



Cuando sea posible regresar al hogar después de una catástrofe, la Cruz Roja Americana ofrece las siguientes sugerencias:

Antes de volver	No olvidarse
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Seguir el consejo de las autoridades locales. Averiguar si es seguro ingresar a la comunidad o el vecindario.</li> <li><input type="checkbox"/> Llevar efectivo porque los cajeros automáticos tal vez no funcionen y es posible que los negocios no puedan aceptar tarjetas de crédito o débito.</li> <li><input type="checkbox"/> Preparar suministros como agua embotellada, alimentos no perecederos, linternas y pilas, en caso de que no se hayan restaurado los servicios.</li> <li><input type="checkbox"/> Establecer un plan de comunicación auxiliar con la familia y los amigos, en caso de que no sea posible llamar desde la zona damnificada.</li> <li><input type="checkbox"/> Tener en cuenta la probabilidad de demoras en el viaje: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Incluir un mapa para buscar rutas alternativas si hay mucho tráfico o caminos intransitables.</li> <li>▪ Llenar por completo el tanque de gasolina para el viaje. En la ruta podría haber mucha gente esperando en las gasolineras, si es que tienen gasolina y no están cerradas.</li> <li>▪ Prepararse con suficientes alimentos, agua, almohadas, mantas y otros artículos para mayor comodidad.</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Averiguar si los establecimientos médicos locales están abiertos y si funcionan los servicios de emergencia (como el 9-1-1). (NOTA: NO llamar al número de emergencia para verificarlo.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Documento de identificación emitido por el gobierno (licencia de conducir), constancia de domicilio</li> <li><input type="checkbox"/> Números de teléfono importantes</li> <li><input type="checkbox"/> Mapas para buscar rutas alternativas</li> <li><input type="checkbox"/> Mucha agua embotellada</li> <li><input type="checkbox"/> Alimentos no perecederos</li> <li><input type="checkbox"/> Botiquín de primeros auxilios</li> <li><input type="checkbox"/> Artículos de limpieza, bolsas de basura</li> <li><input type="checkbox"/> Jabón y agua limpia o gel antiséptico para las manos a base de alcohol para la higiene personal después de limpiar, ir al baño, cambiar pañales, y antes de tocar alimentos</li> <li><input type="checkbox"/> Productos sanitarios (papel higiénico y otros productos personales)</li> <li><input type="checkbox"/> Repelente para insectos</li> <li><input type="checkbox"/> Camisas de mangas largas y pantalones largos</li> <li><input type="checkbox"/> Guantes de trabajo resistentes, zapatos cerrados o botas con suela de goma</li> <li><input type="checkbox"/> Gafas protectoras y mascarilla antipolvo</li> <li><input type="checkbox"/> linterna, radio portátil, pilas de repuesto</li> <li><input type="checkbox"/> Cámara para fotografiar el daño y presentar a la compañía de seguros (considerar el uso de una cámara desechable)</li> </ul>
<h3 data-bbox="81 861 357 903">Inspección inicial</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Desde afuera, ver si hay cables sueltos o caídos, roturas o daños en las tuberías de gas, grietas en los cimientos u otros daños exteriores que indiquen que es peligroso ingresar a la vivienda.</li> <li><input type="checkbox"/> Si huele a gas natural o propano, o se oye el sonido de un escape de gas, alejarse de inmediato y llamar a los bomberos o a la compañía de gas.</li> <li><input type="checkbox"/> Entrar por muy poco tiempo a la vivienda sólo para abrir las puertas y ventanas y dejar que se ventile el lugar por un mínimo de 30 minutos antes de quedarse adentro, si el lugar estuvo cerrado por más de 48 horas.</li> <li><input type="checkbox"/> Apagar el interruptor del suministro eléctrico de la vivienda hasta verificar que el sistema no esté dañado; hacer esto por cuenta propia o con la ayuda de un profesional. NUNCA encender o apagar una herramienta eléctrica o aparato electrodoméstico estando parado en el agua.</li> <li><input type="checkbox"/> Cerrar la llave de paso del suministro de agua e inspeccionar las tuberías para saber si gotean y evitar mayores daños debido al agua. Evitar el uso de piletas, duchas y baños si se sospechan averías en la tubería de aguas residuales.</li> <li><input type="checkbox"/> Si la vivienda se inundó, hay que partir de la base de que está contaminada con moho. El moho aumenta los riesgos para la salud de quienes tienen asma, alergias y otros problemas respiratorios.</li> <li><input type="checkbox"/> Controlar si el techo está hundido o los pisos débiles. Podría ser un indicio de que hay agua atrapada en el techo o el piso y por lo tanto presentan un peligro.</li> <li><input type="checkbox"/> Estar atento a roedores, serpientes, arañas, insectos y animales salvajes que puedan haber ingresado a la propiedad o a la vivienda.</li> </ul>	
<h3 data-bbox="81 1480 438 1522">Limpieza de la vivienda</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Usar ropa de protección, incluso guantes y botas de goma al limpiar lugares que se inundaron.</li> <li><input type="checkbox"/> Tirar toda la comida, bebidas y medicamentos que hayan estado expuestos al agua de la crecida y el lodo, incluso la comida enlatada, botellas con tapa y recipientes sellados. <i>En la duda, a la basura.</i></li> <li><input type="checkbox"/> Tirar todo aquello que no sea posible limpiar y desinfectar. Esto incluye colchones, alfombras, acolchado para alfombras, muebles de tapicería, cosméticos, juguetes de peluche, juguetes para bebés, almohadas, artículos de esponja o goma, libros y artículos de papel.</li> <li><input type="checkbox"/> Limpiar las superficies rígidas con agua caliente y jabón o detergente. Esto incluye los pisos, superficies de cemento, paredes, molduras, muebles de metal y de madera no absorbente, mesadas, electrodomésticos, piletas y grifería. Usar dos baldes de agua, uno para lavar y uno para enjuagar.</li> <li><input type="checkbox"/> Abrir las ventanas y salir de la vivienda si las emanaciones de los productos químicos tienen un olor fuerte o causan ardor en los ojos. No mezclar ciertos líquidos de limpieza porque podrían provocar gases tóxicos y otros peligros.</li> <li><input type="checkbox"/> Quitar las paredes prefabricadas de yeso y el material aislador que se haya inundado. Tener cuidado al mover muebles y escombros porque podrían ser más pesados debido a la absorción del agua. Pedir ayuda.</li> </ul>	

