

Plan de RCMA en caso de Huracán

Revisado el 2018



Redlands Christian Migrant Association
402 West Main Street, Immokalee, FL 34142 1-800-282-6540 www.rcma.org

PARTE 1: LOS PREPARATIVOS EN SU HOGAR



Cada año, la temporada de huracanes en Florida es de **Junio 1 – Dic 1**.

Antes del inicio de la temporada, prepare a su familia. Planee de antemano y con cada cheque de pago compre más artículos para su Kit de emergencia y téngalo listo antes de la tormenta. Hay muchas guías de preparación en línea. Entre a <http://FloridaDisaster.org> y a recursos comunitarios locales.

Los Centros de RCMA cerrarán antes de una tormenta, cuando cierren las escuelas públicas. Luego que pase la tormenta, abriremos lo más pronto posible. Nosotros ayudaremos a nuestro personal y a las familias después de una tormenta dañina. Prepárense de antemano para la tormenta. Hagan esto mucho antes de la temporada de huracanes para estar listos en caso de emergencia.

Recopile todos sus PAPELES IMPORTANTES

Colocar estos papeles en un archivador pequeño que usted pueda llevar consigo si tiene que evacuar en caso de emergencia. ¡Manteniéndolos juntos, y en algo fácil de llevar, le servirá de mucha ayuda!

- Tarjetas de identificación con foto, certificado de nacimiento, tarjeta del seguro social
- Expedientes médicos y de inmunización, tarjetas del seguro de salud, nombre y dirección de su médico y su dentista, listas actuales de las prescripciones para los miembros de su familia
- Documentos de inmigración, naturalización, pasaporte
- Expedientes judiciales y de custodia
- Título de su auto y documentos de la hipoteca de su casa
- Documentos de propiedades, seguro de salud y de vida
- Transcripción de diplomas, certificados, capacitación
- Fotos de su propiedad (casa, vehículos, etc.)
- Números de teléfono de los miembros de su familia
- Fotos familiares que sean de mucho valor para usted



Haga un KIT DE PRIMEROS AUXILIOS para su familia

Recolectar los artículos que ya tenga o, cuando pueda, compre los que faltan.

- Band-Aids (curitas), pinzas, ungüento antibiótico triple, gasa
- Aspirina y analgésicos sin aspirina
- Medicamento contra la diarrea (Imodium), antiácidos
- Antihistamínico como Benadryl, Allegra
- Tratamiento para después de una picadura de hormiga, avispa



Inscríbese de antemano si va a necesitar un Albergue para Necesidades Especiales

Averigüe en su condado la ubicación de los albergues para necesidades especiales. Inscríbese de antemano si tiene familiares ancianos, discapacitados o que dependen del servicio eléctrico. Averigüe con el EOC de su condado <https://www.floridadisaster.org/counties/>. Esto le conecta a una lista de todos los Directores de Emergencia en el condado.

Si usted tiene un familiar que vive en un Centro de Residencia Asistida o en una Residencia para Ancianos, es importante saber lo que cubre el Plan de Emergencia de ese centro o residencia.

Empiece un Kit con suministros para desastres

*Consejo — Hay poco dinero en estos días, así que primero recoja lo que ya tiene, luego, cuando vaya a la tienda, compre los productos enlatados o artículos que tenga en su lista. Colóquelos en una **repisa en caso de huracán** o en una **caja de emergencia**. Esto le ayudará a tener todo lo necesario en caso de tormenta. Luego, cada año, rote los productos y así estará listo.

