



**Cruz Roja
Americana**

¿Necesita ayuda?

Información importante para su seguridad

*Si necesita ayuda de la Cruz Roja relacionada con una catástrofe, llame gratis al **1-866-438-4636 (1-866-GET-INFO)**. En lo posible, esté atento a las emisoras locales de radio o televisión para saber adónde ir en su comunidad. Si el condado donde vive es declarado como zona de desastre por el Presidente de la Nación, debe registrarse con la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) para recibir asistencia. Llame al **1-800-621-3362 (1-800-621-FEMA)**.*

1. Regreso al hogar

- Haga lo posible por avisar dónde y cómo está a quienes se preocupan por usted. Llame por teléfono o envíe un mensaje de correo electrónico lo antes posible.
- Mantenga la calma. Modere su actividad. Tal vez se encuentre en circunstancias en las que ayudará a otra gente. Preste mucha atención a lo que le dicen, tenga paciencia, y resuelva primero los asuntos más urgentes.
- No pierda de vista a las mascotas. Tal vez estén algo alteradas o confundidas por el cambio en la rutina. Mantenga a los perros con la correa o cadena puesta. Guarde a los gatos adentro de la vivienda, en especial por la noche, para que no anden rondando por la zona dañada y se lastimen con los escombros. Alimente a las mascotas con regularidad y ofrézcales mucha agua fresca. Acarícielas y déles consuelo; con frecuencia, cuidar de las mascotas resulta reconfortante.

2. Inspeccione la vivienda y limpie

- Póngase ropa protectora: pantalones largos, camisas de mangas largas, zapatos cerrados o botas y guantes de trabajo.
- Mantenga la mejor higiene posible durante la limpieza. Lávese las manos con frecuencia, con agua y jabón o, si tiene, toallitas o loción antiséptica a base de alcohol.
- Si no hay electricidad, use una linterna para ver si se produjeron daños. Recuerde siempre utilizar linternas mientras no haya luz. No encienda ninguna llama al aire libre, en especial velas, para buscar daños ni para iluminar con otro propósito.
- Desconecte e inspeccione todos los electrodomésticos para verificar si hay daños ocasionados por el agua o conexiones rotas antes de enchufarlos o usarlos.
- Saque fotografías que muestren los daños. Tal vez las necesite como prueba para presentar un reclamo ante la compañía de seguros.
- Si tiene un suministro de gas propano, cierre todas las válvulas y comuníquese con un proveedor de propano

para pedir que un técnico revise su sistema antes de utilizarlo de nuevo.

- Realice arreglos transitorios, como tapar agujeros, apuntalar las paredes y quitar escombros. Guarde todos los recibos de gastos.

3. Seguridad de los alimentos

- Si su refrigerador/congelador estuvo apagado entre dos a cuatro horas, lo más probable es que los alimentos ya no sean aptos para el consumo. Si los alimentos del congelador todavía tienen cristales de hielo y la temperatura de los mismos no supera los 40 grados Fahrenheit (unos 4 grados centígrados), puede volver a congelarlos. Los alimentos perecederos del refrigerador que están a más de 40 grados Fahrenheit (unos 4 grados centígrados) por más de dos horas suelen estropearse. En la duda, tírelos a la basura.
- Para obtener más información, pida a la Cruz Roja el folleto en español ¡Auxilio! Se cortó la energía eléctrica...

4. Calidad del agua

- Esté atento a las emisoras locales de radio o televisión para recibir instrucciones con respecto al agua de las autoridades sanitarias de su localidad. Si no recibe instrucciones locales y sospecha que el agua de su vivienda está contaminada, haga lo siguiente:
 - Utilice el agua que almacenó antes de la tormenta para beber y cocinar.
 - Compre agua embotellada en las tiendas locales u otros proveedores.
 - Escuche la radio para saber dónde conseguir agua o pregunte a sus vecinos. La Cruz Roja y otras organizaciones locales suministrarán agua potable en la zona.
- Si debe someter a tratamiento aguas de pureza incierta, hervir el agua, cuando sea posible, es el método de preferencia para matar las bacterias y parásitos perjudiciales. Hervir el agua por un minuto mata la mayor parte de los microorganismos.

