radio Aficionado
Fundada 2020
Lajas, Puerto Rico.

Puerto Rico presente en las emergencias

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Asociación de Radioaficionados de Utuado

KP4BOL

Utuado P.R- El 1 de junio dio comenzó la temporada de huracanes y con ello la preparación del pueblo puertorriqueño. En el Centro Cultural Jesús María Muñoz, Pedro Sebastián Labayen y la Asociación de Radio Aficionados de Utuado (ARU).

El Plan Comunitario de Comunicaciones de Emergencia de Utuado (PCCEU) ***sostiene como objetivo principal, mantener al pueblo de Utuado comunicado en caso de una emergencia donde las comunicaciones existentes desaparezcan***. Los nets que se celebran para los ejercicios de comunicación son los **lunes a las 7:00 p.m**. en la frecuencia **151.880 Canal 2 MURS** y los martes a las **7:00 p.m**. en la frecuencia **145.430** repetidora en la banda de radioaficionado.





Puerto Rico presente en las emergencias

Puerto Rico Responde ante las emergencias

SWEET FRUITS ON AIR AMATEUR RADIO CLUB

El logo nos insta a recordar nuestra Tierra con el verde rodeada del agua tan necesaria con unas cuantas frutas para nuestra alimentación y salud y por supuesto la antena y el radio para los buenos comunicados y las estrellas cada uno de ustedes los radioaficionados. ¡Las ondas el corazón vibrando! Grupo voluntario que lo dirige la **Assistant Section Carmen N. Greene, KP4QVQ**

Grupo comunitario de Radioaficionados de Lajas

Grupo ***voluntario comunitario de radioaficionados del pueblo de Lajas*** para ayudar en cualquier tipo de emergencias en las comunidades más desventajadas del pueblo de Lajas.

Puerto Rico presente en las emergencias

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Bayman Radio Club KP4NM

Net de UHF en Simplex 441.000 MHz

Miércoles a las 8:00 PM

Net Control: Jimmy Drowne KP3BR

El propósito de este net es para **mantener una presencia regular en frecuencias simplex en la banda de 70cm**. Este net nos permite establecer la **cobertura de nuestras estaciones en la banda de UHF de 440 MHz, así como ajustar nuestros radios y probar las mejoras a nuestro sistema de antenas y cables coaxiales**. También nos sirve como **práctica de comunicaciones sin el uso de repetidores durante situaciones de emergencia**. Comenzamos el net con el chequeo rápido de las estaciones presentes para luego pasar lista con sus reportes de recepción. Terminado el net las estaciones se mantienen compartiendo comunicados y tráficos de interés general en la frecuencia. Se **recomienda bajar al mínimo el "squelch" de su radio para lograr escuchar las estaciones más lejanas y transmitir con la potencia máxima permitida.**

Puerto Rico presente en las emergencias

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Grupos de GMRS

La iniciativa **GMRS** ha comenzado, para preparar nuestras familias a que estén preparadas en caso de un desastre. Esta iniciativa consiste en que nuestras familias y comunidad en general estén comunicadas cuando no haya teléfonos. Este sistema de radio en modo simple o repetidor es sencillo y no es costoso, cualquier persona de cualquier edad puede utilizarlo para comunicarse en caso de una emergencia y que no haya otro método de comunicación. Anímate a orientarte, prepárate y prepara a tu familia a estar comunicados en todo momento durante una emergencia en la red de GMRS. A continuación, todos los grupos **GMRS en la isla que están trabajando la iniciativa en las comunidades**

Operadores Metro GMRS



Grupo de radio operadores del área metro dedicados a brindar apoyo y ayuda a comunidades a través de sus sistemas de GMRS repetidores y simplex en caso de alguna emergencia con el apoyo del gobierno (Negociado de Manejo de Emergencias).