Contenido del Kit con suministros para desastres

- AGUA – por lo menos 1 galón por persona por día, para 3 a 7 días, para tomar y cocinar (Ejemplo: 4 personas en mi familia, suministro para 5 días, es necesario: 20 galones)
- ALIMENTOS — Guardar *al menos* un suministro para 3 días de alimentos no-perecederos. Seleccionar alimentos que no necesiten refrigeración, preparación o cocción y poca o nada de agua – alimentos que su familia va a comer.
 - o Carnes, chili y sopas enlatadas, frutas y verduras
 - o Barras de proteína o de frutas, cereales secos o granola
 - o Mantequilla de maní, frutas secas, nueces
 - o Galletas saladas y dulces
 - o Jugos enlatados, Gatorade
 - o Leche pasteurizada no-perecedera
 - o Alimentos que dan mucha energía
 - o Alimentos que apaciguan/contra el estrés



- Abrelatas manual
- Carbón y parrilla o cocina a gas propano y propano para cocinar, fósforos, papel aluminio
- RADIO -- Una radio o TV con manivela o a pilas y pilas adicionales (*averiguar cuál estación de radio realizará transmisiones de emergencia durante la tormenta y, con anticipación, sintonice su radio a esa estación.*)

- RADIO AM/FM CON ALERTA METEREOLÓGICA, ya sea con manivela o a pilas, para monitorear el clima y las noticias las 24 horas

- BATERÍA DE RESPALDO PARA CELULARES (¡mejor si tiene panel solar!)

- LINTERNAS Una linterna por persona y pilas extras, de acuerdo a la linterna. Vinchas con luz o linterna que dejan las manos libres para cocinar, cuidar a los niños o arreglar cualquier problema. Buscar las que usan pilas AA o AAA.



Bushnell Cap Light Uses 1 AAA battery Walmart

- Teléfono estándar que no necesite electricidad-si tiene servicio de teléfono fijo
- MEDICAMENTOS RECETADOS para familiares que los necesitan—mínimo para 3 semanas.

- LEJÍA sin olor para uso doméstico (5-6%) (Clorox) para usarla como desinfectante y para purificar el agua potable

Tabla para purificar el agua potable		
Cuánta agua	Cantidad de 5 a 6% de lejía	
	Agua clara	Agua turbia
1 cuarto	2 gotas	4 gotas
1 galón	8 gotas	16 gotas
5 galones	½ cucharadita	1 cucharadita



- Hielo para las hieleras portátiles (antes de la tormenta, congelar agua en unos envases limpios de plástico)

- AGUA PARA LIMPIAR—Otros baldes y envases llenos de agua corriente para el lavado y el inodoro. Selle el drenaje de la tina con macilla de silicona y llénela de agua. Llene los tachos de basura con agua de lluvia (luego, cúbralos para que no entre tierra ni insectos) y úsela para lavar y para el inodoro. Purifíquela si la necesita para tomar. Esta agua extra es muy importante si usted usa agua de pozo ya que la bomba necesita electricidad para funcionar.

- REPELENTE DE INSECTOS

- Lona grande, cuerda y cinta adhesiva, llave de paso para cerrar el gas y el agua en la casa, herramientas, tablas o madera contrachapada para cubrir ventanas, asegurar las ventanas que se abren hacia adentro.

- Artículos para la higiene personal
 - Papel higiénico, toallitas antisépticas, toallitas húmedas para bebés
 - Jabón, detergente líquido
 - Artículos para la higiene personal, desodorante
 - Artículos femeninos (toallas sanitarias, tampones)
 - Bolsas de plástico para basura (grandes y pequeñas), para uso sanitario personal
 - Balde de plástico con tapa bien segura
- Ropa y ropa de cama
 - Una muda completa de ropa y zapatos para cada persona
 - Mantas o sacos (bolsas) de dormir
 - Zapatos resistentes o botas de trabajo
 - Guantes de trabajo, gorro para el sol, lentes para el sol, impermeable o poncho
- Artículos especiales
 - Para bebés, niños pequeños
 - Fórmula (fórmula en polvo para mezclar cada biberón en el momento), Pedialyte
 - Artículos “Lovey” para tranquilizar al bebé, chupón
 - Pañales y toallitas húmedas
 - Biberones, tetinas, bolsas desechables para usar dentro del biberón
 - Medicinas
 - Para los adultos
 - Medicamentos recetados, anticonceptivos/condones, medicamentos para el corazón y la presión arterial alta, insulina en hielera portátil
 - Productos para la higiene femenina
 - Un par de anteojos extra, lentes de contacto y suministros para su uso
 - Audífonos
 - Lo que necesite para su dentadura
- MARCADOR PERMANENTE SHARPIE negro – escriba su nombre y número de teléfono en el vientre de los niños pequeños en caso que se separen en una situación de rescate
- MASCOTAS – comida, una jaula o un portador, collar con identificación y correa, documentos con las inmunizaciones, medicina
- ENTRETENIMIENTO: Juguetes pequeños, juegos y libros

Anotaciones para su familia:



¡Cuando se pronostica una tormenta! ¡Haga los últimos preparativos en SU CASA!



