

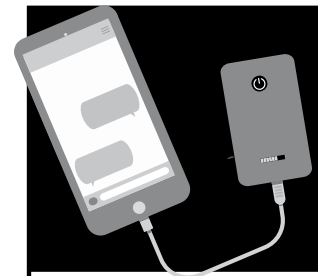
# No se quede



# EN LA OSCURIDAD



Planifique con anticipación



Manténgase conectado



Limpie de forma segura

*Consejos para inundaciones, tormentas y apagones*



## Consejos para inundaciones, tormentas y apagones

# No se quede en la oscuridad

Este folleto se desarrolló para ayudarlo a prepararse para cortes de electricidad y emergencias meteorológicas, como tormentas e inundaciones.

Estar preparado significa saber qué hacer antes, durante y después de una tormenta o un apagón. Cuando se corta la electricidad, la mayoría de las casas pierden refrigeración, capacidad para cocinar y luces. Es posible que algunas no tengan agua corriente o inodoros que descarguen. Las casas también pueden quedar sin calefacción o aire acondicionado, lo que podría resultar difícil en algunas estaciones.

Si se preparan adecuadamente, muchas personas pueden quedarse en casa y lidiar con estos inconvenientes durante unas horas o incluso algunos días. Pero otras personas, como las que tienen bebés, adultos mayores o que están enfermas, pueden optar por marcharse.

Ya sea que se quede o se vaya de su casa, **No se quede en la oscuridad** le brinda información sobre cómo prepararse para las emergencias relacionadas con el clima antes de que ocurran. Recuerde que durante una emergencia, siempre debe seguir todos los consejos de salud y seguridad de las organizaciones gubernamentales y otros expertos.

Pensar en emergencias puede ser estresante. Intente familiarizarse con este folleto. Léalo un poco a la vez y use los *Consejos para llevar para* ver los puntos clave.

## ¿Necesita ayuda?

### Comuníquese con su departamento de salud

Visite [www.health.ny.gov/EnvironmentalContacts](http://www.health.ny.gov/EnvironmentalContacts) y escriba el número de teléfono en la lista Números telefónicos de emergencia en la página 31.

### Comuníquese con el Departamento de Salud del Estado de Nueva York

[www.health.ny.gov/FloodHelp](http://www.health.ny.gov/FloodHelp)

[ceheduc@health.ny.gov](mailto:ceheduc@health.ny.gov)

518-402-7530

# Dentro de este folleto

## Antes: estar preparado

Almacene suministros .....	4
Proteja su hogar .....	6
Prepare su teléfono .....	6
Planifique las necesidades médicas y las de las mascotas .....	7
Compre una radio a pilas .....	7
Obtenga información oportuna .....	8
Prepárese para una posible evacuación .....	9

## Durante: seguridad durante las tormentas

Evacuación durante una tormenta .....	11
Consejos para emergencias específicas .....	12
Generadores y otras fuentes de calefacción .....	14

## Después: recuperación de tormentas

Antes de volver a ingresar a su hogar .....	17
Utilice el equipo adecuado .....	17
Trate con el agua estancada .....	17
Evite las bacterias y el moho .....	18
Obtenga asesoramiento sobre el polvo de plomo y asbesto ...	19
Saque la basura .....	19
Lávese las manos .....	19
Sistemas sépticos .....	19
Reponga sus suministros .....	19

## Seguridad alimentaria

Abastézcase de alimentos .....	20
Almacene los alimentos .....	21
Lávese antes de preparar o consumir alimentos .....	21
Cocine sin electricidad .....	21
El refrigerador y el congelador: cuando se corta la electricidad.	22
Otras formas de mantener los alimentos fríos .....	23
¿Conservar, comer o desechar? .....	23
Manejo de los alimentos después de una inundación .....	24

## Seguridad del agua potable

Almacene agua embotellada .....	25
Beba aunque no haya mucha agua .....	25
Encuentre agua oculta .....	26
Cómo saber si el agua está contaminada .....	26
Desinfección del agua .....	27
Cómo saber cuándo el agua es segura para todos los usos .....	28
Contaminación del pozo: gas, combustible o productos químicos .....	28

## Recursos adicionales

Otra información .....	29
Notas .....	30
Números telefónicos de emergencia .....	31





## En esta sección

- **Almacene suministros**
- **Proteja su hogar**
- **Cargue su teléfono**
- **Prepárese para las necesidades familiares, médicas y las de las mascotas**
- **Tenga una radio a batería y configure sus fuentes de información**
- **Esté preparado en caso de que tenga que evacuar**

# Antes de una tormenta o un apagón

## Esté preparado

### Almacene suministros

#### Artículos esenciales

- Radio a pilas o con manivela
- Linternas para cada habitación de la casa
- Teléfono celular y cargador
- Cargador portátil con batería
- Pilas adicionales (para radios, linternas, cargadores portátiles)
- Velas, o lámparas de aceite y aceite de lámpara
- Cerillas y encendedores
- Dinero en efectivo y tarjetas de crédito
- Silbato (para pedir ayuda)
- Combustible (para generador, parrilla o estufa de campamento)
- Extintor (recipiente tipo "ABC")
- Cloro líquido sin fragancia y sin jabones ni aditivos (para la limpieza y la desinfección del agua)
- Abrelatas manual

### Seguridad alimentaria

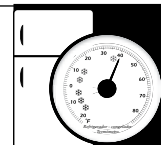
páginas 20 - 24

Mantenga un suministro de alimentos con el que pueda alimentar a su familia y a sus mascotas durante 3 a 7 días.

Coloque termómetros para electrodomésticos en el refrigerador y el congelador.

Congele contenedores de agua o compre paquetes de gel o hielo en bloques para mantener fríos los alimentos.

Conserve alimentos listos para consumir, no perecederos y de gran aporte energético en un área fresca y seca.



### Agua potable

páginas 25 - 28

Almacene agua potable para 3 a 7 días.

Conserve dos galones de agua por miembro de la familia, por día. Incluya a las mascotas en la planificación.

Sepa cómo encontrar y desinfectar agua si es necesario.



## Información y suministros del hogar

- Caja de seguridad en un banco para documentos importantes y objetos de valor
- Recipiente a prueba de agua para el almacenamiento de documentos y objetos de valor en el hogar
- Copia de seguridad electrónica, dispositivos de almacenamiento portátiles para información valiosa
- Cubiertos, toallas de papel, servilletas y platos desechables
- Bolsas de plástico con cierre hermético
- Termómetros para electrodomésticos
- Hielo en bloques, contenedores de agua congelada
- Saco de dormir o manta caliente y almohada para cada persona

## Salud e higiene

- Botiquín de primeros auxilios: guantes estériles, vendajes, gasas, antiséptico, ungüento antibiótico, ungüento para quemaduras, tiritas adhesivas, pinzas, tijeras, crema o gel para la picazón, termómetro oral
- Medicamentos recetados y no recetados: analgésicos, antidiarreicos, antiácidos, laxantes, etc.
- Papel higiénico y pañuelos de papel
- Toallitas húmedas
- Desinfectante de manos
- Cepillo de dientes, pasta de dientes, desodorante, productos de higiene femenina, jabón corporal
- Productos para dentaduras postizas
- Lentes de contacto y suministros
- Anteojos adicionales
- Artículos para bebés: pañales desechables, toallitas húmedas para bebés, ungüento para el sarpullido por el pañal
- Inodoro portátil, como los utilizados para acampar

## Mascotas

- Identificación, collar, correa
- Comida y agua, platos de comida y agua
- Cajón y cajas de transporte
- Fotos actuales y expedientes médicos (las vacunas deben estar actualizadas)
- Artículos para mascotas para desechos y ropa de cama

## Preparación del automóvil para emergencia

- Tanque de gasolina lleno
- Cable para hacer un puente
- Juego de herramientas: alicates, llave inglesa, destornillador
- Pala y rascador de hielo/cepillo de nieve en el invierno
- Arena para gatos o arena (para ayudar si está atascado en la nieve o para poner peso en la parte trasera del automóvil)
- Linterna con baterías adicionales
- Botiquín de primeros auxilios
- Mantas/sacos de dormir
- Agua
- Bocadillos
- Sombreros, mitones, botas
- Ropa adicional
- Equipo de lluvia
- Cerillas o encendedor
- Teléfono celular, cargador con adaptador para automóvil, cargador portátil con baterías adicionales si es necesario
- Bandera de socorro fluorescente
- Radio a pilas o con manivela
- Mapa de su zona
- Brújula

## Suministros de limpieza

- Máscaras para el polvo N95 desechables
- Guantes de goma
- Escoba y recogedor
- Fregona y cubos
- Trapos
- Toallas de papel
- Bolsas de basura resistentes

## Herramientas

- Cuerda
- Pala
- Martillo y clavos
- Llave ajustable para cerrar el agua o el gas
- Cuchillo multiuso
- Guantes de trabajo
- Cinta adhesiva
- Cinta aislante

# Proteja su hogar

¿Tiene un seguro adecuado si se produce un daño por inundación?

