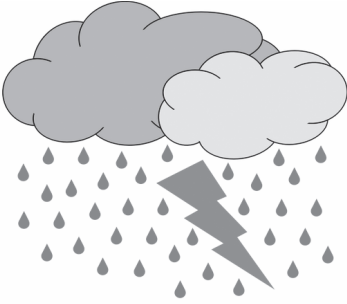


# HEALTH TIPS

## Consejos de Salud



## ¡Esté Preparado! Aprenda sobre las Tormentas y Relámpagos

La mayoría de los desastres naturales ocurren de repente y pueden agarrarle desprevenido. Así que vamos a hablar de las cosas que puede hacer hoy para que usted y su familia estén protegidos:

### 1 Haga un plan de comunicación de emergencia:

**LISTE** los números de teléfono, correos electrónicos y direcciones de sus familiares, doctores, escuelas, trabajo, policía y hospitales. Incluya lugares seguros donde la familia pueda ir a protegerse.

**COMPARTA** el plan con su familia y llévelo con usted.

**PRACTIQUE** su plan de comunicación de emergencia con su familia.

Para más información sobre el plan de comunicación de emergencia visite:  
<http://www.ready.gov/make-a-plan>

### 2 Aprenda de los eventos naturales y qué hacer antes de que un desastre natural suceda en su comunidad:

#### *Empecemos con las tormentas y los relámpagos*

Las tormentas son una amenaza muy peligrosa de la naturaleza. Las tormentas producen lluvias fuertes de 30 minutos a una hora. Son peligrosas porque cada tormenta produce relámpagos. Los relámpagos pueden matar o lastimar seriamente a las personas. Las tormentas también pueden traer otros peligros como los tornados e inundaciones.

#### *Lo que usted puede hacer en caso de una tormenta y relámpagos*

**ANTES** de que llegue la tormenta:

- Métase en una casa, un edificio o en un coche de techo duro.
- Cierre las persianas o cortinas.
- Desconecte cualquier equipo electrónico.

## CONSEJOS DE SALUD

---

### DURANTE la tormenta:

- No use teléfonos o aparatos que estén enchufados a la pared.
- No se lave las manos, no se bañe en la tina o en la ducha.
- Manténgase alejado de las ventanas, puertas y patios.
- No se recueste sobre suelos o paredes de cemento.
- No toque nada de metal que esté afuera como bicicletas, los juegos en los parques de niños y cercas.
- No se pare cerca de árboles altos en zonas abiertas o cerca de las astas de la bandera.
- Si usted está en el bosque, busque refugio en un área baja y debajo de muchos árboles pequeños.
- Si usted está en aguas abiertas, vaya a tierra y encuentre un refugio inmediatamente.

### DESPUÉS de la tormenta:

- Manténgase alejado de los cables eléctricos sueltos.
- Manténgase alejado de las zonas dañadas por la tormenta o inundación.

### Conozca estos términos...

**Avisos** – Le dicen que las condiciones del clima son adecuadas para que suceda un evento natural en su área.

**Advertencias** – Le dicen que un evento natural está sucediendo o va a suceder pronto.

### Sabía usted que...

Los relámpagos pueden ocurrir hasta 10 millas de distancia de la lluvia.

### Recuerde:

Tome medidas antes de que suceda un desastre natural. Sepa cuáles son los desastres naturales más comunes en su comunidad y qué hacer para que usted y su familia estén seguros. Si desea más información sobre cómo estar preparado para otros desastres naturales, visite:

<http://www.ready.gov/es/desastres-naturales>



A Publication of the National Center for Farmworker Health

**HEALTH TIPS**  
Consejos de Salud

## Mi Historia sobre el Tornado

**E**ra la primavera del 2002. El día estaba lluvioso, el cielo se veía oscuro. Las nubes estaban muy bajas. Podía oír el granizo golpeando el carro de mi papá. Cada minuto podía escuchar el ruido de los truenos y ver los relámpagos. Estaba asustado.

Minutos después, la televisión y mi celular hicieron un zumbido con un anuncio especial. Una franja comenzó a moverse en la parte de abajo de la pantalla... *El Servicio Nacional Meteorológico en Mississippi ha emitido una advertencia en los siguientes condados....* El Condado de Oktibbeha, donde vivo, estaba incluido. Así fue como nos enteramos que un tornado estaba sucediendo en algún lugar o estaba a punto de suceder.

