



# TEMPORADA DE HURACANES



## ¿Qué hacer antes, durante y después?

### ANTES

#### Almacene suministros



- Alimentos no perecederos
- Alimentos para mascotas
- Agua potable
- Dinero en efectivo (billetes de menos de 20)
- Gasolina

#### Asegure tener artículos médicos



- Medicamentos recetados para alrededor de tres meses
- Baterías de reserva para máquinas de terapias respiratorias
- Alcohol, bendajes, triple antibiótico, acetaminofen, gotas para ojos e impermeables

#### Haga un plan



- Verifique si vive en área inundable o propensa a derrumbes
- Planeé si desalojará o no el hogar
- Busque refugios disponibles
- Identifique personas y/o autoridades para pedir ayuda en caso de emergencia
- Comuníquese con su médico acerca de la continuidad de tratamientos que requieren de electricidad



#### Obtenga aparatos no eléctricos

- Linternas solares o de baterías
- Radios de batería (AM/FM)
- Abanicos de batería
- Hornilla de gas propano



#### Asegure y disponga de sus documentos vitales

(en bolsas plásticas con cierre)

- Identificación personal
- Pólizas de seguros de vida y propiedad

### DURANTE

#### Manténgase informado



- Sintonice noticias locales o de la "Administración Nacional Oceánica y Atmosférica"
- Sin sobreusar las líneas telefónicas



#### Cierre toda línea de gas propano

#### Mantenga la calma



- Reflexione acerca de sus emociones y cómo las puede controlar
- Practique ejercicios de respiración y relajación
- Solo escuche la información de medios oficiales

### DESPUÉS



#### Siga las instrucciones de las autoridades



#### Continúe sus tratamientos médicos

- Tómelos como de costumbre
- Acuda a un lugar donde pueda continuar tratamientos que requieran electricidad



#### Manténgase hidratado

- Al menos 3 botellas al día
- De ser necesario hierva agua de la llave o añada de 1 a 4 gotas de cloro por 2 botellas para purificarla. Espere 30 minutos antes de tomarla



#### Documente los daños de su hogar

- Tome fotos o videos de los daños en su hogar causados por el evento atmosférico
- Anote nombres de agentes de compañías de seguro y día en le brindaron ayuda

## ERAS

ESTRATEGIAS Y REDES DE APRENDIZAJE EN LA SALUD