Obtenga más información en [www.fema.gov/national-flood-insurance-program](http://www.fema.gov/national-flood-insurance-program).

## Recomendaciones



Prepare su hogar



Prepare su teléfono

- **Sepa cómo activar/desactivar las conexiones.** Sepa de antemano cómo y cuándo desconectar de manera segura la electricidad, el agua y el gas propano en caso de que tenga que evacuar. Tenga las herramientas necesarias por si debe hacerlo.
- **Prepare su casa para las tormentas.** Guarde madera contrachapada para cubrir las ventanas durante un huracán. Consulte su oficina local de cumplimiento de códigos ([www.dos.ny.gov/dcea/reg\\_off\\_cty.html](http://www.dos.ny.gov/dcea/reg_off_cty.html)) acerca del grosor adecuado para su ubicación.
- **Asegure su tanque de combustible al piso o a la tierra.** Si el tanque de combustible no está asegurado, si el área se inunda podría flotar y haría que las tuberías se rompan y se derrame combustible. Los derrames de combustible crean riesgos para la salud y problemas de limpieza. Llame a su empresa de combustible si no está seguro de si su tanque está seguro.
- **Documentos de valor.** Mantenga un registro de las pertenencias del hogar para fines de seguros. Anote los modelos y números de serie. Incluya fotografías. Incluya artículos costosos y muebles demasiado pesados para llevarse. Guarde la lista en una caja de seguridad. Actualícela regularmente.
- **Llene la bañera con agua si se pronostica una tormenta fuerte.** El agua puede desinfectarse en lotes y usarse para beber o cocinar (consulte la página 27), o usarse para enjuagar inodoros, lavar y otros fines.

## Prepare su teléfono

- **Tenga teléfonos que no requieran electricidad.** Tenga al menos un teléfono celular o un teléfono de pared con cable que funcione si se corta la electricidad. Los teléfonos inalámbricos no funcionarán cuando no haya energía.
- **Cargue los teléfonos celulares.** Mantenga su teléfono celular completamente cargado y tenga un cargador portátil. Los cargadores portátiles necesitan pilas alcalinas o de reloj, o cuentan con una batería recargable. Sepa qué tipo tiene, compre las pilas adecuadas y mantenga sus dispositivos completamente cargados.
- **Mantenga contactos de emergencia.** Guarde los números de teléfono de emergencia de su empresa de electricidad, empresa de gas y proveedor de agua cerca de su teléfono y guárdelos en su teléfono celular. Escríbalos en este libro (página 31).
- **Guarde la información de emergencia** para que pueda acceder a la información rápida y fácilmente en su teléfono celular y sus dispositivos electrónicos. Consulte la página 8 para una lista útil.

## Planifique las necesidades médicas

Verifique que tenga un suministro de los medicamentos recetados de su familia. Mantenga una lista actualizada de todos los medicamentos e incluya las dosis, los horarios y el médico que los recetó.

Prepare un plan de emergencia y un kit para los miembros de la familia con problemas de movilidad o necesidades especiales. El kit puede incluir:

- Equipo médico duradero
- Tecnología de asistencia
- Suministros para diabéticos
- Audífonos y baterías adicionales
- Una silla de ruedas manual
- Suministros para animales

### Recomendaciones



Planifique sus necesidades médicas



Planifique para las mascotas



Obtenga una radio a pilas

**Comuníquese con su empresa de electricidad si alguien en su hogar utiliza un equipo de soporte vital, como una máquina de diálisis renal o un respirador.** Su empresa de electricidad puede aconsejarlo sobre cómo prepararse para los cortes de electricidad. Consulte **Preparación para emergencias: una guía para personas en diálisis** ([www.rsnhope.org/health-library/preparing-emergencies-guide-people-dialysis-helpful-tips-emergencia/](http://www.rsnhope.org/health-library/preparing-emergencies-guide-people-dialysis-helpful-tips-emergencia/)).

## Planifique para sus mascotas

Durante tormentas fuertes, considere envolver a las mascotas para mayor seguridad y comodidad. También debe planificar sus necesidades en caso de que tenga que evacuar. Tenga una persona designada para cuidar las mascotas o identifique refugios que acepten mascotas. Asegúrese de que las vacunas estén al día. Nunca deje a sus mascotas en una jaula porque quedarían indefensas hasta que usted o alguien más lleguen a ellas.

Tenga estos artículos para todas las mascotas:

- Identificación, collar, correa, 7 días de comida y agua y platos para la comida y agua
- Medicamentos
- Cajón y cajas de transporte para cada mascota
- Fotos actuales y expedientes médicos
- Artículos para mascotas para desechos de la mascota y ropa de cama
- Bolsas de basura, desinfectante para manos, toallas de papel para la limpieza

Obtenga más información en [www.dhss.ny.gov/oem/safety-info/publicsafety/pet\\_safety.cfm](http://www.dhss.ny.gov/oem/safety-info/publicsafety/pet_safety.cfm)

## Compre una radio a pilas

Tenga una radio a pilas para las actualizaciones del clima, que incluyen las advertencias oficiales, las previsiones y otra información sobre riesgos. Asegúrese de tener pilas adicionales. Si no tiene una radio a pilas, utilice la radio de su automóvil. Según su automóvil, se puede usar durante una o dos horas sin agotar la batería del automóvil. Encienda el motor del automóvil **solo en exteriores** para recargar la batería. **Nunca ponga en marcha su vehículo en un espacio cerrado o en un garaje porque libera monóxido de carbono que es mortal.**

## Consejo para llevar



Muchos servicios de alerta de emergencia podrían estar solamente en idioma inglés.

## Obtenga información oportuna

Guarde estos enlaces en su teléfono celular y otros dispositivos electrónicos para que sean fáciles de localizar cuando los necesite. Visite [www.health.ny.gov/floodhelp](http://www.health.ny.gov/floodhelp) para obtener los últimos enlaces.

### NY-Alert

[www.nyalert.gov](http://www.nyalert.gov)

Regístrese para recibir advertencias e información de emergencia gratis a través de mensajes de voz, mensajes de texto o correo electrónico. O descargue la aplicación gratuita “iAlertz” en su teléfono para recibir alertas sin necesidad de registrarse.

### Servicio Meteorológico Nacional

[www.weather.gov](http://www.weather.gov)

La oficina local del Servicio Meteorológico Nacional brinda información actualizada sobre el clima, mapas de pronóstico, discusión, boletines e informes de tormentas

### Departamento de Salud

[www.health.ny.gov/FloodHelp](http://www.health.ny.gov/FloodHelp)

Obtenga información de salud y seguridad para emergencias relacionadas con el clima y consejos para la limpieza.

[www.facebook.com/nysdoh](https://www.facebook.com/nysdoh)  
[www.twitter.com/healthnygov](https://www.twitter.com/healthnygov)  
[www.youtube.com/nysdoh](https://www.youtube.com/nysdoh)

### NOAA Weather Radio

[www.weather.gov/nwr/](http://www.weather.gov/nwr/)

[www.nws.noaa.gov/nwr/coverage/station\\_listing.html](http://www.nws.noaa.gov/nwr/coverage/station_listing.html)

Obtenga información sobre NOAA Weather Radio All Hazards, una red nacional que transmite información meteorológica continua. También puede seguir a NOAA en sus sitios web de las redes sociales.

### Alertas de emergencia para dispositivos inalámbricos (WEA, por sus siglas en inglés)

[www.fcc.gov/guides/wireless-emergency-alerts-wea](http://www.fcc.gov/guides/wireless-emergency-alerts-wea)

La mayoría de los operadores de telefonía celular participan en un sistema de mensajes de texto de alerta en todo el país. WEA lo alertará sobre condiciones meteorológicas extremas y otras emergencias amenazantes en un área geográfica específica. El mensaje mostrará el tipo y la hora de la alerta, la agencia que emite la alerta y cualquier acción que deba realizar.

### Sistema público integrado de alerta y advertencia

[www.fema.gov/integrated-public-alert-warning-system](http://www.fema.gov/integrated-public-alert-warning-system)

Este Sistema de Alerta de Emergencias (EAS, por sus siglas en inglés) público nacional envía advertencias a través de servicios de radiodifusión, cable, satélite e inalámbricos para entregar información de emergencia importante. Brinda al presidente una capacidad de comunicación para dirigirse al pueblo estadounidense en 10 minutos durante una emergencia nacional. El EAS puede usarse cuando todos los demás métodos de alerta al público no están disponibles.



