

behealthSM



Preparativos esenciales para

LA TEMPORADA DE HURACANES



Enfrentar la temporada de huracanes requiere una preparación meticulosa para asegurar el bienestar de tu familia y tus mascotas. Este folleto te proporcionará una guía detallada para prepararte adecuadamente en diferentes áreas clave, garantizando que estés listo para cualquier eventualidad.

PREPARACIÓN ALIMENTARIA: ¿QUÉ NECESITAS SABER?

La planificación y almacenamiento adecuado de alimentos pueden marcar la diferencia en una situación de emergencia. Asegúrate de tener:

• Alimentos no perecederos:

Abastece tu despensa con productos que tengan una larga vida útil y no necesiten refrigeración, como enlatados, frutas secas, cereales, galletas, mantequilla de maní, y alimentos envasados al vacío. **Considera alimentos que sean fáciles de preparar y consumir.**



• Agua:

Es crucial almacenar al menos un galón de agua por persona por día, suficiente para al menos tres días. **No olvides incluir agua para cocinar y para las necesidades de higiene.**



• Utensilios:

Asegúrate de tener abrelatas manuales y utensilios desechables como platos, vasos y cubiertos. **También, de ser posible, ten una cocina portátil de gas y un suministro adecuado de combustible.**



GARANTIZA LA NUTRICIÓN DE TU BEBÉ: PREPARACIÓN DE FÓRMULAS INFANTILES

La preparación para la alimentación infantil requiere atención especial para garantizar la seguridad y bienestar de los más pequeños:

● Suficiencia:

Asegúrate de tener suficiente fórmula infantil para al menos una semana. **Considera tanto fórmula líquida como en polvo, dependiendo de las necesidades de tu bebé.**



● Almacenamiento:

Guarda la fórmula en un lugar fresco y seco. Verifica las fechas de vencimiento y rota el suministro regularmente para asegurar que siempre tengas productos frescos.



● Agua:

Si usas fórmula en polvo, asegúrate de tener suficiente agua embotellada para su preparación. **También puedes considerar tener recipientes de almacenamiento de agua limpia para uso exclusivo del bebé.**



PROTEGE A TUS MASCOTAS: PLANIFICACIÓN EN TIEMPOS DE EMERGENCIAS

No olvides a tus mascotas durante la planificación de emergencias. Ellos también necesitan cuidados especiales:

● Alimentos:

Ten un suministro de alimentos para tus mascotas para al menos una semana. **Elige alimentos que sean fáciles de almacenar y manejar.**



● Agua:

Asegúrate de tener suficiente agua potable para tus mascotas. **Calcula aproximadamente 1 galón de agua por mascota por día.**



● Documentación y medicamentos:

Guarda una copia de las vacunas y registros médicos de tus mascotas en un lugar seguro y fácil de llevar. **Ten a mano medicamentos y cualquier artículo especial que tu mascota pueda necesitar.**



● Transportadoras:

Ten transportadoras y correas listas para cada mascota en caso de **que necesites evacuarlas rápidamente.**



SEGURIDAD DEL AGUA: TIPS DE PURIFICACIÓN Y ALMACENAMIENTO

El acceso a agua segura es fundamental durante y después de un huracán:

• Purificación:

Ten tabletas de purificación de agua, filtros de agua portátiles o soluciones de cloro **para asegurarte de que el agua que consumes es segura.**



• Almacenamiento:

Guarda agua en recipientes limpios y sellados. **Considera tener botellas grandes y pequeñas para diferentes necesidades.**



• Hervir:

Si no tienes acceso a agua embotellada o dispositivos de purificación, hierva el agua **durante al menos un minuto antes de consumirla para eliminar bacterias y virus.**



RECOMENDACIONES PARA PACIENTES DIABÉTICOS

Los pacientes diabéticos necesitan prepararse de manera especial para asegurarse de tener acceso a los cuidados y suministros necesarios:

● Medicamentos:

Mantén un suministro extra de insulina y otros medicamentos necesarios, suficiente para al menos una semana. **Guarda los medicamentos en un lugar seguro y fresco.**



● Equipo:

Guarda baterías adicionales para tus dispositivos médicos, como glucómetros y bombas de insulina. **Asegúrate de que todos los dispositivos estén cargados y en buen estado de funcionamiento.**



● Alimentos:

Ten a la mano alimentos adecuados para diabéticos, como barras de granola sin azúcar, galletas integrales, frutas frescas, y jugos sin azúcar. **Planifica comidas que ayuden a mantener niveles estables de azúcar en sangre.**



CÓMO MANTENERTE SEGURO SI ESTÁS CERCA DE UN GENERADOR ELÉCTRICO

El uso de generadores eléctricos puede ser vital durante cortes de energía, pero también conlleva riesgos que debes manejar con cuidado:

● Ventilación:

Usa generadores al aire libre, nunca dentro de la casa, garaje o sótano. Los generadores producen monóxido de carbono, un gas inodoro y mortal, **que puede acumularse rápidamente en espacios cerrados.**



● Distancia:

Coloca el generador al menos a 20 pies de distancia de las ventanas, puertas y entradas de aire para evitar que los gases tóxicos entren en tu hogar.



● Mantenimiento:

Sigue las instrucciones del fabricante para el mantenimiento y uso seguro del generador. **Asegúrate de tener suficiente combustible almacenado de manera segura** y conoce los procedimientos adecuados para rellenar el generador.



La prevención es clave para la seguridad durante los huracanes. Mantente informado y preparado para proteger a tu familia y a tus mascotas.
¡Cuida de ti y de los tuyos!