



Plan de acción contra inundaciones y hoja de sugerencias

Para pacientes

Utilice este plan para mantenerse a salvo en caso de una inundación cerca del lugar donde vive. Comparta este plan con todas las personas en su hogar y con amistades y familiares. Revise esta información anualmente para que todas las personas estén listas para actuar ante un evento de inundación.

Las inundaciones son peligrosas para la salud

Además de los ahogamientos y las lesiones, las personas afectadas pueden experimentar impactos en la salud mental, interrupciones en su atención médica habitual, exposición a aguas de inundación tóxicas o infectadas, problemas respiratorios causados por el moho y otros problemas de salud. Use este plan y las sugerencias para no correr riesgos en caso de inundaciones en su área.

Antes de una inundación

Identifique cuándo se espera que ocurra una inundación

Puede verificar las alertas de inundación en weather.gov, en la aplicación meteorológica de su teléfono, en su computadora (en weather.com) o mediante las noticias locales en la radio, la televisión o las redes sociales.

Para obtener información sobre el riesgo de inundación en su área, visite Riskfactor.com, donde se encuentran disponibles datos sobre la probabilidad de inundación en la zona donde vive. También puede consultar los mapas de inundaciones de la agencia federal para el manejo de emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés) en su sitio web (<https://www.fema.gov/flood-maps>).

Una *vigilancia* de inundación significa que debe prepararse para tomar medidas. Una *advertencia* de inundación significa que debe *tomar medidas de inmediato*.

Vigilancia de inundaciones

Se emite cuando es posible que se produzcan inundaciones. Permanezca atento a la radio, televisión y las redes sociales y prepárese para buscar terrenos más elevados.

Advertencia de inundaciones

Se emite un aviso de inundación cuando se están produciendo inundaciones o van a producirse en breve. Algunas carreteras estarán inundadas.

Para prepararme para inundaciones, revisaré: _____

Regístrese para recibir alertas de emergencia que puede recibir en su teléfono celular o correo electrónico

Puede inscribirse para recibir alertas de emergencia en NIXLE

Para información general sobre alertas, visite: [Emergency Alerts | Ready.gov](http://EmergencyAlerts|Ready.gov)

Si tiene un automóvil o un generador, asegúrese de que el tanque esté lleno

Considere la posibilidad de tener su automóvil fuera del garaje en caso de que la puerta no se abra cuando necesite evacuar.

Conozca su ruta de evacuación y determine qué medios utilizará (automóvil, transporte público, etcétera)

Cuando se dan órdenes de evacuación, las personas usarán la “zona de evacuación” específica de la zona y seguirán una ruta.

Tenga a la mano una mochila preparada y lista para llevar y otra para quedarse en casa

Ésta es una lista de cosas que debe tener preparadas en caso de evacuación por inundación. Ponga todo junto, idealmente en una sola mochila, para que esté lista para llevar fácilmente. También debe preparar otra mochila por si tiene que quedarse en casa —es decir, si necesita refugiarse en su hogar— y tener suministros para una semana. Consulte [Preparación de una mochila con artículos de emergencia](#) para obtener más información. .

Tenga listas copias de documentos importantes y guárdelas en un lugar a salvo de inundaciones

Incluye pólizas de seguro, listas de medicamentos y actas de nacimiento.

Planifique para casos de cortes de energía (apagones)

- Adquiera fuentes alternas de energía, como baterías para el **equipo médico que necesite electricidad**.
- Tenga una hielera de reserva con hielo para los **medicamentos que requieran refrigeración**, como un termómetro para verificar la temperatura dentro de la hielera.
- Si obtiene agua de un pozo **con una bomba eléctrica**, haga un plan alternativo para tener suficiente agua para beber si se corta la luz.
- Si la calefacción o el aire acondicionado no funcionan, **considere la posibilidad de ir a algún lugar donde estén disponibles**.
- Consulte más información en [Haga un plan para cortes de electricidad](#).

Prepare su casa para las inundaciones

Puede instalar bombas de desagüe y válvulas de reflujo en desagües e inodoros para evitar que ingresen las aguas de la inundación.