# Planificación para una posible evacuación

A veces, los funcionarios locales anunciarán cuándo los peligros son lo suficientemente graves como para que las personas abandonen sus hogares. Otras veces, puede optar por irse para evitar situaciones que son difíciles o peligrosas. Cuando es necesario evacuar la comunidad, los funcionarios locales brindan información mediante anuncios de radio o televisión, sirenas, alertas por mensaje de texto, correos electrónicos o llamadas telefónicas.

## Prepararse para irse

Use las listas de verificación de las páginas 4 - 5 y los consejos de la página 6 para ayudarse a planear cómo salir de su hogar y minimizar el daño mientras está fuera. Asegúrese de tener el tanque de gasolina lleno y un equipo de emergencia en su automóvil antes de salir a la carretera.

## Qué llevar

**Ponga los suministros con anticipación en un bolso fácil de llevar para que su familia pueda estar lista para irse.**

- Muda de ropa y calzado
- Sacos de dormir, mantas, almohadas
- Teléfono celular, cargadores
- Medicamentos y suministros/equipos: productos para dentaduras postizas, muletas, prótesis, botiquín de primeros auxilios
- Lentes de contacto y suministros
- Par adicional de anteojos
- Productos de higiene y artículos de tocador
- Alimento para bebés, fórmula, pañales desechables, juguetes
- Juegos de llaves adicional
- Efectivo/cheques de viajero/tarjetas de crédito
- Licencia de conducir o documento de identidad para todos los miembros de la familia
- Número de teléfono del agente de seguros de vivienda/dueño de la propiedad
- Tarjetas de seguro de salud e información de contacto del proveedor de servicios de salud
- Números de teléfono de familiares y amigos
- Documentos importantes: pólizas de seguro, tarjetas de seguridad social, pasaportes, escrituras/arrendamientos, testamentos, registros de vehículos, declaraciones de impuestos, certificados de nacimiento y matrimonio, etc.
- Suministros y documentación para las mascotas, incluso cajas de transporte, medicamentos, alimentos, agua

## Cerrar el agua

Si la temperatura interna puede caer por debajo del punto de congelación (32 °F) durante muchos días, debe cerrar el suministro de agua en la válvula principal. Cerrar el agua evita que las tuberías se congelen y causen daños por agua en su hogar.

- **Corte la electricidad y el gas de su tanque de agua caliente ANTES de apagar la válvula principal de servicio de agua** para evitar el riesgo de incendio o daños en el tanque de agua caliente. A menos que los funcionarios locales indiquen lo contrario, no es necesario que cierre la línea principal de gas natural de su casa. Si cierra la línea principal de gas natural, se requiere un profesional con licencia para volver a abrirla y pueden pasar semanas hasta haya uno disponible.
- **Drene las tuberías después de cortar el agua**, abra los grifos de agua fría y caliente de la casa hasta que el agua del tanque de agua se drene completamente. Deje todos los grifos de agua abiertos.
- **Enjuague y retire el agua de la taza del inodoro** para evitar daños por congelación.

## Recomendaciones



Los anuncios locales pueden ayudarlo a decidir si quedarse o irse



Prepare su equipaje por adelantado en caso de que tenga que irse rápidamente



Sepa cómo cerrar sus servicios públicos



Verifique el equipo de emergencia de su automóvil (vea la página 5)



## En esta sección

- Siga los consejos de seguridad de evacuación
- Adapte sus planes para condiciones climáticas específicas
- Aprenda sobre seguridad de los generadores y la calefacción

# Durante una tormenta o un apagón

## seguridad durante las tormentas

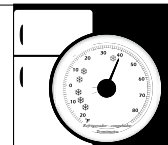
### La seguridad es lo primero cuando llega una tormenta páginas 10 - 15

Tome buenas decisiones cuando ocurran emergencias climáticas. Esta sección resalta los consejos clave para protegerlos a usted y a sus seres queridos durante una tormenta o un corte de electricidad.



### Seguridad alimentaria páginas 20 - 24

Puede ser complicado saber qué alimentos refrigerados son seguros para consumir cuando se corta la luz. Primero coma los alimentos más perecederos. Si la electricidad se corta por más de 4 horas y no ha tomado medidas para mantener los alimentos refrigerados, consulte la página 24 para obtener recomendaciones acerca de qué conservar/desechar.



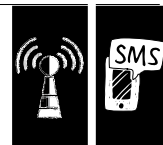
### Agua potable páginas 25 - 28

Durante una emergencia, puede ser difícil encontrar agua. Siempre tenga a mano un suministro de agua potable y sepa dónde no encontrar más y cómo desinfectarla. Nunca racione su agua potable.



### Recuerde: permanezca conectado página 8

Planifique diferentes maneras de obtener noticias e información. Verifique sus cuentas de redes sociales, sitios web y aplicaciones si el servicio no se interrumpe debido a la tormenta. Utilice su radio para escuchar las actualizaciones del clima y la seguridad.



## Evacuación durante la tormenta

Antes de evacuar su casa, asegúrese de que el equipo de emergencia de su automóvil (página 5) esté abastecido y que el tanque de gasolina está lleno. Manténgase informado (página 8) al verificar sus fuentes de información de emergencia y seguir las instrucciones de seguridad y de viaje proporcionadas por los funcionarios locales.

### Consejos de seguridad para viajes

- **Nunca conduzca alrededor de las barricadas.** Busque una ruta alternativa
- **Si su automóvil se detiene en agua que se eleva rápidamente, abandónelo de inmediato** y diríjase a un terreno más alto.
- **Siempre informe a alguien a dónde se dirige** en caso de que se quede estancado o varado. Comunique su ruta planificada y cuándo espera llegar. De esta manera, si su automóvil se atasca, podrán encontrarlo.
- **Planifique rutas alternativas y tiempo adicional.** Esté alerta y lleve un mapa y una brújula en su automóvil. No confíe en el GPS o en los mapas en línea para informarse sobre los cierres de carreteras y accidentes, especialmente durante una emergencia cuando los servicios en línea podrían no estar disponibles.

### Si se queda atascado o varado

- **Permanezca en su automóvil.** No intente caminar hacia un lugar seguro a menos que el agua crezca rápidamente o que la temperatura exterior sea extremadamente alta. En esos casos, abandone su automóvil inmediatamente.
- **Use una bandera de emergencia fluorescente** para ayudar a los rescatistas a encontrarlo.
- **Mantenga una ventana un poco abierta** para detener el viento y dejar entrar el aire.

### Si hace calor

- **No permanezca en un automóvil caliente ni deje niños, mascotas o personas con limitaciones mentales o de movilidad en un automóvil estacionado**, ni siquiera brevemente.
- **Un automóvil puede alcanzar temperaturas mortales incluso cuando la temperatura exterior es de unos 60 grados.** Mire ¡Mantenga a los niños alejados de los autos calientes! ([www.health.ny.gov/ExtremeHeat](http://www.health.ny.gov/ExtremeHeat))

### Si hace frío

- **Arranque el automóvil y use la calefacción durante 10 minutos por cada hora.** Esto proporcionará calor y ayudará a recargar la batería de su automóvil. Mantenga limpio el tubo de escape para que el humo no retroceda dentro del automóvil. **Nunca ponga en marcha su vehículo en un espacio cerrado o en un garaje porque libera monóxido de carbono que es mortal.**
- **Cuando el motor esté en marcha, deje la luz del techo y las luces de emergencia encendidas** para ayudar a que se vea el automóvil. Apáguelos cuando apague el motor.
- **Guarde mantas y ropa adicionales en su automóvil.**
- **Mantenga los brazos y las piernas en movimiento para mantenerse caliente.** Consulte Consejos para el clima frío ([www.health.ny.gov/ExtremeCold](http://www.health.ny.gov/ExtremeCold)).

### Recomendaciones



Verifique el equipo de emergencia de su automóvil



Planifique rutas alternativas



Comparta los planes de viaje



Sepa qué hacer si queda atascado

## Recomendaciones



Tome medidas para refrescarse en un calor extremo



Sepa cómo mantenerse caliente en un frío extremo



Tenga un plan si la inundación aumenta

## Consejos para emergencias meteorológicas específicas

### Calor extremo

- **Si es posible, permanezca en el interior con aire acondicionado durante un par de horas al día.** Encuentre centros de enfriamiento en [www.health.ny.gov/environmental/weather/cooling/index.htm](http://www.health.ny.gov/environmental/weather/cooling/index.htm).
- **Preste atención a los síntomas de enfermedades relacionadas con el calor:** piel roja y caliente, pulso rápido, fiebre y respiración rápida y poco profunda. Si cree que alguien sufrió un golpe de calor, llame al 911.
- **Nunca deje a niños, personas con limitaciones mentales o de movilidad o mascotas en un automóvil estacionado.** Las temperaturas en el automóvil pueden volverse peligrosas en cuestión de minutos. Consulte **Consejos para el calor extremo** ([www.health.ny.gov/ExtremeHeat](http://www.health.ny.gov/ExtremeHeat)).