Segundos después, la sirena de la Universidad cerca de mi casa empezó a sonar. Oí a mi papá diciendo... *¡Ponte los zapatos, agarra una manta y métete ya en el armario del pasillo!* Él quería que nos alejáramos de las esquinas, ventanas, puertas o cualquier pared exterior de la casa. Él corrió a la cocina para cerrar una ventana, cuando vio esta nube enorme girando y con forma de cono de helado que venía hacia nuestro barrio. Cerró rápido la ventana y corrió de regreso al armario. Lo recuerdo diciendo... *cúbranse la cabeza con las mantas.*

Segundos más tarde, oímos este sonido fuerte, como de un tren justo detrás de nuestra casa. Toda la casa vibraba. Yo cerré los ojos muy apretado.

Pasamos toda la noche en el armario. Al día siguiente, salimos. Me alegré de haber tenido mis zapatos puestos. Teníamos vidrios rotos por todas partes. La casa estaba bien y nosotros también.

Caminamos por el vecindario y vimos algunas casas sin techos y algunos árboles que se cayeron. Cuando vimos las líneas de alta tensión en el suelo, decidimos volver a casa. Mi papá nos dijo que son muy peligrosos y que te pueden electrocutar. Nunca olvidaré lo que vi ese día y estoy agradecido de que nadie salió herido.



## Qué hacer...

### **Si está en una casa móvil:**

- Vaya a la planta más baja de un edificio o de un refugio cerca de usted.



### **Si está fuera sin un refugio cerca de usted:**

- Súbase a un carro y póngase el cinturón de seguridad.
- Ponga su cabeza más debajo de las ventanas y cúbrase la cabeza con las manos y una manta o abrigo.



### **Si no hay un carro o refugio:**

- Consiga una zanja o un área más baja que el suelo y acuéstese.
- No se ponga debajo de un puente o de un paso a desnivel de la autopista.

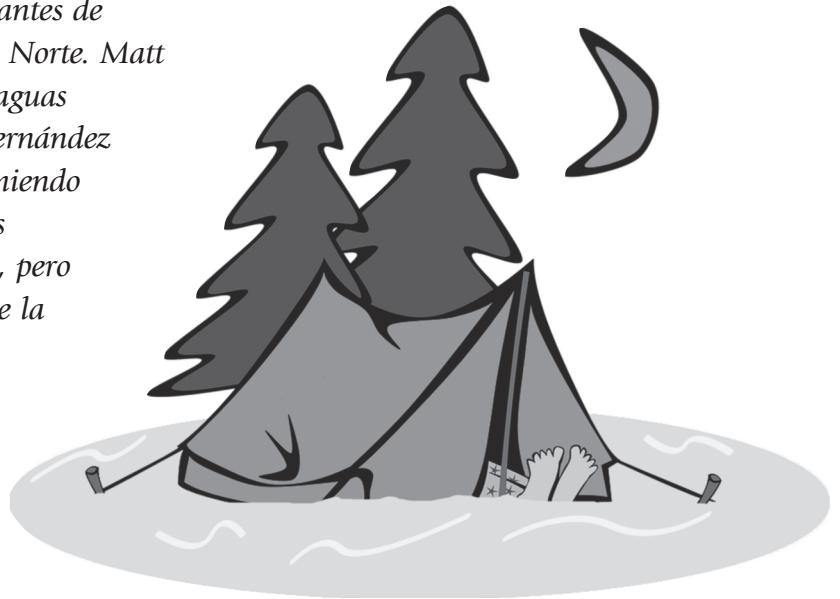


A Publication of the National Center for Farmworker Health

## HEALTH TIPS Consejos de Salud

# Excursionistas Quedaron Atrapados Durante una Inundación Repentina

**Santa Fe, Nuevo México:** *Hoy, cuatro estudiantes de California fueron rescatados en el Cañón Polo Norte. Matt González de quince años, murió mientras las aguas arrastraban su tienda de campaña. Ramón Hernández que estaba con el grupo dijo, "Estábamos durmiendo cuando una cantidad muy grande de agua nos despertó. Yo floté río abajo dentro de mi carpa, pero estaba oscuro y era difícil encontrar el cierre de la carpa. Yo usé mi cuchillo para romperla y salirme. Estaba tan oscuro y el agua se movía tan rápido... Yo no podía ver donde estaban mis amigos. Tuve suerte de haber salido vivo."*



## ¿Se pudo haber prevenido este accidente?

Los funcionarios creen que sí. El arroyo se había inundado en el pasado y por eso no estaba permitido acampar allí. Estos estudiantes no obedecieron las señales de advertencias. No debieron haber acampado cerca del arroyo.