Puerto Rico presente en las emergencias

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Puerto Rico Community Communication

Esta iniciativa **comenzó a fines del 2019**. Inició con la instalación del primer repetidor en Monte del Estado, Maricao. Una vez se instaló el repetidor se comenzó a trabajar y se consiguieron los primeros radios para las comunidades. Luego se comenzó a trabajar con Manejo de Emergencia Estatal donde el apoyo fue acogido. Es aquí donde nace la **iniciativa de PRCC, Inc.**

Junta directores y voluntarios

William Planas Montes - **CEO**
WRAJ444 / NP3WP
Iris Vázquez Llantín - **secretaria**
WRCT374 / WP4PKY
Israel A. Román -**Tesorero**
WRCE986 / WP4QCH
Miguel A. Planas Rivera - **Vocal**
WRJR230 / WP4RPE
Dennise Marie Planas Andújar - **secretaria**
WRAJ444 U2
Félix García Bermúdez - **Vocal**
WRPK242
Dr. José M. Planas Rivera - **Vocal**
WRJR233



PRCC.INC
NET GMRS DEL OESTE
FREQ. 462.550 (CANAL 15)
VIERNES 7:00 PM A 8:00 PM

Radios Operadores De Hatillo

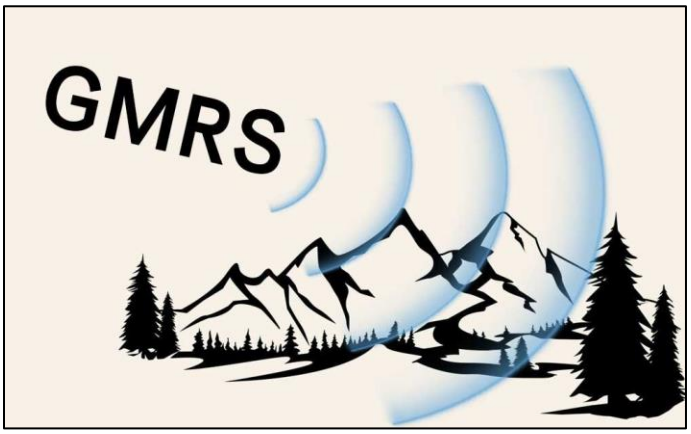


Grupo de radio operadores del área Norte y de Hatillo dedicados a brindar apoyo y ayuda a comunidades a través de GMRS simplex (462.650) en caso de alguna emergencia con el apoyo del gobierno (Negociado de Manejo de Emergencias)

Puerto Rico presente en las emergencias

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Grupo GMRS Simplex Bayamón



Grupo de radio operadores del área Bayamón dedicados a brindar apoyo y ayuda a comunidades a través de sus sistemas de GMRS repetidores y simplex en caso de alguna emergencia con el apoyo del gobierno (Negociado de Manejo de Emergencias)

Rincón GMRS

Grupo de radio operadores del área Rincón dedicados a brindar apoyo y ayuda a comunidades a través de sus sistemas de GMRS repetidores y simplex en caso de alguna emergencia con el apoyo del gobierno (Negociado de Manejo de Emergencias)

Asociación GMRS de Puerto Rico Inc.



La Asociación de GMRS dedicados a brindar apoyo y ayuda a comunidades a través de sus sistemas de **GMRS repetidores y simplex en caso de alguna emergencia** con el apoyo del gobierno (Negociado de Manejo de Emergencias)

Puerto Rico presente en las emergencias

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Red de Comunicación del Oeste modo “SIMPLEX”



Grupo de **Red de Comunicación del Oeste** dedicados a brindar apoyo y ayuda a comunidades a través de sus sistemas de **Radioaficionados, GMRS, FRS y MURS en caso de alguna emergencia** con el apoyo del gobierno (Negociado de Manejo de Emergencias)

Canal 22 (GMRS del Sur)



Grupo de **GMRS del SUR** dedicados a brindar apoyo y ayuda a comunidades a través del **Canal 22 en caso de alguna emergencia** con el apoyo del gobierno (Negociado de Manejo de Emergencias)

Grupo GMRS del Sureste



Grupo de **GMRS Cristiano del Sureste** dedicados a brindar apoyo y ayuda a comunidades a través de sus sistemas **GMRS en caso de alguna emergencia** con el apoyo del gobierno (Negociado de Manejo de Emergencias)

Puerto Rico presente en las emergencias

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Operadores de Caguas GMRS

Grupo de **Operadores de Caguas** dedicados a brindar apoyo y ayuda a comunidades a través de sus sistemas **GMRS en caso de alguna emergencia** con el apoyo del gobierno (Negociado de Manejo de Emergencias)

Grupo GMRS del Este



Grupo de **GMRS del Este** dedicados a brindar apoyo y ayuda a comunidades a través de sus sistemas **GMRS en caso de alguna emergencia** con el apoyo del gobierno (Negociado de Manejo de Emergencias)