### Frío extremo

- **Si se agota la calefacción, cierre las habitaciones que no necesita,** a menos que le preocupe que las tuberías se congelen.
- **Vístase en capas y lleve un sombrero.**
- **Preste atención a los signos de hipotermia:** escalofríos, confusión, dificultad para hablar y agotamiento. La hipotermia reduce la temperatura del cuerpo y amenaza gravemente la salud. Los bebés y los adultos mayores corren un mayor riesgo.

Consulte **Consejos para el clima frío** ([www.health.ny.gov/ExtremeCold](http://www.health.ny.gov/ExtremeCold))

### Inundación

- **Considere si debe quedarse en su casa.** Si es probable que se realice una evacuación, consulte la información sobre evacuación en la página 9.
- **Si hay tiempo, reubique los electrodomésticos y muebles móviles en los pisos superiores y recolecte los artículos importantes:** documentos, productos electrónicos, alimentos, agua y herramientas.
- **Nunca ingrese a un sótano inundado antes de apagar el servicio eléctrico.** Puede experimentar una descarga si los cables eléctricos están en contacto con el agua. En ese caso, comuníquese con su empresa de electricidad lo antes posible.

## Rayos y truenos

- **Reconozca los signos de una tormenta que se aproxima:** nubes imponentes, cielos oscuros y ruidos distantes de truenos. No espere a que caiga un rayo cerca antes de buscar refugio.
- **Asegure su hogar.** Cierre las contraventanas para tormentas y asegure los objetos al aire libre o llévelos al interior.
- **Corte la electricidad** de su casa si así se le indica.
- **Configure todos los refrigeradores al ajuste más frío y mantenga las puertas cerradas** salvo para retirar alimentos rápidamente o para controlar la temperatura.
- **Cierre los tanques de gas propano.**
- **Evite usar un teléfono fijo durante una tormenta eléctrica.** Es seguro usar teléfonos inalámbricos y teléfonos celulares.

### Si se encuentra afuera, busque refugio

- **Busque un edificio grande y cerrado cuando escuche un trueno o se avecine una tormenta eléctrica.** Evite los cobertizos u otras estructuras pequeñas.
- **Evite actuar de pararrayos o estar cerca de pararrayos naturales,** como un árbol alto en un área abierta, cimas de colinas, campos abiertos, playas o barcos en el agua.
- **Evite el contacto con cualquier cosa de metal:** tractores, equipos agrícolas, motocicletas, carros de golf, palos de golf, paraguas y bicicletas.

### Si está adentro

- **Aléjese de las puertas y ventanas,** permanezca alejado de los porches y no se siente ni se recueste en pisos de hormigón ni se apoye en paredes de hormigón.
- **Evite el contacto con teléfonos fijos y dispositivos que están enchufados a tomas de corriente.**
- **Desconecte los electrodomésticos y otros artículos como computadoras.** Las sobretensiones a partir de un rayo pueden causar daños graves. Después de desenchufar los electrodomésticos, evite el contacto con equipos eléctricos o cables.
- **Apague los equipos de aire acondicionado.**
- **Evite el contacto con la plomería.** No se lave las manos, no tome una ducha, no lave platos ni lave la ropa. Las instalaciones de plomería y el baño pueden conducir la electricidad.

### Si está conduciendo

- **Trate de abandonar la carretera de manera segura y estacionarse.**
- **Permanezca en el automóvil, mantenga las ventanas cerradas y encienda las balizas** hasta que la lluvia fuerte termine si su automóvil tiene un techo duro. Si el automóvil tiene un techo blando, ingrese a un edificio lo antes posible.
- **Evite tocar el metal y otras superficies que conducen la electricidad** dentro y fuera del automóvil.

## Recomendaciones



**Asegure su hogar**



**Busque refugio si está afuera**



**Evite las cosas que conducen electricidad**



**Si conduce, deténgase y siga los consejos**

## Recomendaciones



Siga los consejos de seguridad del generador



Haga funcionar los generadores afuera, lejos de su hogar.



Almacene el combustible afuera y lejos del generador

# Generadores y otras fuentes de calefacción

## Generadores

Algunas personas eligen usar un generador para alimentar una caldera, una bomba de pozo privado o una bomba de molino durante un corte de electricidad. Los generadores también pueden alimentar equipos médicos esenciales y electrodomésticos cuando se corta la electricidad.

Los generadores pueden alimentarse con gasolina o gas propano. Elija un generador con base en sus necesidades personales y domésticas y siga las instrucciones del fabricante.

Enchufe los artefactos directamente al generador o use un alargador de alta resistencia para exteriores que tenga los vatios/amperios al menos iguales al total de las cargas del electrodoméstico. Si elige hacer una instalación eléctrica desde su generador, solo un electricista autorizado puede instalar el sistema de cableado de su hogar, ya sea como una unidad portátil o permanente. El electricista debe instalar un receptáculo para exteriores separado y un interruptor de transferencia de doble acción para aislar el generador y proteger a los trabajadores de servicios públicos que reparan las líneas eléctricas. Debe notificar a su empresa de electricidad si instala este tipo de generador.

## Información de seguridad

- **Los generadores solo deben funcionar en el exterior**, lejos de ventanas, puertas y conductos de ventilación. Nunca haga funcionar un generador dentro de su casa, sótano, garaje, espacio de acceso o garaje adjunto, ni siquiera con ventilación. El monóxido de carbono de los humos del generador puede acumularse y provocar envenenamiento por monóxido de carbono, que puede causar la muerte.
- **Mantenga a los niños alejados** de los generadores en todo momento.
- **Opere su generador de acuerdo con las instrucciones del fabricante.** La sobrecarga de su generador puede dañarlo y dañar sus electrodomésticos, y puede provocar un incendio. Siempre instale todos los dispositivos de seguridad recomendados.
- **Compruebe con frecuencia el alargador** para asegurarse de que no se caliente durante el funcionamiento. Deje de usar inmediatamente si el alargador se calienta. Nunca conecte un generador a una toma de corriente.
- **Si se derrama combustible en un generador caliente, puede causar una explosión.** Si su generador tiene un tanque de combustible desmontable, quítelo antes de volver a llenarlo. Si esto no es posible, apague el generador y déjelo enfriar antes de volver a llenarlo de combustible.
- **Almacene la gasolina lejos del generador y no dentro de su casa.** Guarde la gasolina en recipientes de almacenamiento debidamente etiquetados/codificados por color. El almacenamiento inadecuado puede causar incendios y explosiones.
- **Tenga cuidado al usar un generador viejo o prestado.** Si no se siguen las instrucciones del fabricante, los usuarios pueden correr el riesgo de envenenamiento por monóxido de carbono o de sobrecargar la unidad.

## Otras fuentes de calefacción

Si necesita utilizar una fuente de calefacción alternativa, como una chimenea, una estufa de leña o un calentador portátil a queroseno, asegúrese de que tenga salida al exterior. Nunca use estufas o parrillas para exteriores para calentar su hogar. Sin el suficiente aire fresco, los humos de monóxido de carbono pueden acumularse en su hogar y causar enfermedades e incluso la muerte.

## Necesita una alarma de monóxido de carbono

El monóxido de carbono (CO) se produce al quemar combustibles como la madera, el petróleo, el gas natural, el gas propano, la gasolina y el queroseno. Instale alarmas de CO operadas por batería o alarmas de CO que se enchufen con batería de respaldo en su hogar, y siga las instrucciones de instalación del fabricante. Si suena la alarma de CO, ¡salga de la casa inmediatamente!  
**Obtenga más información sobre el monóxido de carbono** ([www.health.ny.gov/FloodHelp](http://www.health.ny.gov/FloodHelp)).

## Recomendaciones



Ventile y permita que ingrese aire fresco cuando use calefacción alternativa



Instale/revise su alarma de monóxido de carbono

## Usar un generador en el interior PUEDE ACABAR CON SU VIDA EN MINUTOS.

Nunca utilice un generador dentro de su casa o en áreas parcialmente cerradas, como garajes.

Coloque los generadores afuera, lejos y a sotavento de cualquier edificio.



El escape contiene gas de monóxido de carbono, un veneno que no se puede ver ni oler.



## En esta sección

- Tome precauciones antes de volver a ingresar a su casa
- Utilice el equipo adecuado
- Elimine el agua estancada
- No bombee aguas de inundación que contenga combustible
- Evite las bacterias y el moho secando y desechando los artículos dañados por el agua
- Obtenga asesoramiento si sospecha que su casa tiene plomo o asbesto
- Saque la basura
- Proteja los sistemas sépticos y la plomería
- Reponga sus suministros

# Después de una tormenta o un apagón

## recuperación de tormentas

### Limpeza de Seguridad

páginas 17 a 19

Si experimenta una inundación, a menudo será necesario hacer una limpieza exhaustiva. Esta sección resume lo que debe considerar al restaurar su hogar.



