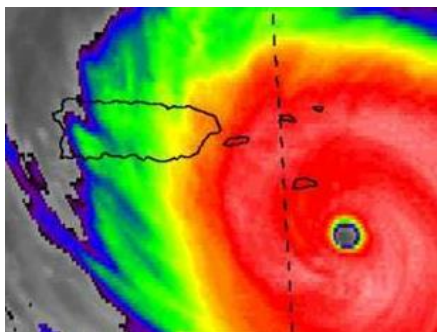


Prepárese bien para la temporada de huracanes, especialmente durante la pandemia



PREPARE



Recomendaciones

- *Empiece a prepararse ahora o lo antes posible.*
- *Si es necesario, haga un plan financiero y compre lo que necesite poco a poco para estar preparado*
- *Asegúrese de almacenar agua potable, medios para purificar el agua y alimentos no perecederos.*
- *Verifique y haga lo que sea necesario para proteger su hogar (por ejemplo, techos, ventanas, puertas, contraventanas o tablas contra tormentas y asegurar los artículos sueltos).*
- *Haga un plan individual y familiar con anticipación que incluya espacios seguros dentro de la casa.*
- *Si su hogar no está en un lugar seguro o si vive en una zona propensa a inundaciones, planifique un lugar seguro alternativo (refugio del gobierno o hogar familiar).*
- *Mantenga una mochila de emergencia resistente al agua. Incluya linternas, radio, botiquín de primeros auxilios, medicamentos, silbatos, agua potable, barras energéticas, máscaras, desinfectantes, efectivo, repelente de insectos DEET, documentos importantes, cargadores solares, radio y luces.*
- *Mantenga los artículos clave a salvo en bolsas / cajas impermeables.*
- *Mantenga suficiente combustible para operar vehículos y / o generadores eléctricos.*
- *Guarde los artículos inflamables como desinfectante de manos, alcohol, líquido para encendedores, propano y combustible en sus recipientes aprobados en un área seca y bien ventilada. No almacene más de 25 galones de inflamables.*
- *Mantenga una lista de contactos de familiares, amigos, vecinos, agencias y recursos de emergencia (por ejemplo, su médico, hospital cercano, departamento de bomberos, policía, equipos de rescate, organizaciones comunitarias, FEMA).*

911- Servicios de emergencia; (787) -343-2330 (Bomberos); (787) -724-0100 Agencia Estatal para el Manejo de Emergencias y Desastres.

Consejos para el manejo y consumo del agua

- *Guarde el agua que normalmente consume . Mantenga filtros y medios para purificar el agua sin energía (es decir, estufa de gas portátil, cloro).*
- *El agua embotellada es una alternativa, pero es cara, es difícil de almacenar y no es sostenible para el planeta.*
- *Almacene suficiente agua para lavarse y limpiarse las manos con frecuencia.*
- *Después de un huracán, evite consumir aguas residuales sin tratar o del río. Como último recurso, beba la mejor agua / bebida que pueda obtener, en lugar de correr el riesgo de deshidratarse.*

Purifique la mejor agua a la que pueda acceder

- *El agua del grifo debe hervirse durante un minuto y enfriarse antes de su consumo.*
- *Alternativamente, ponga 2 gotas de blanqueador con cloro (por ejemplo, Clorox regular) por litro de agua, déjelo reposar durante 30 minutos antes de usarlo.*
- *Utilice el método Sodis para purificar el agua como último recurso. Consigue una botella de plástico transparente limpia. Llénelo 3/4 con el agua accesible y agítelo para permitir la oxigenación. Ponlo en el techo de tu casa o al aire libre. Si hace sol, espere 6 horas. Si está nublado, espere 2 días*

Consejos para manejar los alimentos

- *Compre alimentos secos, enlatados y no perecederos con anticipación. Guárdelos de manera que no se mojen por las inundaciones.*
- *Después de las advertencias de huracán, mueva los alimentos del refrigerador al congelador. Almacene los alimentos lo más cerca posible juntos en el congelador.*
- *Llene bolsas de plástico y botellas con agua (alrededor de $\frac{3}{4}$ de su capacidad) y congélelas. En caso de pérdida de energía, estos ayudarán a que la comida dure más tiempo. Sea cual sea el espacio que quede en el congelador, guarde hielo o ponga agua en los recipientes que tenga.*
- *Después de un huracán o una pérdida de energía, evite el desperdicio de alimentos planificando sus comidas, usando los alimentos perecederos con prudencia y comiendo, congelando o donando los alimentos no utilizados mientras están frescos.*

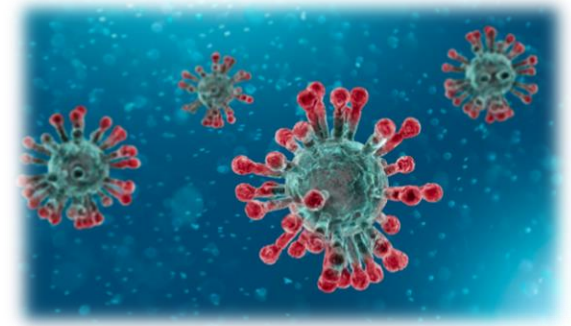


En el estudio PREPARE, el 48% de las personas que informaron haberse preparado mal, tuvieron un impacto negativo en la salud debido al huracán María; solo el 29% que se preparó bien informó un impacto. La mayoría de la gente no se preparó bien.