Apoyo emocional	Seguridad	Niños
<input type="checkbox"/> Es importante cuidarse, descansar bien y beber abundante agua. <input type="checkbox"/> La recuperación lleva tiempo. Hay que tener paciencia. <input type="checkbox"/> Moderar la actividad y pedir ayuda. Ayudar a otros y aceptar ayuda de otros. <input type="checkbox"/> Volver a las rutinas personales y familiares lo antes posible. Realizar actividades que la familia disfruta. <input type="checkbox"/> Reconocer lo que uno siente y entender que otros tal vez no sientan lo mismo. <input type="checkbox"/> Mantenerse en contacto con la familia y otros sistemas de apoyo.	<p>▶ <b>El moho produce olor</b>, aunque no se vea.</p> <p>▶ <b>El moho es peligroso</b>, causa crisis asmáticas, congestión nasal, irritación de los ojos, sibilancia e irritación de la piel. En caso de alergia, también puede provocar hinchazón y dificultad para respirar.</p> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center; color: white; font-weight: bold;">       ATENCIÓN: el monóxido de carbono puede causar la muerte     </div> <p><b>NUNCA usar un generador dentro de la casa, garaje, sótano, espacios debajo de la casa, estacionamientos abiertos, o en lugares parcialmente cerrados (aunque circule el aire). Los generadores deben colocarse lejos de las puertas, ventanas y rejillas de ventilación que podrían dejar pasar monóxido de carbono al hogar.</b></p>	<input type="checkbox"/> Dejar a los niños con un familiar o amigo durante la primera inspección de la casa. <input type="checkbox"/> Tirar juguetes, libros y otras cosas inundadas que no sea posible limpiar ni desinfectar. Esto incluye los juguetes de peluche, juguetes para bebés, almohadas, artículos de esponja o goma, libros y todo lo que pueda absorber líquido. <input type="checkbox"/> Permitir que los niños participen en las actividades de recuperación. <input type="checkbox"/> Cuidar muy de cerca a los niños y estar alerta a cualquier peligro. Después de una catástrofe, es común que la gente sufra lesiones causadas por escombros y otros peligros. <input type="checkbox"/> Restablecer las rutinas familiares. <input type="checkbox"/> Hablar honestamente con los niños sobre lo que ocurre, de un modo que puedan comprender. <input type="checkbox"/> Mostrar respeto y paciencia y escuchar las preocupaciones y temores del niño. <input type="checkbox"/> Comunicarse con la Cruz Roja Americana para solicitar la asistencia de profesionales titulados con amplia experiencia en ayudar a niños y familias a hacer frente a la tensión asociada a las catástrofes.