### Otros recursos útiles

[www.health.ny.gov/FloodHelp](http://www.health.ny.gov/FloodHelp)

- Limpieza después de inundaciones y reparaciones del hogar
- El moho y su hogar: lo que debe saber
- Lo que los propietarios deben saber sobre derrames de combustible líquido e inundaciones
- Cómo evitar enfermarse y lesionarse después de una inundación
- Cómo usar una máscara N95

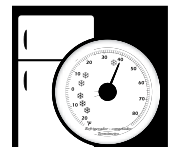
### Seguridad alimentaria

páginas 20 a 24

Asegúrese de que la comida restante todavía esté en buen estado para consumir.

Tire los recipientes de comida que fueron salpicados con agua de la inundación, o que estén hinchados, oxidados, abollados o que ya no estén etiquetados.

Limpie correctamente los utensilios de cocina y las latas de comida.



### Agua potable

páginas 25 - 28

Después de la tormenta, es posible que su agua no sea segura para beber.

Si está conectado a la red de aguas públicas, consulte las alertas locales. Si usa un pozo privado y este podría haberse inundado o contaminado, tome medidas para realizar pruebas y desinfectar su agua.





## Antes de volver a ingresar a su hogar

- Espere que baje el agua.
- Camine con cuidado por la parte exterior de su casa y verifique si hay líneas eléctricas dañadas y fugas de gas. Llame a su empresa de servicios públicos para informar líneas eléctricas caídas o fugas de gas. Para obtener más información sobre cuestiones de seguridad eléctrica, consulte **Verificación de servicios públicos y sistemas principales** de la Cruz Roja ([www.health.ny.gov/floodhelp](http://www.health.ny.gov/floodhelp)).
- Verifique si hay daños estructurales
- Abra las ventanas y las puertas para reducir los olores y mejorar la calidad del aire interior.

## Utilice el equipo adecuado

Asegúrese de usar el equipo adecuado para evitar entrar en contacto con aguas de inundación, aguas residuales y sustancias peligrosas durante la limpieza: botas de goma, guantes impermeables y una máscara para el polvo N95. Consulte **Cómo usar una máscara N95** ([www.health.ny.gov/floodhelp](http://www.health.ny.gov/floodhelp)).

## Tratar con el agua estancada

Siempre que no haya un problema de derrame de combustible, el agua estancada debe eliminarse tan pronto como sea posible porque puede contener bacterias y moho que pueden causar problemas de salud. Las aguas de inundación que contienen aguas residuales o animales muertos en descomposición pueden transmitir enfermedades. El agua que se empapa o se filtra en las paredes después de una inundación también puede causar daños estructurales y permitir el crecimiento de bacterias y moho (consulte la página 18).

El agua estancada también es un caldo de cultivo para insectos y plagas fuera de su hogar. Cuando sea posible, drene el agua que se haya acumulado en las áreas alrededor de su hogar.

## Combustible en el agua estancada

Si ve, huele o sospecha un derrame de combustible, informe inmediatamente a la Línea directa de derrames del Departamento de Conservación Ambiental del Estado de Nueva York (NYS DEC) al 800-457-7362. Ellos le dirán cuáles son los próximos pasos a seguir. **NO bombee el agua hacia su patio porque el combustible puede contaminar los pozos, cuerpos de agua y hogares cercanos.** Si el combustible no se elimina primero, sus paredes y pisos estarán cubiertos de combustible cuando se elimine el agua.

Si el olor a combustible en su espacio vital es fuerte, haga disposiciones para quedarse en otro lugar hasta que se pueda limpiar el derrame. Si no puede trasladarse, coloque un ventilador cerca de una ventana o una entrada para que ingrese aire fresco del exterior en la habitación. Coloque un segundo ventilador para que expulse el aire del área contaminada al exterior. Si no tiene ventiladores, abra las ventanas y las puertas. Consulte **Lo que los propietarios deben saber sobre derrames de combustible líquido e inundaciones** ([www.health.ny.gov/floodhelp](http://www.health.ny.gov/floodhelp)).

## Recomendaciones



**Tome precauciones antes de volver a ingresar a una casa inundada**



**Use una máscara N95, guantes y botas**



**Elimine el agua estancada tan pronto como sea posible**



**Informe los derrames de combustible al Departamento de Conservación Ambiental del Estado de Nueva York (NYS DEC) al**

**800-457-7362**

## Cómo eliminar el agua y la humedad

- **Use un trapeador y un balde, o una aspiradora húmeda/seca** (siga las instrucciones del fabricante para evitar descargas eléctricas).
- **Abra las ventanas/puertas si el clima lo permite y use ventiladores** para evaporar la humedad restante.
- **Una vez que la humedad visible haya desaparecido, cierre las ventanas/puertas** y cubra los pozos de la bomba de sumidero. Luego, utilice un deshumidificador, si tiene uno, en la configuración alta.
- **Continúe usando un ventilador** para hacer circular el aire en las habitaciones húmedas.
- **Haga funcionar el deshumidificador** hasta que los niveles de agua en el área de recolección de la unidad bajen.

## Recomendaciones



**Seque su casa rápidamente para evitar el moho y las bacterias**



**Deseche los artículos dañados por el agua**



**Desinfecte las superficies y los materiales con cloro sin fragancia y agua**



**Nunca mezcle limpiadores domésticos**

## Evitar las bacterias y el moho

Las bacterias y el moho pueden crecer rápidamente después de una inundación porque la alta humedad y los materiales húmedos proporcionan el ambiente ideal. El contacto con el aire o el agua que contienen moho y bacterias puede convertirse en un peligro para la salud en su hogar y puede enfermarlo.

**Mientras más rápido pueda secar las cosas, mejor; preferiblemente dentro de los 2 a 3 días.** Si la casa no se seca adecuadamente, un olor a humedad, que significa el crecimiento de bacterias y moho, puede permanecer mucho tiempo después de la inundación.

**El crecimiento activo del moho se puede observar u oler directamente, por lo que no es necesario realizar pruebas.** Todo el moho puede ser un riesgo para la salud, por lo que no es necesario saber qué tipo de moho está creciendo en su hogar.

## Deshágase de los artículos dañados por el agua

**Los artículos empapados en agua producen moho y bacterias. Retire y deseche los artículos y materiales dañados por el agua y seque su hogar de forma rápida y exhaustiva.** Esto incluye artículos que no se pueden lavar fácilmente en una lavadora, incluso aquellos con valor sentimental. En general, no intente guardar elementos húmedos que absorban agua, como:

- Tapetes, acolchados y alfombras
- Muebles tapizados, colchones y somieres
- Computadoras, unidades de aire acondicionado y electrodomésticos con ventiladores alojados en habitaciones con moho
- Papeles y libros
- Tablas de aglomerado y aislamiento
- Filtros desechables de calefacción o refrigeración

La mayoría de las superficies y los materiales duros y no porosos se pueden limpiar.

## Limpie rápidamente los artículos empapados

- **Lave las paredes, los pisos, los armarios, los estantes y cualquier superficie dura** con agua y jabón. Luego, desinfecte con una mezcla de 1 taza de cloro líquido sin fragancia en 5 galones de agua.
- **Lave la ropa de cama y la ropa con agua caliente** y seque los objetos más grandes al aire libre al sol.
- **Limpie los conductos de calefacción y aire acondicionado** que se hayan inundado.
- **Deje entrar aire fresco** abriendo ventanas y puertas, o usando ventiladores.
- Los limpiadores, los desinfectantes y los bactericidas contienen sustancias que pueden ser irritantes para la piel o el sistema respiratorio, o que pueden causar otros problemas. **Lea y siga las instrucciones de la etiqueta.** El uso inadecuado puede causar efectos en la salud.

## Nunca mezcle limpiadores domésticos

Revise las etiquetas para advertencias e instrucciones. Mezclar ciertos productos como los que contienen amoníaco y cloro puede producir humos peligrosos y tóxicos.

## Lávese las manos

Siempre lávese las manos con agua y jabón después de la limpieza, especialmente antes de preparar o consumir alimentos. Si no tiene agua corriente limpia, use desinfectante para manos o agua que haya sido hervida y enfriada, o desinfectada de alguna otra manera, antes de preparar o consumir alimentos (consulte la página 27).

## Polvo de plomo y asbesto

Si le preocupa el plomo o el asbesto, puede comunicarse con el Departamento de Salud del Estado de Nueva York para obtener asesoramiento al 518-402-7530 o al 800-458-1158 antes de quitar las paredes, el piso, el techo y las tuberías. Es posible que entre en contacto con el plomo o el asbesto a partir de pintura vieja, yeso antiguo o la envoltura de la tubería. Cuando se lo altera, el polvo de plomo o las fibras de asbesto se pueden propagar por su casa.

Las casas antiguas pueden contener capas de pintura a base de plomo. El polvo de plomo puede liberarse durante la remodelación y puede representar un riesgo para niños y adultos.