Busque al equipo de respuesta a emergencias de su comunidad (CERT, por sus siglas en inglés) y considere la posibilidad de formar parte del voluntariado para que, junto con su comunidad, se prepare para enfrentar emergencias

Incluso si no se inscribe, puede encontrar recursos para ayudar en casos de desastre en: https://community.fema.gov/preparednesscommunity/s/welcome-to-cert?language=en_US

Durante una inundación

Tenga un plan de evacuación e identifique con quién ponerse en contacto para obtener ayuda

Preste atención a los medios de comunicación locales para enterarse de las órdenes de evacuación. Determine cómo salir de su casa: ubicar las salidas y qué ventanas se pueden abrir.

Identifique una persona de contacto de emergencia a la que puedan llamar todas las personas en su hogar.

Mi contacto en caso de emergencia es: _____

Su número de teléfono es: _____

Identifique un lugar preferido de evacuación y otro alternativo que cuenten con energía eléctrica de ser necesario. Se recomienda que, de ser posible, las dos ubicaciones se encuentren en lugares distintos al de su hogar.

Mis lugares de evacuación son:

1. _____

2. _____

En caso de evacuación, el vehículo/transporte que utilizaré es: _____

Nunca conduzca, camine, ni utilice un medio de transporte en aguas estancadas por una inundación.

Si necesito ayuda en caso de evacuación, puedo llamar a:

Nombre	Teléfono
1. _____	_____

2. _____	_____
----------	-------

Prepare su casa antes de salir para que su regreso sea más seguro

Apague el suministro de **electricidad, gas y agua**.

Vuelva atrás, no se ahogue

No camine, nade ni conduzca en aguas de inundación.

Después de una inundación

Conozca los riesgos para su salud durante y después de inundaciones y cómo minimizarlos

La limpieza después de un huracán es trabajo arduo. Dosifique el esfuerzo, tome descansos y beba mucha agua para reducir la probabilidad de lesiones.

Evite los humos en interiores. Nunca queme combustibles, encienda un generador ni opere un vehículo en un espacio cerrado porque puede provocar una intoxicación mortal por monóxido de carbono.

El polvo y los escombros pueden crear aire insalubre. Revise la calidad del aire y use un respirador para proteger sus pulmones.

Tenga un plan de respaldo si necesita electricidad para dispositivos médicos, medicamentos o calefacción/refrigeración.

Las inundaciones pueden promover el crecimiento de moho que a su vez puede afectar la respiración y causar dolores de cabeza. Use un respirador N95 cuando limpie moho y siga las pautas de cdc.gov/mold o de epa.gov/mold.*

Cúidese de los riesgos de caídas. Los edificios, árboles y postes dañados pueden ser peligrosos. No ingrese a edificios dañados hasta que sea seguro.

Manténgase alejado de las líneas eléctricas dañadas o del agua cerca de ellas. Evite el uso de aparatos eléctricos cuando estén mojados.

Vuelva atrás, no se ahogue. El agua estancada es peligrosa porque puede ocultar agujeros, cables eléctricos caídos y objetos punzantes. Nunca camine ni conduzca en ella.

El agua de inundaciones puede enfermarle porque a menudo transporta aguas residuales, gérmenes y productos químicos tóxicos. Los mosquitos que transmiten enfermedades se reproducen en ella.

Protéjase del agua contaminada. Después de una tormenta, siga las instrucciones de las autoridades locales sobre si debe usar agua embotellada o hervida. Es posible que la ebullición no elimine los contaminantes químicos.

* Para más información sobre cómo controlar el moho en su hogar, consulte: cdc.gov/mold/pdfs/You_Can_Control_Mold.pdf o epa.gov/mold/brief-guide-mold-humedad-y-su-hogar.

Visite la página la página de los CDC o FEMA [Regreso a casa después de una inundación](#) para conocer más sobre los riesgos para su salud a causa de inundaciones y huracanes.

Los períodos después de una inundación pueden ser estresantes para su salud; hable con el equipo de atención médica sobre cómo cuidar sus afecciones médicas a largo plazo y acerca de cualquier inquietud relacionada con salud mental después de una inundación.