## Lo que necesita saber sobre las inundaciones

Las inundaciones ocurren durante lluvias muy fuertes, cuando los ríos se desbordan, cuando las olas del mar llegan a tierra firme, cuando la nieve se derrite muy rápido, o cuando las represas se rompen. Algunas inundaciones se desarrollan poco a poco. Otras como las inundaciones repentinas, se desarrollan muy rápido y, a veces, sin señales de nubes o lluvias muy fuertes en el lugar. Este es uno de los peligros de la naturaleza más comunes. Las inundaciones suceden en todos los estados de este país.

### **Para mantenerse a salvo en caso de inundación, aquí hay unos consejos para usted:**

- Escuche las alertas de su teléfono, televisor o radio para enterarse del clima, de las instrucciones de emergencia, u órdenes de evacuación.
- Esté pendiente de los arroyos, canales de drenaje, cañones y otras áreas que se inundan repentinamente.
- Si hay cualquier posibilidad de que suceda una inundación repentina, muévase de inmediato a un terreno más alto.
- Esté preparado para dejar la zona:
  - Lleve a la casa los muebles que tiene afuera y mueva las cosas importantes a la planta de arriba si la tiene.
  - Desconecte los aparatos eléctricos y no toque el equipo eléctrico si usted está mojado o parado en agua.
  - Si las autoridades se lo piden, apague el gas y la electricidad.
- Si tiene que dejar su casa:
  - No camine sobre aguas que se estén moviendo. Seis pulgadas de agua pueden hacer que usted se caiga. Si tiene que caminar, use un palo para saber qué tan firme está el suelo.
  - No maneje en zonas inundadas. Si el agua sube alrededor de su carro, deje el carro y vaya a un terreno más alto si lo puede hacer de manera segura.

### **¡Y recuerde!**

**Vuelva a casa sólo cuando las autoridades digan que es seguro.**

---



### **NO maneje en aguas que se estén moviendo...**

Un pie de agua, puede hacer flotar muchos carros.

Dos pies de agua con corriente pueden arrastrar hasta una camioneta pick-up.



A Publication of the National Center for Farmworker Health

## HEALTH TIPS

Consejos de Salud



# ¡Agarre una Pluma y Marque la Respuesta Correcta!

Ahora que ha leído sobre algunos de los peligros de la naturaleza y qué hacer en caso de que sucedan, vamos a recordar lo que ha aprendido con estas preguntas simples:

### ¿Es verdadero o falso?

**Marque solo las oraciones verdaderas.**

- En un plan de comunicación de emergencia, usted necesita listar los números de teléfono de su familia, el doctor, la policía, etc. \_\_\_\_
- Antes de una tormenta, usted necesita desconectar cualquier equipo eléctrico. \_\_\_\_
- Durante una tormenta, usted puede lavarse las manos, bañarse o tomar una ducha. \_\_\_\_
- Los rayos pueden ocurrir hasta 10 millas de distancia de la lluvia. \_\_\_\_

#### Respuestas correctas:

a. V, b. V, c. F, d. V

### Llene el espacio en blanco con la palabra correcta del banco de palabras.

- \_\_\_\_\_ su plan de comunicación en caso de emergencia con su familia y \_\_\_\_\_ con usted en su monedero, cartera o mochila.
- \_\_\_\_\_ normalmente producen lluvias fuertes de 30 minutos a una hora.
- \_\_\_\_\_ le dicen que un evento natural está sucediendo o va a suceder pronto.
- Durante un \_\_\_\_\_ usted necesita alejarse de las esquinas, ventanas, puertas o cualquier pared exterior.

**Banco de  
Palabras:**  
Tornado,  
Las tormentas,  
Comparta,  
Advertencias,  
Llévelo

#### Respuestas correctas:

a. Comparta y Lévelo, b. La tormenta, c. Advertencias, d. tornado

### Marque **TODAS** las señales del clima que quieren decir que un tornado puede estar viniendo.

- a. El cielo se ve oscuro \_\_\_\_\_
- b. Granizo grande \_\_\_\_\_
- c. Hay truenos y relámpagos \_\_\_\_\_
- d. Puede ver un arcoíris \_\_\_\_\_

**Respuestas correctas:**

Todas excepto d.



### ¡Mire esto!

La Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA por sus iniciales en inglés) está ofreciendo esta increíble aplicación gratuita. Con esta aplicación usted puede recibir consejos para prepararse antes de los desastres, recibir alertas, encontrar refugios abiertos, etc.

Para bajar la aplicación, vaya a iTunes y a las tiendas de Google Play. Para más información sobre esta herramienta, visite: <http://www.fema.gov/es/aplicacionde-fema-para-dispositivos-moviles> (SPANISH)