El asbesto se usaba en materiales de construcción porque es fuerte y resistente al calor. Sin embargo, la exposición prolongada al asbesto puede causar cáncer de pulmón y mesotelioma (cáncer de pecho y del revestimiento abdominal).

## Saque la basura

Las autoridades locales anunciarán cuándo y dónde se realizará la recolección de basura para recoger las grandes cantidades de desechos que probablemente acumule durante la limpieza.

- Evite los insectos, las bacterias y los roedores almacenando la basura en bolsas de basura resistentes dentro de contenedores con tapas herméticas.
- Mantenga la basura en un lugar conveniente, lejos de su pozo de agua potable y del hogar.
- Coloque los materiales domésticos peligrosos (pesticidas, fertilizantes, pinturas) dañados por la inundación en recipientes a prueba de fugas y retírelos de la casa para su eliminación adecuada.
- Si las plagas son un problema, compre trampas para ratones y ratas en ferreterías, tiendas para artículos de jardín y supermercados.

## Sistemas sépticos

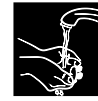
No use su sistema séptico (inodoros, lavadora, etc.) si la tierra alrededor del sistema está inundada. Las aguas residuales pueden subir y mezclarse con las aguas superficiales y exponer a las personas a desechos humanos. Si no puede usar los inodoros de su hogar, use inodoros portátiles, como los que se utilizan para acampar. Su comunidad puede instalar inodoros portátiles comerciales para usar durante emergencias.

Una vez que las aguas hayan disminuido, haga que un profesional inspeccione y repare el sistema séptico si sospecha que hay daños. Las señales de daños incluyen plomería lenta, acumulación de aguas residuales y erosión del suelo alrededor del campo de drenaje. No bombee el tanque séptico y no cave ni construya alrededor del campo de drenaje mientras el área está inundada. Comuníquese con su departamento de salud para obtener asistencia en [www.health.ny.gov/EnvironmentalContacts](http://www.health.ny.gov/EnvironmentalContacts).

## Reponga sus suministros

No olvide reponer sus suministros (consulte **Almacene suministros** páginas 4 - 5, **Seguridad alimentaria**, página 20 - 24, y **Agua potable** páginas 25 - 28). Agregue algunos artículos cada semana a su lista de compras normal para reabastecer los suministros.

### Recomendaciones



Lávese las manos después de limpiar



Llame al 800-458-1158 si necesita consejos sobre el plomo o el asbesto



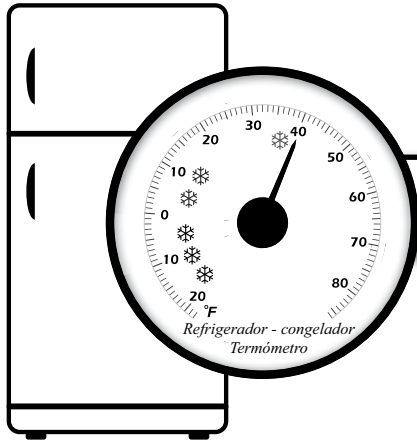
Mantenga la basura tapada y lejos de su hogar



Si la plomería se inunda, evalúe utilizar inodoros portátiles



Reponga sus suministros de a poco



# Seguridad alimentaria

## Antes, durante y después de una tormenta

Esta sección proporciona recomendaciones sobre cómo cuidar y almacenar sus alimentos en cualquier etapa de una emergencia.

### Recomendaciones



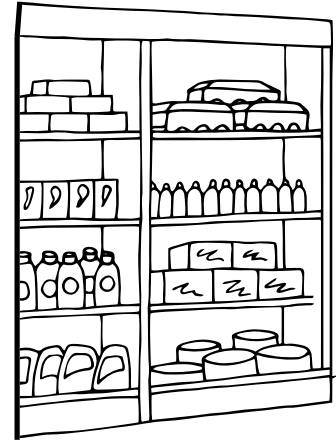
Almacene suficiente comida para 3 a 7 días



Guarde la comida en un área oscura y fresca

### Abastézcase de alimentos

Mantenga un suministro de alimentos que pueda alimentar a su hogar por 3 a 7 días. Tener una reserva puede aliviar la inconveniencia y la incertidumbre hasta que pase la tormenta o se restablezca la electricidad.



- **Compre alimentos fáciles de almacenar y fáciles de preparar.** Elija alimentos que no necesitan refrigeración y requieran poca o ninguna preparación o cocción.
- **Aumente sus suministros comprando algunos artículos adicionales cada semana.**
- **Planifique comidas familiares** para levantar el estado de ánimo y brindarle a su familia una sensación de seguridad en momentos de estrés.

### Alimentos que debe almacenar

Almacene alimentos fáciles de preparar que le proporcionen energía y comodidad.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Alimentos envasados/enlatados listos para consumir | <input type="checkbox"/> Jugo enlatado   |
| <input type="checkbox"/> Barritas de proteínas o frutas                     | <input type="checkbox"/> Leche no percedera como leche evaporada, enlatada, en caja o en polvo baja en grasa               |
| <input type="checkbox"/> Cereal seco o granola                              | <input type="checkbox"/> Fórmula de bebé y comida para niños pequeños  |
| <input type="checkbox"/> Mantequilla de maní                                | <input type="checkbox"/> Alimentos especiales para miembros de la familia adultos mayores o personas con dietas especiales |
| <input type="checkbox"/> Frutos secos                                       | <input type="checkbox"/> Alimento para mascotas  |
| <input type="checkbox"/> Nueces   |  |
| <input type="checkbox"/> Galletas   |  |

## Almacene los alimentos

- **Mantenga los alimentos enlatados en un área seca y oscura** donde la temperatura sea bastante fría.
- **Guarde los alimentos en recipientes con tapas herméticas para protegerlos de las plagas y prolongar su vida útil.** No guarde la comida en el sótano si este es propenso a las inundaciones.
- **Ordene y almacene los alimentos por fecha.** Si los alimentos no tienen la información de vencimiento, escriba con un marcador permanente la fecha en que compró el artículo. Coloque los artículos más nuevos en la parte posterior del área de almacenamiento y los más viejos en el frente. Intente utilizar los alimentos según la fecha de vencimiento.
- **Inspeccione la comida almacenada periódicamente** para asegurarse de que no haya sellos rotos o envases abollados, hinchados o con fugas. Deseche y reemplace los artículos que ya no están en buen estado para comer.
- Con el tiempo y conforme cambien las necesidades de su familia, actualice los alimentos que almacena.

## Recomendaciones



Lávese las manos antes de preparar y consumir alimentos



Nunca use parrillas o estufas para exteriores en el interior

## Lávese antes de preparar o consumir alimentos

Siempre lávese las manos con agua y jabón antes de preparar o consumir alimentos. Si no tiene agua corriente limpia, use desinfectante para manos o agua que haya sido hervida y enfriada, o desinfectada de alguna otra manera, antes de su uso (página 27).

## Cocine sin electricidad

Puede usar una chimenea o una estufa de leña para cocinar en el interior cuando no hay electricidad, o usar una parrilla de barbacoa o una estufa de campamento al aire libre. **Nunca use parrillas de barbacoa o estufas de campamento en el interior.** Emiten monóxido de carbono (CO) peligroso que puede acumularse y causar enfermedades e incluso la muerte.

## Recomendaciones



Mantenga las puertas del refrigerador y congelador cerradas para mantener la comida fría

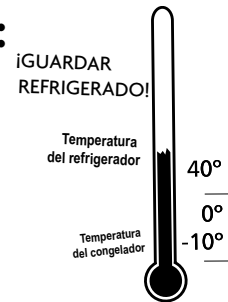


Use termómetros para electrodomésticos en el refrigerador y el congelador.

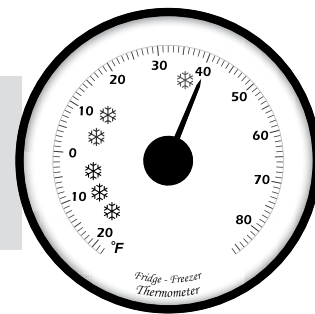
## El refrigerador y el congelador: cuando se corta la electricidad

### Consejos y temperaturas de mantenimiento en frío

Mantenga las puertas del refrigerador y el congelador cerradas tanto como sea posible para mantener las temperaturas ideales (se muestran a la derecha). No abra las puertas más del tiempo necesario para verificar rápidamente la temperatura y obtener la comida.



Mantenga un termómetro para electrodomésticos en su refrigerador y congelador para poder ver qué tan fríos están. Los termómetros para electrodomésticos se pueden comprar en la mayoría de las tiendas de comestibles.