Red De Radiocomunicaciones para Emergencias en Arecibo - CRA

Grupo de **NP3RE** dedicados a brindar apoyo y ayuda a comunidades a través de sus sistemas de **Radioaficionados, GMRS, FRS y MURS en caso de alguna emergencia** con el apoyo del gobierno (Negociado de Manejo de Emergencias)

Puerto Rico presente en las emergencias

Puerto Rico Responde ante las emergencias

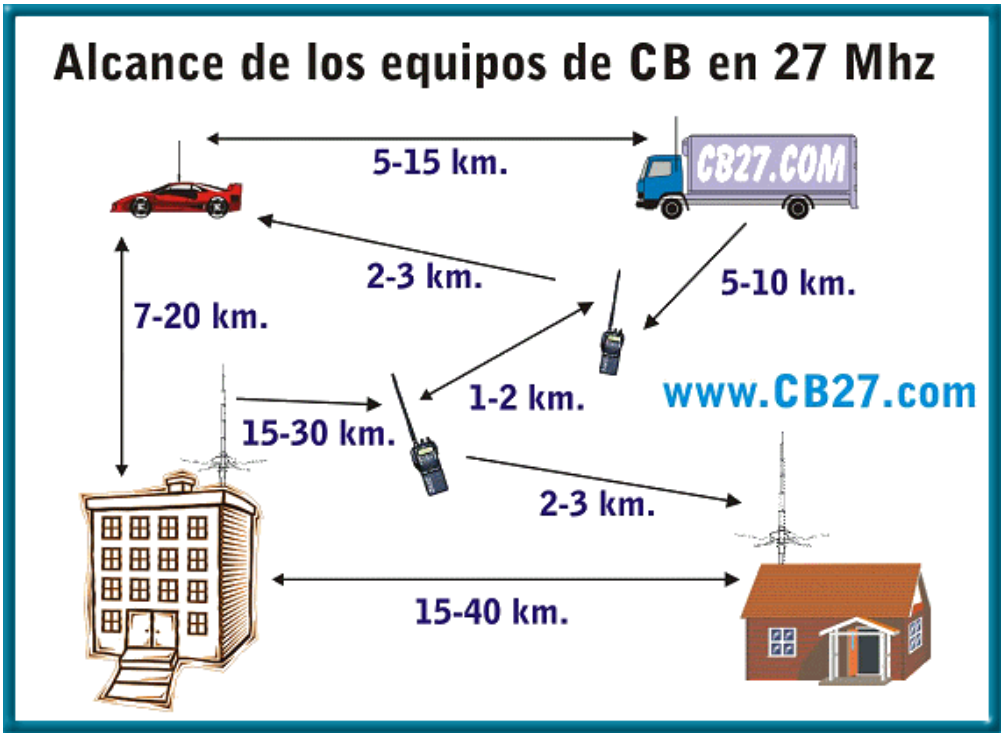
Tablas de las frecuencias en MURS - FRS – GMRS – CB – 11 METRO

FRECUENCIAS EN LA BANDA CB – 11 METROS

Channel	Channel Frequency in MHz	Channel	Channel Frequency in MHz
1	26.965	21	27.215
2	26.975	22	27.225
3	26.985	23	27.255
4	27.005	24	27.235
5	27.015	25	27.245
6	27.025	26	27.265
7	27.035	27	27.275
8	27.005	28	27.285
9	27.065	29	27.295
10	27.075	30	27.305
11	27.085	31	27.315
12	27.105	32	27.325
13	27.115	33	27.335
14	27.125	34	27.345
15	27.135	35	27.355
16	27.155	36	27.365
17	27.165	37	27.375
18	27.175	38	27.385
19	27.185	39	27.395
20	27.205	40	27.405







