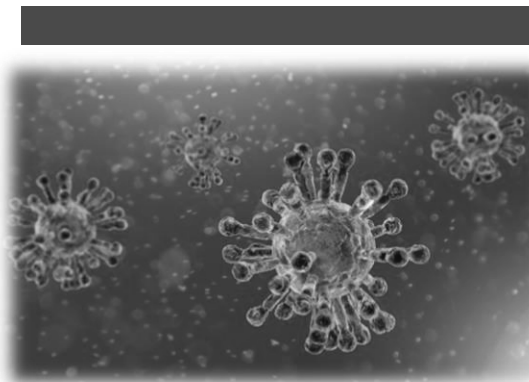


## Recomendaciones en torno a la preparación a la temporada de huracanes

- *Comience a prepararse ahora o lo más pronto posible.*
- *De ser necesario, realice un plan financiero en torno a la preparación, y compre poco-a-poco los artículos de primera necesidad que requiera.*
- *Asegúrese de tener almacenado agua potable, filtros de agua y comida no-perecedera.*
- *Revise y haga todos los arreglos pertinentes necesario para proteger su hogar (e.g. tormenteras)*
- *Tenga un plan individual y familiar con antelación que incluya las rutas de evacuación, refugios, y cuartos seguros dentro del hogar.*
- *Si su hogar no es seguro o reside en una zona propensa a inundaciones, planifique una zona de desalojo o refugio.*
- *Mantenga una mochila de emergencias que incluya baterías, maletín de primeros auxilios, medicamentos, silbatos, dinero, repelente de mosquitos, desinfectantes, comida para mascotas, documentos importantes, etc. Adicionalmente, tenga a su disposición artículos de recarga solar, como cargadores de teléfonos, radio, linternas, etc.*
- *Tenga cajas y bolsas a prueba de agua, en donde pueda almacenar los artículos necesarios.*
- *Tenga suficiente gasolina para operar vehículos y/o generadores eléctricos.*
- *Almacene artículos flamables como alcohol, líquido encendedor, gas propano, y/o algún producto petróleo, en un área seca, propiamente ventilada, contenida en sus recipientes aprobados. No más the 25-galones de material flamable debe ser almacenado.*
- *Tenga una lista de contactos de diferentes agencias y recursos, en caso de una emergencia. (Dept. Familia, Salud, Emergencias, FEMA, organizaciones comunitarias, etc.)*



Para mayor información, visite:

<https://www.cdc.gov/es/disasters/hurricanes/covid-19/prepare-for-hurricane.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=u7rLKo79soQ&t=9s>

<http://ccrhp.rcm.upr.edu/?q=water>

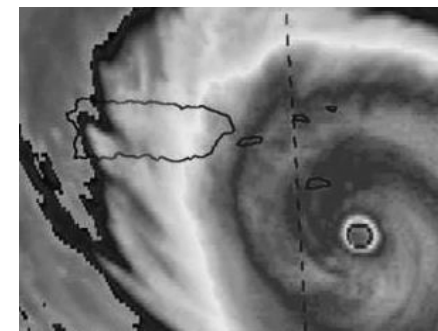


CENTER FOR CLINICAL RESEARCH  
& HEALTH PROMOTION

Prepárese bien para la temporada de huracanes en estos tiempos de pandemia.



PREPARE



En el estudio PREPARE, el 48% de la población que reportaron haberse preparado pobremente durante el Huracán María, sufrieron un efecto negativo en su salud; mientras, solo el 29% de la población reportaron dicho impacto cuando su nivel de preparación fue mayor.

Esto significa que entre mayor sea tu nivel de preparación, menor será el impacto negativo hacia tu salud ante el paso de algún huracán. Esto es especialmente importante durante la pandemia del COVID-19.

### Recomendaciones adicionales relacionadas al COVID-19

- Si necesita evacuar el área, esto tiene prioridad sobre las medidas de cuarentena sobre el COVID-19 impuestas. No obstante, trate de acatarse a las medidas preventivas de COVID-19, como distanciamiento social, uso de mascarillas y guantes.
- Mantenga desinfectante de manos o alcohol (por lo menos al 70%) como una alternativa básica de higiene, si los servicios de agua potable son interrumpidos.
- Si no tiene mascarilla, utilice un paño o bufanda que cubra su nariz o boca. NO cubra la boca de un menor de 2-años o alguien con problemas respiratorios.
- Tanto los servicios locales, de salud y de emergencia son actualmente limitados y agobiados por la pandemia. Prepárese con antelación, pidiendo sus prescripciones y/o medicamentos a su médico primario, y evalúe cualquier equipo médico que necesite.
- Si se siente agobiado o altamente perturbado, busque ayuda.

**Llame a:**

**Línea PAS: ASSMCA 1-800-981-0023**

### Consejos para el manejo de comida

- *Compre comida seca, enlatada y no-perecedera con antelación, y almacénelas en un área fácilmente accesible.*
- *Llene bolsas plásticas (a  $\frac{3}{4}$  de capacidad) y botellas con agua, y congélelas para ayudar a mantener su comida fresca ante la pérdida de servicios eléctricos.*
- *Congele comida que no va a ser utilizada inmediatamente, como sobrantes, carnes, etc.*
- *Almacene la comida lo más agrupada posible en el congelador.*
- *Evite el desperdicio de comida, planificando sus comidas, comprando alimentos perecederos juiciosamente y/o donando comida sin usar que esté fresca.*



### Consejos para el manejo y consumo de agua

- *Almacene agua que normalmente bebe ante el paso del huracán. Mantenga filtros, solución clorina, y algún medio para hervir el agua sin necesidad de electricidad (i.e. estufa de gas).*
- *También, almacene suficiente agua para la limpieza de superficies y el lavado de manos*
- *Luego de algún huracán, evite consumir agua cruda de pozos o ríos.*
- *Si el acceso a agua limpia no es viable, trate de purificar la cual tiene acceso.*
- *Hierva agua del grifo por lo menos un minuto, antes de consumirla.*
- *Aplique 2-gotas de desinfectante con cloro a 1-litro de agua, y déjelo reposar por 30-minutos previo a su uso.*
- *Intente el método SODIS como último recurso. Utilice una botella plástica de 0.5-2.0 L y límpiela rigurosamente con jabón-detergente. Llène el envase con el agua la cual tiene acceso y agite para permitir oxigenación. Ponga la botella en el techo de su hogar. Si está soleado, espere 6-horas. Si está nublado, espere 2-días.*
- *El agua embotellada es una alternativa, pero es más costosa y no es sostenible para el planeta.*