## Mantener el refrigerador frío

- Los alimentos en el refrigerador permanecerán fríos durante aproximadamente 4 horas si la puerta permanece cerrada.
- Coma los artículos más perecederos primero, como las sobras, la carne, las aves y los alimentos que contienen leche, crema, crema agria o queso blando.

## Mantener el congelador frío

- Un congelador completamente lleno permanecerá a una temperatura de congelación por aproximadamente dos días si la puerta permanece cerrada. Un congelador lleno a la mitad permanecerá frío durante aproximadamente un día.
- El tipo de comida en el congelador hace la diferencia. Los alimentos con un alto contenido de agua, como carne o fruta, permanecerán congelados más tiempo que los alimentos con un contenido de agua bajo, como el pan.
- Agrupe los artículos para que formen un “íglú” para protegerse mutuamente. Conserve las carnes juntas en un lado del congelador o en una bandeja para que, si comienzan a descongelarse, sus jugos no lleguen a otros alimentos.

## Otras formas de conservar los alimentos fríos

### Use hielo en bloques, hielo seco o contenedores de agua congelada en el refrigerador

Si cree que no habrá electricidad durante varios días, compre hielo seco o hielo en bloques para el refrigerador o el congelador. Esto ayudará a conservar fríos los productos perecederos, como la carne, las aves y los productos lácteos. Consulte [¿Qué es hielo seco?](http://www.health.ny.gov/publications/7081) ([www.health.ny.gov/publications/7081](http://www.health.ny.gov/publications/7081)).

#### Recomendaciones



Coloque los recipientes de hielo o agua congelada en el refrigerador o el congelador si se corta la electricidad



Nunca almacene alimentos afuera, ni siquiera si hace frío



Deseche los alimentos descongelados si el congelador está por encima de 40° F

### No almacene alimentos afuera, ni siquiera si hace frío

No coloque la comida afuera para mantenerla fría, ni siquiera en invierno. Esta no es una buena idea porque las temperaturas lo suficientemente frías para los alimentos refrigerados son demasiado altas para los alimentos congelados. Y, aunque afuera haga mucho frío, el sol podría calentar la comida a una temperatura que daría lugar al crecimiento de bacterias. Además, los animales podrían encontrar su comida y contaminarla.



## ¿Conservar, comer o desechar?



Cuando tenga dudas, deséchelo

### Alimentos congelados

Si se corta la energía por suficiente tiempo, la comida en su congelador puede descongelarse parcial o completamente antes de que se restablezca la energía. Si la comida tiene cristales de hielo, se puede cocinar y comer de manera segura, o volver a congelar. Deseche cualquier alimento que se vea o huela mal.

Los alimentos que se han descongelado, pero aún se mantienen a 40° F o menos, se pueden consumir o volver a congelar de forma segura, aunque volver a congelar los alimentos descongelados puede afectar el sabor y la textura de los alimentos. Compre un termómetro para electrodomésticos y úselo para verificar la temperatura de su congelador.

## Alimentos refrigerados

### Recomendaciones

**40° F**

Siga los consejos de ¡Desechar! ¡Conservar! para los alimentos refrigerados

**?**

Cuando tenga dudas, deséchelo



Deseche los recipientes de alimentos que entraron en contacto con las aguas de inundación



Limpie/desinfecte los utensilios de cocina y las comidas enlatadas comercialmente

### ¡Desechar! Si el refrigerador está por encima de los 40° F

- Carne, aves, mariscos
- Pizza
- Carnes frías procesadas
- Cazuelas, guisos, sopas
- Frutas o verduras cocidas o cortadas
- Leche/crema, yogurt, queso blando
- Pasta cocida, papas, arroz, ensaladas preparadas a partir de cualquier alimento de la lista
- Masas para galletas u otras masas refrigeradas
- Huevos frescos, sustitutos de huevo
- Pasteles rellenos de crema o crema pastelera
- Salsas
- Comida mohosa o comida con olor o apariencia inusual

### ¡Conservar! Estos alimentos deberían ser seguros, incluso a temperatura ambiente

- Mantequilla, margarina
- Quesos duros
- Frutas y verduras frescas enteras (excepto los brotes crudos)
- Jugos de frutas sin abrir
- Frutos secos
- Hierbas frescas y especias
- Frascos abiertos de aderezo a base de vinagre, mantequilla de maní, mermelada, salsa de taco, salsa barbacoa, salsa picante
- Mostaza, ketchup, aceitunas
- Tartas de frutas

## Manejo de los alimentos después de una inundación

### Recipientes de alimentos

- Deseche todos los alimentos expuestos a las aguas de inundación.
- Deseche los recipientes de alimentos que estuvieron sumergidos o fueron salpicados por el agua de inundación.
- Los alimentos enlatados comercialmente se pueden limpiar y conservar a menos que las latas estén hinchadas, oxidadas, extremadamente abolladas o que no se pueda identificar el contenido.
- Deseche los envases de alimentos con tapas a rosca o a presión, como las botellas de refresco y cerveza. No se pueden limpiar de forma adecuada
- Deseche todos los alimentos que se enlataron en el hogar.

### Desinfección de recipientes de alimentos, platos y utensilios de cocina

- Use jabón y agua limpia para lavar los platos y los utensilios de cocina.
- Desinfecte con una solución de una cucharada de cloro líquido sin fragancia por cada galón de agua. No use este método en plata esterlina. El cloro hará que los artículos se opaquen. En cambio, coloque la plata esterlina en agua hirviendo durante al menos 2 minutos.

### Desinfección de alimentos enlatados comercialmente

- Retire las etiquetas de las latas.
- Lave con agua y jabón y enjuague.
- Desinfecte con una solución de una cucharada de cloro líquido sin fragancia por cada galón de agua y deje secar al aire.
- Vuelva a etiquetar las latas e incluya las fechas de vencimiento.





# Seguridad del agua potable

## Antes, durante y después de una tormenta

Los gérmenes que pueden enfermarlos a usted y a su familia pueden ingresar al agua durante las inundaciones y las tormentas. Estos gérmenes pueden causar diarrea, vómitos, calambres abdominales, dolores de cabeza u otros síntomas. Esta sección proporciona consejos a las personas sobre el agua de la red pública y los pozos privados. Tenga el agua segura que necesita antes, durante y después de la tormenta.

### Almacene agua embotellada

- **Mantenga suficiente agua embotellada certificada por el Estado de Nueva York para su familia por 3 a 7 días.** Esto significa tener 2 galones por persona por día. El agua embotellada es la mejor opción para beber y preparar alimentos si su agua está contaminada.
- **Las necesidades individuales pueden variar** según la edad, la salud, el estado físico, la actividad, la dieta y el clima. Aumente su suministro debidamente.
- **En general, un adulto debe beber dos litros de agua por día.** Su agua limpia se utilizará para otros fines, por lo que se recomienda una cantidad adicional.
- **Use un recipiente limpio para contener el agua.**

### Recomendaciones



**Almacene agua embotellada: 2 galones por persona por día para 3 a 7 días**



**No limite el agua potable**

### Agua embotellada en emergencias

Comuníquese con su departamento de salud sobre la disponibilidad de agua embotellada. ([www.health.ny.gov/EnvironmentalContacts](http://www.health.ny.gov/EnvironmentalContacts))

### Beba aunque no haya mucha agua

- **Intente beber la cantidad de agua que necesita beber, incluso si ve que su suministro de agua se está agotando.** Estar bien hidratado lo ayudará a pensar con más claridad. Beba la cantidad que necesita hoy y trate de encontrar más para mañana.
- **Un adulto debe beber dos litros de agua por día.** Los niños, las madres que amamantan y los adultos mayores necesitarán más. El clima muy cálido puede duplicar la cantidad necesaria para todos.
- **El hielo y los jugos de frutas pueden servir como sustitutos del agua en situaciones de emergencia.**

## Recomendaciones



**Sepa cómo encontrar y desinfectar agua si es necesario**



**Sintonice avisos y alertas sobre seguridad pública y agua (página 8)**



**No beba agua de un pozo privado si la propiedad está inundada**



**Use agua embotellada o desinfecte el agua si no es segura**

## Encuentre agua oculta

Si no puede encontrar agua, intente acceder al agua de estas fuentes. Siempre desinfecte esta agua (página 27) antes de usarla para beber o preparar alimentos.

### Tuberías

Deje que el aire fluya en la tubería al abrir el grifo en el nivel más alto de su casa y recoja agua hasta que no salga más. Mantenga el grifo abierto y vacíe el agua restante del desagüe más bajo de su casa. Use un trozo de manguera y un recipiente para recoger el agua si es necesario.

### Tanque de agua caliente

Apague el gas o la electricidad del calentador de agua y abra el desagüe. Cierre la válvula de entrada de agua (si aún no está cerrada) y encienda un grifo de agua caliente en el nivel más alto de la casa para que comience a fluir el agua. No encienda el gas o la electricidad del calentador de agua cuando el tanque está vacío, o podría dañar la unidad. Cuando se restaure la electricidad, todas las luces piloto del calentador de agua deberán volver a encenderse.