1. Asegúrese de tener estas TRES COSAS IMPORTANTES para su familia

- DINERO:** Retire suficiente dinero de su banco para que alcance varios días. Los cajeros automáticos (ATMs) no funcionan si no hay electricidad.
- GASOLINA:** Llene el tanque de gasolina en caso tengan que evacuar. No estacione debajo de árboles.
- MEDICINAS CON RECETA:** Obtenga los medicamentos con receta para los familiares que deban tomarlos. Ellos deberán tener la cantidad suficiente para 3 semanas.

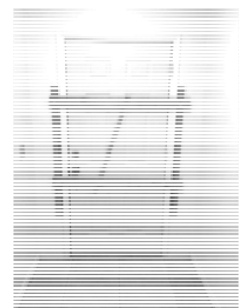
2. COMUNICACIÓN CON LA FAMILIA: Coordine anticipadamente con su familia extendida para que sus familiares se contacten con una persona que viva fuera del área de la tormenta. Avísele a esta persona si piensa quedarse en casa o a cual albergue va a ir. El servicio telefónico será irregular—envíe un texto simple para avisar que está bien. Ella le avisará a los demás familiares.

3. PAPELES IMPORTANTES Revise los papeles que haya puesto en su archivador pequeño. Actualice cualquier cambio habido desde que lo preparó. En caso de evacuación, llévelo consigo. Si se queda en casa, póngalo dentro de una bolsa de plástico y cierre bien la bolsa.



4. Verifique su Kit con suministros para casos de desastre y compre cualquier artículo que le haga falta. Ponga los suministros de emergencia en bolsas de plástico, a su alcance, en su casa.

5. REFRIGERADORA y CONGELADORA. Ajuste la temperatura al nivel más bajo. Mantenga las puertas cerradas para conservar los alimentos bien fríos. Congele algunos galones de agua potable—para mantener la comida fría en las hieleras portátiles y para tomar el agua cuando se descongelen.



6. Asegure todas las puertas y ventanas y cualquier otro ingreso, contra viento y agua. Instale contraventanas o cubra las ventanas con tablas o con madera contrachapada. Si la puerta se abre hacia adentro, asegure la puerta cerrada con tablas 2x4 para que los fuertes vientos no la abran durante la tormenta.

7. Afuera – Amarre o lleve adentro cualquier objeto que pueda ser arrastrado por el fuerte viento.

8. Decida: ¿Me quedo o me voy?

- a. Si usted decide quedarse en casa y “refugiarse allí donde está” – decida cuál es el lugar más seguro en su casa y prepárelo con sus suministros de emergencia. Podría ser un baño interior o un closet grande, lejos de las ventanas.
- b. Si usted decide, o se le ordena, evacuar – vaya al albergue designado y lleve consigo sus suministros. Salga a tiempo para llegar seguro, antes que empiece la tormenta.

**¿EVACUAR
o REFUGIARSE
ALLÍ DONDE ESTÁ?**

Si va a un Albergue:**Empaque una maleta de emergencia para llevar al Albergue**

(si lleva a su mascota a un albergue que acepta mascotas, lleve las cosas de su mascota dentro de su Kit de suministros para casos de desastre)

Use una maleta con ruedas o una bolsa grande para llevar los siguientes artículos:

- Mudas de ropa y pares de zapatos
- Medicamentos recetados
- Dientes postizos, anteojos, audífonos
- Artículos para la higiene personal
- Toallita, toalla de manos, toallas húmedas, papel higiénico
- Almohada, mantas o bolsa de dormir, colchón de espuma
- Una silla plegable
- Tapones para oídos y máscara para ojos para poder dormir bien!
- Linterna y pilas nuevas (una para cada persona)
- Cartas, juegos o libros
- Refrigerios (no-perecederos)
- Lo que necesita el bebé: comida & fórmula (si la necesita)
- Una radio a pilas con pilas extras
- Archivador con sus papeles importantes
- Bolsas de plástico para la basura

**1. Aléjese del agua**

Salga de las áreas que pueden inundarse.


