

ACTIVIDADES A REALIZAR DE INMEDIATO CUANDO SE ANUNCIE UNA EMERGENCIA

Manténgase sintonizado permanentemente a una estación de radio local que transmita noticias y el estado de las condiciones del clima y ponga atención a las instrucciones que se transmitan por ese medio.

Atienda de inmediato las indicaciones y recomendaciones de las autoridades y de los organismos que coordinan actividades durante situaciones de emergencia.

Si es necesario evacuar su vivienda, salga pronto de ella, procure dejar aseguradas las puertas y ventanas y no dejar en los patios objetos que puedan volar con el viento y convertirse en proyectiles que pueden lastimar a las personas.

Desconecte el suministro de energía eléctrica y de gas accionando los interruptores principales. Desconecte todos los aparatos eléctricos.

Al salir de su vivienda asegúrese de llevar consigo su maleta de emergencia y sus documentos importantes incluida su identificación y cierre bien las puertas con llave.

Si su vivienda está en un piso alto evite el uso de elevadores, el suministro de energía eléctrica puede sufrir interrupciones y quedar atrapado.

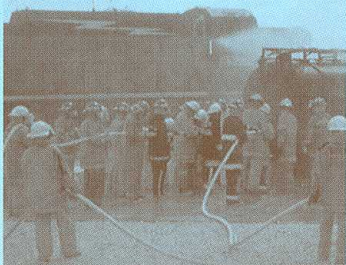
Acuda cuanto antes a los puntos de reunión previamente seleccionados con sus familiares y/o amigos. Estos deben estar en lugares altos. Recuerde que cuando hay inundaciones las calles bajas son las primeras en ser afectadas.

No olvide llevar consigo los medicamentos y artículos de ayuda que requiera para atender su padecimiento o superar alguna limitación física (medicación para Asma, Insulina y jeringas para Diabetes Mellitus, dentadura postiza, anteojos graduados, aditamentos para sordera, tanque de oxígeno y humidificador de ambiente, bastón, muletas, andadera, u otros).

Evacue su vivienda mientras haya luz de día, salga por la noche únicamente si considera más peligroso permanecer en ella que trasladarse en la oscuridad.

Durante los traslados de un lugar a otro evite tocar los cables de electricidad. Tenga cuidado al cruzar las calles, recuerde que las señales de tránsito pueden estar fuera de servicio por falta de energía eléctrica.





ACTIVIDADES Y CUIDADOS A REALIZAR MIENTRAS DURE LA SITUACIÓN DE EMERGENCIA

Escuche su radio portátil con frecuencia para mantenerse informado de las noticias y las instrucciones y recomendaciones de las autoridades.

En cuanto haya ubicado su nueva ubicación dé aviso a sus familiares y amigos.

Evite las tensiones, si tiene alguna necesidad notifíquela a las personas que le rodean (familiares, amigos, personal de los albergues o refugios o al personal encargado de la coordinación de emergencias)

Evite la deshidratación. Tome bastantes líquidos, de preferencia jugos de frutas que le repondrán del consumo de agua y sales minerales. Ponga especial atención en el consumo de líquidos por parte de los niños y niñas.

Si se siente mal, notifique de inmediato a las personas que le rodean o al personal de los puestos de salud existentes cuando sufra algún malestar como dolor de cabeza, náusea, mareo, desorientación, palpitaciones, calambres, diarrea o piel seca sin sudor, sueño incontrolable, palidez o cualquier otro síntoma.

Si hace calor procure estar a la sombra, use ropa holgada y cúbrase del sol directo.

En caso de que la situación de emergencia ocurra en época de frío abríguese bien con varias capas de ropa. Use guantes y sombrero que le ayudarán a conservar el calor corporal. El levantarse y efectuar movimientos como caminar, así como tomar bebidas calientes también le ayudará a conservar a temperatura corporal.

Coma frecuentemente, aún en pequeñas cantidades, le ayudará a conservar su energía. Consuma alimentos ricos en fibra.

Evite comer alimentos lácteos, así como carne y sus derivados si no han estado enlatados o bajo refrigeración hasta el momento de su consumo, esto le ayudará a evitar trastornos gastrointestinales.