## Cómo saber si el agua está contaminada

Los gérmenes pueden ingresar al agua potable, especialmente durante las inundaciones, y pueden causar diarrea, vómitos, calambres abdominales, dolores de cabeza u otros síntomas.

### Suministro público de agua

Su departamento de salud ([www.health.ny.gov/EnvironmentalContacts](http://www.health.ny.gov/EnvironmentalContacts)) emitirá advertencias si el suministro público de agua que abastece su hogar no es seguro para beber o preparar alimentos. Siga las instrucciones proporcionadas.

Consulte las redes sociales o escuche su estación de radio local (página 8) para recibir alertas y actualizaciones sobre su servicio de agua e información sobre agua embotellada u otras fuentes de agua disponibles.

### Pozos privados

Si su pozo está cubierto con aguas de inundación, su agua potable podría estar contaminada. Use agua embotellada o siga los consejos para desinfectar el agua utilizada para beber y preparar alimentos hasta que se restaure su pozo privado. Consulte la página 28 para obtener más información sobre **Restaurar y realizar pruebas en su pozo privado**.

## Desinfección del agua

Recuerde: el agua embotellada es la mejor opción para beber y preparar alimentos si su agua está contaminada. Si necesita usar agua de la que no está seguro, desinfectela antes de usarla para beber o preparar alimentos. Antes de desinfectarla, llene un recipiente con agua y deje que las partículas suspendidas se depositen en el fondo, o cuele el agua no tratada a través de capas de toallas de papel, paños limpios o filtros de papel para café.



### Método preferido: lleve el agua a ebullición

- Haga hervir el agua durante un minuto. Deje que se enfríe antes de beberla.
- Mejore el sabor vertiendo el agua de un lado a otro entre dos recipientes limpios. El agua sabe mejor si se vuelve a incorporar oxígeno a ella.

### Método alternativo: añada cloro líquido sin fragancia

Cuando la ebullición no es posible:

- Agregue 1/8 de cucharadita (8 gotas) de cloro líquido por cada galón de agua.
- Revuelva y deje reposar durante 30 minutos. Si el agua no tiene sabor y olor a cloro en ese punto, agregue otro 1/8 de cucharadita (8 gotas) de cloro y deje reposar por otros 15 minutos.

## Recomendaciones



Sintonice avisos y alertas sobre seguridad pública y agua (página 8)



No beba agua hasta que realice pruebas y restaure su pozo privado



Comuníquese con su departamento de salud para obtener ayuda

## Cómo saber cuándo el agua es segura para todos los usos

### Suministro público de agua

Si su zona tenía un aviso de hervir el agua y se le notifica que ya no es necesario hacerlo, haga correr el agua a través de las tuberías para enjuagar el sistema con agua limpia. Consulte **Avisos sobre hervir el agua: lista de verificación para residentes y propietarios de viviendas** ([www.health.ny.gov/FloodHelp](http://www.health.ny.gov/FloodHelp)).

Consulte las redes sociales o escuche su estación de radio local para recibir alertas y actualizaciones (página 8) sobre su servicio de agua e información sobre agua embotellada u otras fuentes de agua disponibles.

Su departamento de salud ([www.health.ny.gov/EnvironmentalContacts](http://www.health.ny.gov/EnvironmentalContacts)) emitirá notificaciones cuando el servicio público de agua que abastece su hogar no es seguro para beber o preparar alimentos.

### Pozos privados

Después de que las aguas de la inundación retroceden, puede que el agua de su pozo no sea segura para beber y preparar alimentos debido a la contaminación del pozo.

Siga los pasos para **Restaurar y realizar pruebas en su pozo privado** ([www.health.ny.gov/FloodHelp](http://www.health.ny.gov/FloodHelp)) antes de usar el agua para beber y cocinar. Describe los pasos que debe seguir para restablecer el servicio en un pozo inundado, que incluyen:

- Verificar que el pozo y el área alrededor del pozo no tengan daños por la inundación.
- Reparar y enjuagar el pozo.
- Desinfectar el agua de su pozo.
- Probar el agua de su pozo para asegurar la calidad del agua potable.

Su departamento de salud también puede ofrecerle asistencia [www.health.ny.gov/EnvironmentalContacts](http://www.health.ny.gov/EnvironmentalContacts).

## Contaminación del pozo con gasolina, petróleo o productos químicos



Comuníquese con su departamento de salud ([www.health.ny.gov/EnvironmentalContacts](http://www.health.ny.gov/EnvironmentalContacts)) o con la línea directa de derrames del Departamento de Conservación Ambiental al 800-457-7362.

# Otra información

## Departamento de Salud del Estado de Nueva York

[www.health.ny.gov/FloodHelp](http://www.health.ny.gov/FloodHelp), 518-402-7530 o 800-458-1158

## Departamentos de salud locales

[www.health.ny.gov/EnvironmentalContacts](http://www.health.ny.gov/EnvironmentalContacts)

Los departamentos de salud del distrito, regionales y locales del Estado de Nueva York brindan información y asesoramiento sobre emergencias relacionadas con el clima. Su departamento de salud es el mejor recurso para obtener ayuda e información local relacionada con emergencias.

## Departamento de Seguridad Nacional de los EE.UU.

[www.ready.gov](http://www.ready.gov)

Obtenga información sobre emergencias relacionadas con el clima y a cómo prepararse del Departamento de Seguridad Nacional y la FEMA.

## Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés)

[www.fema.gov](http://www.fema.gov), 202-646-2500

FEMA proporciona información y servicios de respuesta a desastres naturales y provocados por el hombre.

## Cruz Roja Americana

[www.redcross.org](http://www.redcross.org), número principal 800-733-2767

Asesoramiento y apoyo emocional las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en la línea de ayuda de socorro en casos de desastre 800-985-5990, o envíe un mensaje de texto con "TalkWithUs" al 66746.

La Cruz Roja ofrece programas locales y nacionales de servicios en caso de desastres. El personal y los voluntarios pueden ayudar a proporcionar refugio, artículos de higiene, asesoramiento de crisis y más.

## Ejército de Salvación

[www.salvationarmyusa.org](http://www.salvationarmyusa.org)

El personal y los voluntarios del Ejército de Salvación ayudan tanto en incidentes locales como en grandes catástrofes. Los equipos de respuesta ante desastres del Ejército de Salvación son coordinados y dirigidos por oficiales comisionados y personal capacitado y cuentan con el respaldo de voluntarios.



Antes

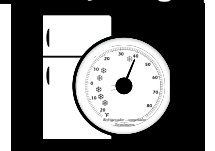


Durante



Después

Seguridad alimentaria y del agua





# Números telefónicos de emergencia



Su departamento de salud (encuentre el suyo en [www.health.ny.gov/EnvironmentalContacts](http://www.health.ny.gov/EnvironmentalContacts) y anótelo antes de una emergencia)

\_\_\_\_\_

Empresa de gas/electricidad \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Departamento o empresa de agua \_\_\_\_\_

Hospital \_\_\_\_\_

Departamento de policía \_\_\_\_\_

Departamento de bomberos \_\_\_\_\_

Médicos de la familia \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Farmacia \_\_\_\_\_

Compañía de seguro médico \_\_\_\_\_

Seguro de propietarios/inquilino \_\_\_\_\_

Contactos de emergencia \_\_\_\_\_

Línea directa de derrames de NYSDEC **800-457-7362** \_\_\_\_\_

Otros \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Seguridad  
alimentaria y del agua**





# No se quede en la oscuridad

## ANTES

Planifique con anticipación

Prepare y comparta un plan de evacuación con su familia.



Tenga suministros de emergencia a mano.



Cargue su teléfono celular y su cargador portátil.

## DURANTE

La seguridad es lo primero



Sintonice las alertas meteorológicas, de seguridad y de suministro de agua.

Solo haga funcionar los generadores afuera, lejos de su hogar.



Dígale a alguien a dónde va y cuándo tiene previsto llegar, si tiene que abandonar su hogar.



## DESPUÉS

Limpiar y reponer

Reponga sus suministros de emergencia de a poco.



Nunca mezcle limpiadores domésticos.

Elimine el agua estancada, la humedad y los materiales mojados para evitar el moho.



Si ve o huele combustible en su hogar, llame inmediatamente al (800) 457-7362.



Mantenga la basura tapada y lejos de su hogar.



## ALIMENTOS Y AGUA

Antes, durante, después

Deseche la comida en mal estado.

Abastézcase de alimentos no perecederos.

Verifique las alertas locales para asegurarse de que es seguro beber el agua.

Sepa cuándo desinfectar su pozo privado o el agua del grifo.

Use agua embotellada si sospecha que el agua está contaminada.



Conserve 2 galones de agua por persona para 3 a 7 días.



Department of Health