Puerto Rico presente en las emergencias

Puerto Rico Responde ante las emergencias

FRECUENCIAS EN LAS BANDAS DE FRS Y GMRS

Canal	Frequencia (MHz)	FRS Potencia	FRS (Ancho de Banda)	GMRS Potencia	GMRS (Ancho de Banda)
1	462.5625	2 V	12.5kHz	5 V	25kHz
2	462.5875	2 V	12.5kHz	5 V	25kHz
3	462.6125	2 V	12.5kHz	5 V	25kHz
4	462.6375	2 V	12.5kHz	5 V	25kHz
5	462.6625	2 V	12.5kHz	5 V	25kHz
6	462.6875	2 V	12.5kHz	5 V	25kHz
7	462.7125	2 V	12.5kHz	5 V	25kHz
8	467.5625	0.5 V	12.5kHz	0.5 V	12.5kHz
9	467.5875	0.5 V	12.5kHz	0.5 V	12.5kHz
10	467.6125	0.5 V	12.5kHz	0.5 V	12.5kHz
11	467.6375	0.5 V	12.5kHz	0.5 V	12.5kHz
12	467.6625	0.5 V	12.5kHz	0.5 V	12.5kHz
13	467.6875	0.5 V	12.5kHz	0.5 V	12.5kHz
14	467.7125	0.5 V	12.5kHz	0.5 V	12.5kHz
15	462.5500	2 V	12.5kHz	50 V	25kHz
16	462.5750	2 V	12.5kHz	50 V	25kHz
17	462.6000	2 V	12.5kHz	50 V	25kHz
18	462.6250	2 V	12.5kHz	50 V	25kHz
19	462.6500	2 V	12.5kHz	50 V	25kHz
20	462.6750	2 V	12.5kHz	50 V	25kHz
21	462.7000	2 V	12.5kHz	50 V	25kHz
22	462.7250	2 V	12.5kHz	50 V	25kHz
23	467.5500			50 V	25kHz
24	467.5750			50 V	25kHz
25	467.6000			50 V	25kHz
26	467.6250			50 V	25kHz
27	467.6500			50 V	25kHz
28	467.6750			50 V	25kHz
29	467.7000			50 V	25kHz
30	467.7250			50 V	25kHz



Frecuencias FRS / GMRS

Una persona con licencia GMRS puede operar en las frecuencias de FRS y comunicarse con personas sin licencia en esas frecuencias; pero ojo, la persona que no tiene licencia debe usar un equipo aprobado por la FCC para FRS y no modificarlo cambiándole antena ni nada similar.

Por su parte, la persona que tiene licencia en esas frecuencias de los canales 1 al 7 puede usar hasta 5 vatios (*watts*) de potencia a diferencia de FRS que solo puede usar 2 vatios. Es importante tomar en cuenta que los canales del 8 al 14 tanto GMRS como FRS están limitados a medio (0.5) vatio. Los canales del 15 al 22 también se comparten. ***Aquellas personas con licencia pueden transmitir con una potencia de hasta 50 vatios y conectarse a repetidores***.



Puerto Rico presente en las emergencias

Puerto Rico Responde ante las emergencias

FRECUENCIAS EN LA BANDA DE LOS MURS

Channel	Frequency	Maximum authorized bandwidth	Channel name
1	151.82 MHz	11.25 kHz	MURS 1
2	151.88 MHz	11.25 kHz	MURS 2
3	151.94 MHz	11.25 kHz	MURS 3
4	154.57 MHz	20.00 kHz	Blue Dot
5	154.60 MHz	20.00 kHz	Green Dot

En los Estados Unidos, el Servicio de Radio de Uso Múltiple (MURS) es un servicio de radio de dos vías similar a la Banda Ciudadana (CB). Establecido por la Comisión Federal de Comunicaciones de los Estados Unidos en el otoño del 2000, el MURS creó un servicio de radio que permite el funcionamiento con ***licencia por regla*** (Parte 95) en una selección estrecha de la banda de VHF, con un límite de potencia de 2 vatios (2W). La FCC define formalmente a MURS como "un servicio privado, bidireccional, de comunicaciones de voz o datos de ***corta distancia*** para actividades personales o comerciales del público en general". Las estaciones de MURS no pueden ser conectadas a la red telefónica pública, no pueden ser usadas para operaciones de almacenamiento y reenvío, y no se permiten los repetidores de radio.

Elegibilidad

No se requieren ni se emiten licencias para MURS dentro de los Estados Unidos.

Cualquier persona está autorizada a utilizar las frecuencias del MURS dado que:

- ✓ No es un gobierno extranjero o un representante de un gobierno extranjero.
- ✓ Utiliza el transmisor de acuerdo con la norma 47 CFR. 95.1309.
- ✓ Opera de acuerdo con las reglas contenidas en las secciones 95.1301-95.1309.
- ✓ Opera solamente equipos MURS legales y aceptados por el tipo.

Alcance

El rango de los MURS variará, dependiendo del tamaño y la colocación de la antena. Con una antena externa, se pueden esperar alcances teóricos de 10 millas (16 km) o más.