(continúa)

- Si no puede hervir el agua, agregue 16 gotas de cloro líquido de uso doméstico sin aromatizantes por galón (u 8 gotas por cada botella de dos litros de agua). Después de añadir el cloro, mezcle y deje reposar 30 minutos. Si el agua tiene un leve olor a cloro, puede usarla para beber o cocinar. Si no huele a cloro, añada otras 16 gotas de cloro por galón (u 8 gotas por cada botella de dos litros de agua), mezcle y espere 30 minutos. Si tiene olor a cloro, puede utilizarla. Si no huele a cloro, deséchela y busque otra fuente de agua.
- Si desea obtener más información, solicite la hoja informativa de la Cruz Roja “Tratamiento del agua después de un desastre”.

5. Generador

- El monóxido de carbono que emiten los generadores portátiles de electricidad pueden causar la muerte. Nunca utilice un generador dentro de la vivienda, el garaje ni otra estructura total o parcialmente cubierta para estacionar. Manténgalo bien alejado de las puertas y ventanas.
- Enchufe los aparatos eléctricos directamente en el generador. No conecte el generador a la red eléctrica de su vivienda porque podría electrocutar al personal de reparaciones o provocar un incendio.
- Para obtener más información, solicite la hoja informativa de la Cruz Roja “El uso de generadores en casos de desastre”.

6. Sierras de cadena o motosierras

- Póngase ropa protectora si usa una motosierra: pantalones largos, camisas de mangas largas, guantes, zapatos resistentes o botas, gafas protectoras y protectores del oído.
- Mantenga alejados de la zona de trabajo a quienes no están trabajando con usted, es especial a los niños.
- Si usa una motosierra que funciona con gasolina, déjela enfriar por lo menos 30 minutos antes de recargarla.

7. Recuperación financiera

- Prepare una lista de artículos que se hayan roto o perdido y busque los recibos si los tiene.
- Si es posible, conserve los artículos dañados o las partes que le queden de estos artículos hasta que lo visite el experto en seguros.
- Guarde todos los recibos de gastos que deba incurrir, como por ejemplo, alojamiento, reparaciones y suministros varios.

Para obtener más información

La Cruz Roja Americana brinda más información para ayudarle a recuperarse de catástrofes y para prepararse en el futuro para desastres relacionados con condiciones climáticas y de otro tipo. Comuníquese con la Cruz Roja local o visite www.redcross.org. Si desea saber más acerca de formas de prepararse, vea “Juntos nos preparamos” y la información sobre los distintos peligros.

- Comuníquese con su agente o representante de la compañía de seguros lo antes posible para notificar cómo, cuándo y dónde ocurrieron los daños. Dé una descripción general del daño.
- Haga fotocopias de todos los documentos y fotografías que entregue al experto en seguros o la compañía de seguros.

8. Recuperación emocional

El cuidado y la recuperación de su salud emocional y la de su familia tienen tanta importancia como la reconstrucción de la vivienda y la atención de las heridas corporales. Quizás le sorprenda lo que usted y otros sienten en estos momentos. Las catástrofes pueden despertar muchas emociones y pensamientos distintos. Cuando se avecina una tormenta, las personas pueden sentir ansiedad, temor por la seguridad, conmoción, incredulidad, dolor, ira y culpa. Después de la catástrofe, pueden tener problemas de concentración, y tal vez se la pasen recordando ciertos momentos de la tormenta. Es posible que sientan depresión o tristeza.

Las catástrofes son experiencias que afectan mucho a quienes las viven. Volver a la rutina diaria, con las interrupciones del suministro de electricidad y el calor prolongados, puede resultar difícil. Ayude a tranquilizar a quienes lo rodean mostrándose paciente y tolerante, incluso cuando la gente a su alrededor se enfada fácilmente o esté confundida y los niños tengan miedo. Si bien es cierto que necesita informarse, evite ver la reiteración de las escenas de la catástrofe en la televisión; esto le hace daño y no es útil para las condiciones emocionales en las que se encuentra.

Los niños son particularmente vulnerables durante y después de una catástrofe. Tal vez tengan miedo de que el evento se repita y que ellos o las personas de la familia se lastimen o mueran. A la mayoría de los niños les cuesta entender el daño, las lesiones y las muertes provocadas por algo incontrolable. Es de gran ayuda que los padres o las personas que los cuidan muestren calma, ya que esto los tranquiliza y les permite volver a sentirse seguros. Es importante que los adultos tomen descansos durante la realización de sus labores para dedicarse a atenderlos o para hacerlos participar en actividades que los niños disfruten. Además, la Cruz Roja cuenta con profesionales de servicios de salud mental para casos de desastre que pueden ofrecer información y servicios de consulta tanto a los padres como a las personas que cuidan a los niños.