Por lo tanto, cuanto más se prepare, menos probable es que los huracanes tengan un impacto negativo menor en su salud. Esto es especialmente importante durante la pandemia de COVID-19.

Recomendaciones adicionales relacionadas con COVID-19

- *Si necesita evacuar, esto debería ser una prioridad sobre los temores de COVID-19, pero trate de seguir las medidas preventivas de COVID-19 (por ejemplo, lavarse las manos / desinfectar, distanciarse).*
- *Los servicios de salud y de emergencia serán limitados durante la pandemia y después de los huracanes. Prepárese con anticipación obteniendo recetas y otros medicamentos, dispositivos médicos que pueda necesitar, y complete sus vacunas COVID-19.*
- *Use protectores faciales encima de las mascarillas durante la lluvia y las tormentas. Cambie su mascarilla después de cada uso, o si se ensucia o se moja.*
- *Si no tiene una mascarilla, use un paño para cubrirse la nariz y la boca. NO cubra la boca de niños menores de 2 años o de alguien con dificultad respiratoria.*
- *Si se siente abrumado o muy perturbado, busque ayuda. 1-800-981-0023*



Para mayor información, visite:

<https://www.cdc.gov/es/disasters/hurricanes/covid-19/prepare-for-hurricane.html>
<http://ccrhp.rcm.upr.edu/?q=water>
<http://ccrhp.rcm.upr.edu/sites/default/files/pdf/food-waste-eng.pdf>
<http://ccrhp.rcm.upr.edu/sites/default/files/pdf/vmoveprepare-bw.pdf>

Puede encontrar los números telefónicos de varios servicios de emergencia aquí:
<https://pr.gov/Directorios/Pages/L%C3%ADneasdeAyudaParaEmergencias.aspx>