Restricciones

- La potencia de salida del transmisor está limitada a 2 vatios.
- El punto más alto de cualquier antena MURS no debe estar a más de 18,3 metros (60 pies) sobre el suelo o 6.10 metros (20,0 pies) sobre el punto más alto de la estructura a la que se monta, lo que sea más alto.

Puerto Rico presente en las emergencias

Puerto Rico Responde ante las emergencias

- No se permite transmitir en las frecuencias MURS mientras se está a bordo de un avión en vuelo.
- Cuando se transmiten en Puerto Rico, Desecheo, Mona, Vieques y Culebra, se debe tener cuidado de no interferir con el Observatorio de Arecibo.
- Los dispositivos que utilizan MURS deben estar especialmente etiquetados y certificados.





Puerto Rico presente en las emergencias



LISTADO DE REPETIDORES PARA EL USO DE LAS EMERGENCIAS

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

PRVIVFC Entidad Coordinadora

DIRECTORIO DE REPETIDORES EN CASO DE EMERGENCIAS

Este folleto tiene el propósito de recopilar la información necesaria en forma voluntaria aquellos repetidores que con la autorización del trustee puedan usarse en caso de alguna emergencia emitida por las agencias correspondientes del gobierno de nuestra Isla de Puerto Rico y nos activen para canalizar alguna emergencia como operadores de comunicación. Es importante que los repetidores tengan respaldo de emergencia como generador portátil, baterías y sistemas de energía renovable. La Comunidad de radioaficionados va a estar agradecida por permitir el uso de su sistema para trabajar cualquier tipo de emergencia. El propósito de esta iniciativa es para que los diferentes grupos de radioaficionados que trabajan las diferentes emergencias puedan tener un banco de repetidores disponibles y para cuando el gobierno active a los radioaficionados tengan una idea de que repetidores puedan usar. Se preparan un listado especial que indique la información suministrada voluntariamente por los trustee.

Esta iniciativa el **PRVIVFC** la acoge por acercamientos de organizaciones de emergencias y de compañeros trustees dispuestos a poner su(s) repetidor(es) para trabajar las diferentes emergencias que puedan surgir en nuestro país.

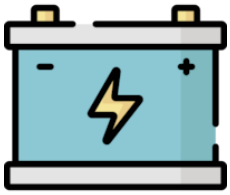
Nota: La Junta del **PRVIVFC** desea aclarar a la comunidad de trustees que cuando al trustee se le coordina una frecuencia es exclusiva para las bandas con privilegios de radioaficionados. Queda estrictamente prohibido que se coordine frecuencias para **uso exclusivo para emergencias** porque está violando la parte 97 de estaciones repetidoras. Los trustee **no pueden usar su repetidor exclusivamente para casos de emergencias** debido a que la frecuencia es designada por la FCC para uso de los radioaficionados (no deben prohibir la comunicación entre compañeros radioaficionados usando la frecuencia porque es un privilegio que tienen la comunidad de radioaficionados).

Los repetidores coordinados se pueden hacer **ejercicios, simulacros y net para cuando se declarare una emergencia emitida por gobierno de Puerto Rico y que nos soliciten voluntariamente nuestros servicios como radio operadores para realizar tráficos en los repetidores o frecuencias simplex para canalizar las diferentes emergencias en beneficios de nuestro país siguiendo los protocolos pertinentes en las agencias y Fema.**

Para entender cómo realizar la búsqueda de una frecuencia nos dimos la tarea de colocar un recuadro de búsqueda (***SEARCH***) donde el radioaficionado puede hacer su búsqueda específica por: **pueblo, frecuencia y trustee.**

Leyenda del respaldo:

