

CONSERVE SU SALUD DURANTE UN DESASTRE

Las situaciones de emergencia pueden afectar su salud. Prepárese con anticipación para cubrir sus necesidades de salud mediante estos sencillos consejos.



Alimentos y agua

Almacene una cantidad de alimentos para su familia suficiente para tres días. Guarde alimentos no perecederos y de fácil preparación en un lugar fresco y seco. Estos son algunos ejemplos:

- mantequilla de cacahuete;
- galletas;
- barras de granola y de fruta;
- leche en polvo de larga duración;
- frutos secos y nueces; y
- alimentos enlatados, como carnes, sopas, verduras y frutas.

Almacene, al menos, un suministro para tres días de 1 galón de agua por persona y por día para beber, higiene y cocinar. Manténgase hidratado bebiendo ocho vasos de 8 onzas de agua por día.

Manténgase a salvo

Refúgiase en su casa, a menos que las autoridades consideren que una evacuación es lo más conveniente. Si tiene que evacuar, busque un refugio para protegerse del viento, la lluvia, el sol, los animales salvajes y las temperaturas extremas. En muchas comunidades, existen refugios establecidos; para encontrar un refugio cercano, marque 2-1-1.

Evite las enfermedades

- Lávese frecuentemente las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos.
- Mantenga los pies limpios y secos; examínelos a diario para detectar llagas y ampollas.
- No comparta los utensilios para comer, los cepillos de dientes ni las toallas.
- Al toser o estornudar, cúbrase la boca con la parte superior del brazo o el codo, no con las manos.

Tenga siempre presente su salud

- Tenga todos los medicamentos o equipos médicos caseros necesarios en un lugar que sea fácilmente accesible.
- Tenga un botiquín de primeros auxilios bien completo.
- Inscríbase en una clase de primeros auxilios básicos en la sección de la Cruz Roja de su localidad; para ello, visite <http://www.redcross.org/take-a-class> o comuníquese con el centro comunitario de su localidad.
- Si usted o alguien de su familia está lesionado, busque atención médica de inmediato.