Lista de verificación para que se **PREPARE** para la temporada de huracanes

Comida y agua	Salud e higiene	Documentos	General	Alternativas de energía	Mochila de emergencia
<p><i>Almacene suministros para 1 mes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Se necesita 1 galón de agua potable por persona por día¹ <input type="checkbox"/> Agua potable y hielo. Mantenga buenos filtros u otros medios para purificar el agua. <input type="checkbox"/> Asegúrese de que sus filtros sean eficaces para los microbios (ej. LifeStraw) y, si es posible, también para los productos químicos. (ej. Brita, Pur). <input type="checkbox"/> Agua para limpieza e higiene en una bañera de repuesto o en recipientes de plástico grandes. <input type="checkbox"/> Alimentos secos / enlatados / embotellados bajos en sodio y azúcar, incluidas frutas y verduras, frijoles, pescado, etc. <input type="checkbox"/> Platos y vasos de papel <input type="checkbox"/> Abrelatas manual <input type="checkbox"/> Fórmula, leche y/o comida para bebés. <input type="checkbox"/> Alimentos y agua para mascotas <p>Consejo: Hierva agua (al menos durante un minuto) para el consumo, especialmente después de un periodo prolongado de falta de servicios de agua. Consejo: Alternativamente, puede aplicar 1 o 2 gotas de solución de cloro por 1 litro de agua y dejar reposar durante 30 minutos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Medicamentos recetados <input type="checkbox"/> Medicamentos de venta libre (ej., analgésicos, antiinflamatorios, laxantes) <input type="checkbox"/> Escudo (s) facial (s), mascarillas <input type="checkbox"/> Guantes desechables <input type="checkbox"/> Repelente de insectos (DEET) <input type="checkbox"/> Toallitas húmedas <input type="checkbox"/> Toallas de papel <input type="checkbox"/> Jabón y desinfectantes para manos <input type="checkbox"/> <i>Otros productos de higiene personal:</i> ej. cepillo y pasta de dientes, productos para el cuidado femenino, pañales. <p>Incluya un botiquín de primeros auxilios² que contenga:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Vendas, BandAid y cinta de vendaje <input type="checkbox"/> Solución de alcohol y / o peróxido de hidrógeno para desinfección. <input type="checkbox"/> Vaselina <input type="checkbox"/> Pomada de triple antibiótico <input type="checkbox"/> Termómetro <p>Consejo: durante un desastre en medio de una pandemia, cambie y deseche la mascarilla después de cada uso o si se moja. Consejo: practique etiqueta respiratoria, incluso en tiempos de desastre. Tosa en la parte interna del codo y evite compartir espacios y artículos si está enfermo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Información de contacto importante de: miembros de la familia, departamentos de emergencia, refugios y escuelas. <input type="checkbox"/> Mapas locales, rutas de evacuación <input type="checkbox"/> Efectivo, tarjetas de crédito <input type="checkbox"/> Copias de pólizas de seguros, testamento, arrendamiento, escrituras, etc. <input type="checkbox"/> Registros de cuentas bancarias. <input type="checkbox"/> Copias de registros médicos y recetas <input type="checkbox"/> Registros de vacunación <input type="checkbox"/> Identificación personal, pasaporte o documentos de viaje. <p>Consejo: guarde estos documentos en una carpeta a prueba de agua y guarde copias con un familiar / amigo que viva lejos. Consejo: si reside en una zona propensa a inundaciones, se recomienda mantener los artículos importantes y valiosos en contenedores a prueba de agua y en un nivel superior.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Persianas para huracanes <input type="checkbox"/> Tablas de madera para proteger sus ventanas o puertas de vidrio. <input type="checkbox"/> Equipo de lluvia (impermeable, botas de goma o cubrebotas) <input type="checkbox"/> Cubiertas de plástico <input type="checkbox"/> Cinta selladora o "tape" <input type="checkbox"/> Solución de cloro sin aditivos <input type="checkbox"/> Vinagre blanco para quitar el moho si es necesario <input type="checkbox"/> Contenedores isotérmicos portátiles (neveritas) <input type="checkbox"/> Llave inglesa, cuchillo, alicates, destornilladores, hacha y otras herramientas. <input type="checkbox"/> Chaleco salvavidas, si se encuentra en un área propensa a inundaciones. <input type="checkbox"/> Sacos de arena, mapa <input type="checkbox"/> Bombas de succión para drenar el agua de la casa. <p>Consejo: durante un desastre en medio de una pandemia, las medidas de evacuación son una prioridad. Consejo: Use calzado resistente y ropa sensible.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Luces, ventiladores, cargadores de teléfonos y otros dispositivos que funcionan con energía solar o por batería. <input type="checkbox"/> Baterías adicionales <input type="checkbox"/> Llene su tanque y guarde gasolina de repuesto. <input type="checkbox"/> Estufa de propano y bombonas de gas. <input type="checkbox"/> Bancos de energía <input type="checkbox"/> Cables de extensión <p>Consejo: No utilice generadores en interiores y en lugares con poca ventilación. Consejo: si utiliza un generador eléctrico, siga siempre las instrucciones del fabricante para evitar lesiones. Consejo: Solo se puede almacenar un máximo de 25 galones de líquido inflamable (gasolina, propano, diesel, etc.) en un contenedor designado. El material inflamable debe almacenarse en un lugar que cumpla con las regulaciones de OSHA.</p>	<p>Prepare una mochila de emergencia resistente a la intemperie que incluya:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Máscaras, protector facial <input type="checkbox"/> Agua potable <input type="checkbox"/> Barritas proteicas <input type="checkbox"/> Silbato <input type="checkbox"/> Documentos importantes <input type="checkbox"/> Medicamentos esenciales <input type="checkbox"/> Equipo de lluvia, chaleco salvavidas <input type="checkbox"/> Herramientas <input type="checkbox"/> Linterna / lámpara de cabeza a prueba de agua <input type="checkbox"/> Cargador de teléfono solar, funda impermeable para teléfono <input type="checkbox"/> Radio solar / de manivela <p><i>Recuerde:</i> prepárese bien para reducir el estrés y el posible impacto negativo de los desastres.</p>



1. Cuando utilice un recipiente para almacenar agua, asegúrese de limpiarlo y desinfectarlo a fondo. NO use recipientes que se usaron originalmente para almacenar productos químicos (es decir, detergentes, jabón)
2. Si tiene una herida, lave la herida con agua, detenga el sangrado aplicando presión y / o use cúrcuma en polvo, use cualquier pomada antibiótica triple y cubra la herida con una venda. Cambiar el vendaje a diario
3. En caso de un accidente por quemadura inesperada, retire cualquier artículo quemado del cuerpo y aplique agua tibia o temperatura ambiente en el área si la quemadura es superficial. Busque ayuda médica si el daño es muy profundo o eléctrico.
4. Para obtener más información, visite: https://www.osha.gov/pls/oshaweb/owadisp.show_document?p_id=10673&table=STANDARDS