BB = BANCO DE BATERIAS



GE = GENERADOR ELECTRICO



ES = ENERGÍA SOLAR





Entidad Coordinadora

Puerto Rico / Virgin Islands Volunteer Frequency Coordinators



DIRECTORIO DE REPETIDORES PARA USARSE EN CASO DE UNA EMERGENCIA

Localización por Pueblo	Frecuencia Coordinada	Trustee Responsable	Acceso al repetidor	Tipo de Respaldo
GURABO	145.110	KP4QI	97.4	GE
SAN JUAN	145.150	KP4AMV	136.5	BB/GE
YAUCO	145.170	KP4KJI	114.8 / C4FM	BB/ES
UTUADO - VILLALBA - FAJARDO	145.190	KP3AB	123.0	GE
PONCE	145.210	WP4J	123.0	GE
YAUCO - CEIBA - UTUADO	145.350	KP3AB	123.0	GE
AGUAS BUENAS	145.370	KP4IA	OPEN	GE
BARRANQUITAS	145.490	KP4LP	DMR C1 S1 TG 330013	BB
COROZAL	146.670	KP4DH	94.8 / C1 S1 TG 667	GE
RIO GRANDE	146.690	NP3H	OPEN	BB/ES
CANOVANAS - RINCON	146.730	KP3AB	123.0	GE
MARICAO - CAYEY	146.770	KP3AB	123.0	GE
CAYEY	146.830	KP4QI	136.5	GE
QUEBRADILLA	146.870	WP3OF	100.0	BB/GE/ES
MARICAO	146.930	KP4QI	136.5	GE/FRAPR
FAJARDO	146.990	NP3H	OPEN	BB/ES
AGUADILLA	147.030	KP4LCS	67.0	ES
GURABO	147.110	KP4ZZ	127.3	BB/GE/ES
AGUADA	147.130	KP4F	141.3	GE/ES
JAYUYA	147.210	KP4CAR	127.3	BB/GE
CAGUAS	224.380	WP3YQ	123.0	GE/ES
MOCA	224.420	KP4BQN (NP4NC)	136.5	BB
SAN LORENZO	224.560	KP4ZZ	127.3	BB/GE/ES
CAYEY	224.820	NP4JN	123.0	BB/GE/ES
GURABO	224.940	KP4ZZ	127.3	BB/GE/ES
GURABO	440.125	KP4ZZ	127.3	BB/GE/ES
JAYUYA	440.175	KP4ZZ	141.3	BB/GE/ES
CANOVANAS	440.225	WP3OF	100.0	BB/GE/ES
LARES	440.500	NP4NC	136.5	ES
SABANA GRANDE	440.600	WP4KEY	85.4 / C4FM	BB/GE/ES
AGUADA	440.750	WP3JJ (KP4ECO)	94.8 / C1 S1 TG 4630	/BB/GE
BAYAMÓN	440.975	KP4CRN	127.3	BB/GE/ES
BAYAMÓN	445.150	KP4PDU	127.3	GE/ES
SAN SEBASTIAN	446.150	NP4NC	136.5	ES
BAYAMÓN	446.175	KP4CRN	DMR/C1 S1 TG 330013	BB/GE/ES



Entidad Coordinadora

Puerto Rico / Virgin Islands Volunteer Frequency Coordinators



BAYAMÓN	446.200	WP4RNQ	127.3	BB/GE
GUAYAMA	446.300	KP4MRC	123.0	BB/GE/ES
AGUAS BUENAS	446.500	KP4IN	136.5 / C1 S1 TG	BB/GE
MOCA	446.525	WP3JJ (KP4ECO)	94.8 / C1 S1 TG 4630	BB/GE
SAN SEBASTIAN	446.675	KQ4HAC	100.0	ES
PONCE	446.700	WP4JOT	DMR TG 330105 C1 S1	GE
ISABELA	446.875	KP4PUA	100.0 / C4FM	BB/GE/ES
CAGUAS	446.950	WP3YQ	225.7	GE/ES
MOROVIS	447.025	WP4KY	94.8	BB
BARRANQUITAS	447.250	KP4LP	136.5	BB
TOA ALTA	447.300	WP4JSJ	DMR/C1 S1 TG 330013	GE
ISABELA	447.400	KP4U	100 / C4FM	GE/ES
FAJARDO	447.475	KP4GX	225.7	BB/ES
CAYEY	447.550	KP4MSR	127.3	BB/GE/ES
UTUADO	447.575	WP3OF	100.0	BB/GE/ES
FAJARDO	448.250	NP3H	OPEN	BB/ES
VILLALBA	448.400	KP4QI	136.5	GE
CANOVANAS	448.100	KP4HL	100.0	GE
YAUCO	448.200	KP4KJI	100.0	BB/ES
LARES	448.625	KP3CR	94.8	BB/GE
SAN SEBASTIAN	448.650	NP4PC	100 / C4FM	BB/ES
FAJARDO	448.725	KP4GX	OPEN	BB/ES
NARANJITO	448.800	KP4AMV	136.5	BB/GE
VILLALBA	449.025	WP3OF	100.0	BB/GE/ES
CATAÑO	449.125	NP3KQ	71.0	GE
PONCE	449.150	KP4ASD	110.9 / C4FM	BB/GE
BAYAMON	449.175	KP4FHT	127.3	BB/GE/ES
COROZAL	449.250	KP3JD	100.0	GE
UTUADO	449.400	NP4PS	67.0	BB/ES
VIEQUES	449.675	NP3MR	127.5 / C4FM	BB/GE/ES
RIO GRANDE	449.700	KP4HL	100.0	GE
JAYUYA	449.800	KP4CAR	127.3	BB/GE
GURABO	927.100	KP4ZZ	127.3	BB/GE/ES
SAN LORENZO	927.625	KP4ZZ	107.2	BB/GE/ES