2. Escóndase del viento

Refúgiase a un edificio que pueda resistir el viento.

Preparativos para mujeres embarazadas y niños pequeños antes de un huracán

Las mujeres embarazadas y los padres de niños recién nacidos deben prepararse de antemano para cualquier emergencia o si hay necesidad de evacuar sus hogares. Las mujeres embarazadas y familias deberán seguir las recomendaciones locales para desastres, así como tomar precauciones especiales.

Consejos a la mujer embarazada para prepararse para emergencias (especialmente en los meses 7-9)

1. **CONOZCA LAS SEÑALES DE PARTO.** Si usted tiene cualquiera de estos síntomas, **NO** piense que éstos van a desaparecer. Usted debe buscar atención médica de inmediato. Señales de parto:
 - Contracciones (abdomen se tensa como un puño) cada 10 minutos o con más frecuencia
 - Cambio en el flujo vaginal (pérdida de líquido o sangrado de la vagina)
 - Presión en la pelvis—sentir como que el bebé está empujando hacia abajo
 - Un dolor sordo en la espalda
 - Retortijón que se siente como un cólico menstrual
 - Retortijones en el abdomen, con o sin diarrea
- 
2. **EMPAQUE SU MALETA PARA EL HOSPITAL.** Asegúrese de tener todo lo necesario para el bebé y para usted (vitaminas prenatales y ropa de maternidad extra) empacada en una bolsa impermeable. Lleve consigo un suministro adicional de cualquier medicamento que necesite. Empaque juntas su tarjeta de seguro de salud y las cosas del bebé.
 3. **LLAME O VISITE A SU DOCTOR** si han pronosticado un huracán y hable sobre cualquier precaución o planes necesarios. Si usted ya está entre las 36 a 40 semanas, quizás desee “acampar” en la sala de espera del hospital durante la tormenta. Lleve una bolsa de dormir, almohadas y su agua/comida.
 4. **¿DÓNDE SE QUEDARÁ USTED?** Si usted vive lejos del hospital donde dará a luz, haga planes para quedarse con amigos o familiares que vivan más cerca. Si su casa no le ofrece seguridad en caso de tormenta, vaya a una que sea más segura. Si vive sola, haga que algún familiar o persona amiga se quede con usted o vaya a una de sus casas antes que empiece el huracán. Si usted vive en una zona propensa a inundaciones, o que pueda ser afectada por marejadas, vaya a una zona más segura.
 5. **COMIDA Y AGUA, DORMIR Y DESCANSAR.** Tenga a la mano agua embotellada y alimentos no perecederos. Las embarazadas deben comer alimentos nutritivos y ricos en proteína y tomar mucha agua. Duerma bien en las noches y descansa (echada con los pies en alto) por unos minutos varias veces al día.

Consejos a los padres de bebés recién nacidos para prepararse ante una emergencia

1. Los nuevos padres que necesitan quedarse en un albergue deben llevar algo seguro para que duerma el bebé, como una cuna portátil. También más pañales y otras cosas básicas para el bebé.
2. Asegúrese de tener fórmula/comida para su niño. Mejor es la fórmula “lista-para-tomar” si usted tiene preocupación por la calidad del agua disponible. Use agua embotellada para preparar la fórmula en polvo. No utilice agua tratada con tabletas de yodo o cloro para mezclar con la fórmula.
3. El estrés producido por el huracán puede afectar la leche de la madre que amamanta, aunque el amamantar puede calmar a la madre y al bebé. Ayude a la nueva mamá ofreciéndole alimentos nutritivos, agua para tomar y momentos de descanso para pasar con su nuevo bebé y para dormir.