### Otros recursos

- Para obtener más información, consultar la publicación, **Cómo reparar su hogar inundado**. Obtener un ejemplar comunicándose con la Cruz Roja local o ver <http://www.cruzrojaamericana.org/pdf/repairingFloodedHomeSp.pdf>.
- Para informarse acerca de la recuperación y temas de salud tras una catástrofe, visitar [www.cruzrojaamericana.org](http://www.cruzrojaamericana.org), y la página de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en <http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/espanol/>.
- Llamar o visitar la oficina local de la Cruz Roja Americana para pedir ayuda o visitar [www.cruzrojaamericana.org](http://www.cruzrojaamericana.org).
  - ▶ Para buscar a seres queridos desaparecidos llamar al **1-877-568-3317** o hacer clic en "Búsqueda de familiares" en [www.cruzrojaamericana.org](http://www.cruzrojaamericana.org).
  - ▶ Para localizar refugios de la Cruz Roja llamar al **1-866-438-4636**.
  - ▶ Para solicitar asistencia financiera de emergencia llamar al **1-800-975-7585**.
- Para registrarse con FEMA para recibir asistencia tras un desastre, llamar al 1-800-621-FEMA (1-800-621-3362) o visitar [www.fema.gov](http://www.fema.gov).
- Para asistencia del Ejército de Salvación buscar el número local en la guía telefónica o visitar [www.salvationarmyusa.org](http://www.salvationarmyusa.org).
- Otra institución de utilidad es Organizaciones Nacionales de Voluntarios Activas en Catástrofes, que agrupa a entidades estatales y nacionales. Visitar [www.nvoad.org](http://www.nvoad.org).
- La sección de páginas azules de la guía telefónica (sección de gobierno) incluye una lista de oficinas de preparación para emergencias en su localidad.

### Números de teléfono importantes

*Anotar los números de teléfono de los servicios de emergencia a continuación. Utilizar el espacio restante para escribir los nombres y teléfonos de agentes de seguros, contratistas, escuelas de los niños, empresas de servicio público, asistencia para el empleo, recursos e información para la vivienda y recuperación.*

**POLICÍA:** 9-11 o \_\_\_\_\_

**BOMBEROS:** 9-11 o \_\_\_\_\_

**AMBULANCIA:** 9-11 o \_\_\_\_\_

**Centro Nacional de Control de Envenenamientos** 1-800-222-1222

---



---



---



---

Visitar [www.cruzrojaamericana.org](http://www.cruzrojaamericana.org) para informarse más sobre el regreso al hogar y la recuperación después de una catástrofe.