ENLACES DE AYUDA

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

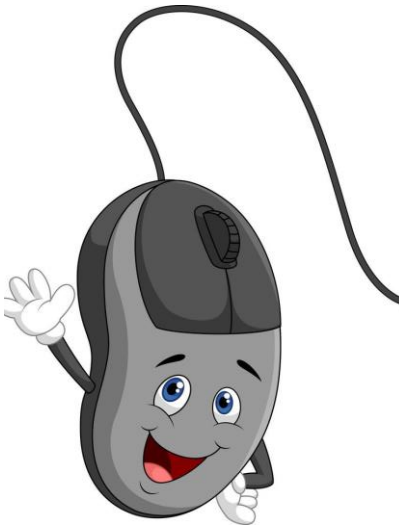
Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Enlaces de ayuda

En esta sección encontrarás diferentes enlaces que te ayudarán a buscar más información sobre lo debe saber antes diferentes emergencias y saber a que agencia dirigirte ante una emergencia.



https://manejodeemergencias.pr.gov/

https://weatherpr.com/

https://tmcaribe.com/

https://www.fema.gov/es

https://manejodeemergencias.pr.gov/#

https://pr.gov/Directorios/pages/directoriodemunicipios.aspx

https://redsismica.uprm.edu/spanish/educacion/

https://redsismica.uprm.edu/spanish/tsunami/

https://redsismica.uprm.edu/spanish/tsunami/mapas_desalojo.php

https://tsunami.gov/

https://pr.gov/Directorios/Pages/L%C3%ADneasdeAyudaparaEmergencias.aspx

https://www.ready.gov/es

https://www.redcross.org/cruz-roja.html

Puerto Rico Responde ante las emergencias

Entidad Coordinadora

Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Entidad Coordinadora

PRVIVFC Entidad Coordinadora

Conclusión

El **PRVIVFC** ha preparado esta guía para toda la comunidad de radioaficionados para que puedan utilizarla para su familia, vecinos, su comunidad inmediata y para todos los puertorriqueños en las diferentes emergencias que puedan presentar. Es importante el estudio de los diferentes tipos de emergencias porque esto puede salvar vidas. El mejor conocimiento nos hace más resiliente ante la adversidad. Todos los temas son tomados de diferentes enlaces que usted lo puede asesar para su conveniencia. Esta guía es completamente gratuita para todos los residentes de Puerto Rico. El **PRVIVFC** siempre esta comprometido con los diferentes grupos y agencias del estado en la educación sobre el tema de estar preparados antes las diferentes emergencias y como responder ante las mismas. Esperamos que sea de beneficio para los radioaficionados que trabajan voluntariamente cuando el gobierno y el país necesitan de nuestra ayuda.

Sr. Julio Díaz Santiago
Presidente del PRVIVFC
Voluntario de Zona de Vega Baja
Voluntario del Banco de Radioaficionado

PRVIVFC Puerto Rico V I
Entidad Coordinadora

Puerto Rico Responde ante las emergencias
Entidad Coordinadora
Puerto Rico/Virgin Islands Frequency Coordinators

PRVIVFC Puerto Rico V I
Entidad Coordinadora

NEGOCIADO MANEJO DE EMERGENCIAS Y ADMINISTRACIÓN DE DESASTRES · DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD PÚBLICA · PUERTO RICO

U.S. DEPARTMENT OF HOMELAND SECURITY

DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD PÚBLICA · DSP · PUERTO RICO

PRVIVFC Puerto Rico V I
Entidad Coordinadora