



Puerto Rico
Hurricane Hub
Technical Assistance Center



Puerto Rico
Public Health Trust



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico



GUÍA DE PREPARACIÓN DE HURACANES 2021 en tiempos del COVID-19





CONTENIDO

GUÍA DE PREPARACIÓN DE HURACANES 2021 EN TIEMPOS DEL COVID-19	3
TIPOS DE EMERGENCIA	4
HURACANES	4
INUNDACIONES	6
TERREMOTOS	6
TSUNAMIS	7
OLA DE CALOR	7
MEDIDAS BÁSICAS EN CASOS DE EMERGENCIAS	8
PLAN DE COMUNICACIÓN FAMILIAR	9
REGISTROS Y DOCUMENTOS	9
“KIT” BÁSICO DE SUMINISTROS	10
CONDICIONES DE SALUD O NECESIDADES ESPECIALES	11
VACUNACIÓN	11
DESALOJO ANTES DE LA EMERGENCIA	12
DESPUÉS DE LA EMERGENCIA	12
EPIDEMIAS, INFLUENZA Y PANDEMIA DE CORONAVIRUS COVID-19	13
USO DE MASCARILLAS	15
USO DE CUBIERTAS DE TELA	15
RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANTE DESASTRES Y EL COVID-19	16
ESTRATEGIAS PARA MITIGAR LA EXPOSICIÓN DEL COVID-19 PARA PERSONAL DE PRIMERA RESPUESTA	17
LISTA DE EMERGENCIA	18

GUÍA DE PREPARACIÓN DE HURACANES 2021 EN TIEMPOS DEL COVID-19

INTRODUCCIÓN

El mejor momento para prepararse para un huracán es antes de que comience la temporada de huracanes que se extiende del 1ro de junio al 30 de noviembre. En los pasados años y meses, Puerto Rico ha sido duramente afectado por los huracanes Irma y María, terremotos y en los pasados dos años consecutivos la pandemia del COVID-19.

La temporada de Huracanes de 2017 fue traumática por el impacto de los huracanes Irma y María que dejaron una secuela de daños que está latente en la Isla. Como todos los años es necesario repasar el plan de emergencia familiar y estar preparados de antemano para prevenir situaciones extremas.

Cada año, muchas zonas de la Isla experimentan lluvias, vientos fuertes, inundaciones y marejadas ciclónicas en zonas costeras debido a las tormentas tropicales y los huracanes. Las zonas afectadas durante esta temporada incluyen todas las zonas costeras del Atlántico y del Golfo de México, Puerto Rico, las Islas Vírgenes de los EE. UU., Hawái, partes del sudoeste, la Costa del Pacífico y los territorios estadounidenses del Pacífico.

Los huracanes pueden causar muertes, devastación catastrófica y pueden afectar las zonas costeras e interiores. Son sistemas de tormentas de proporciones masivas que se forman sobre el agua y hacen entrada en tierra. Las amenazas de los huracanes incluyen vientos fuertes, lluvias torrenciales, marejadas ciclónicas, inundaciones, corrientes de resaca y tornados. En esta **Guía de Preparación de Huracanes en tiempos del COVID-19** se explica la forma de protegerse, cómo proteger su propiedad y se detallan los pasos a seguir para actuar rápidamente considerando el reto del COVID-19.

Según el pronóstico de la [Administración Nacional Oceánica y Atmosférica](#) (NOAA, por sus siglas en inglés) la temporada de huracanes de 2021 se vislumbra muy activa ciclónicamente y ante este panorama ahora más que nunca debemos estar preparados.

TIPOS DE EMERGENCIA

Existen varios tipos de emergencia que se presentan en Puerto Rico por su posición geográfica como lo son: los huracanes, las inundaciones y los terremotos. Ahora se añade la realidad de la pandemia del Coronavirus y debemos estar preparados ante la eventualidad de que tengamos que manejar un huracán en tiempos del COVID-19. Debemos tomar en cuenta las medidas de protección para mitigar la devastación, las enfermedades y las emergencias que ponen en riesgo nuestra salud.

HURACANES

Los huracanes son ciclones tropicales con sistemas de baja presión que se desarrollan sobre aguas tropicales y subtropicales y tienen una circulación organizada con un núcleo cálido y definido. Afectan al Caribe, al Atlántico y al Pacífico y son clasificados en cinco categorías. Durante su paso se pueden presentar vientos fuertes, lluvias torrenciales, deslizamientos e inundaciones.



ESCALA DE HURACANES Y DAÑOS

La escala de huracanes de Saffir-Simpson clasifica los huracanes del 1 al 5 según la velocidad de sus vientos sostenidos. Esta escala calcula el daño potencial a la propiedad. Los huracanes que alcanzan la categoría 3 o más se consideran huracanes mayores debido a su potencial para causar muertes y daños significativos a la propiedad.



74-95 mph, 64-82 nudos, 119-153 km/hora

Las casas podrían presentar daños en el techo, tejas y el exterior. Los árboles se desprenden y algunos pudieran caerse. Daños a los postes eléctricos y apagones.



96-110 mph, 83-95 nudos, 154-177 km/hora

Daños extensos. Vientos extremadamente peligrosos que provocarán daños en el techo y en el exterior de las casas. Desprendimientos de árboles y bloqueos de caminos. Pérdida de electricidad y apagones por días o semanas.



111-129 mph, 96-112 nudos, 178- 208 km/hora

Daños devastadores. Las casas podrían presentar daños graves y el desprendimiento de ventanas, puertas y techo. Desprendimientos de árboles y bloqueos de caminos. Pérdida de electricidad y/o agua por días o semanas.



130-156 mph, 113-136 nudos, 209- 251 km/hora

Daños catastróficos. Las casas podrían recibir daños graves con pérdida de estructura, techo y/o paredes sin son de madera. Desprendimientos de árboles y bloqueos de caminos. Los apagones durarán varias semanas, meses o años.



157 mph o más, 137 nudos o más, 252 km/hora o más

Daños catastróficos. Un alto porcentaje de las casas se destruirán. Desprendimientos de árboles y bloqueos de caminos. Los apagones durarán varias semanas, meses o años.



INUNDACIONES

Las inundaciones son la acumulación inusual de agua sobre el suelo causado por huracanes, mareas altas, lluvias torrenciales, entre otros factores.

Medidas Preventivas:

- No entres en lugares inundados. El agua puede estar contaminada o cargada eléctricamente.
- Elimina el agua acumulada para evitar la propagación de mosquitos que pueden transmitir el Dengue, Zika y Chikungunya.
- Protégete de las picadas de mosquitos usando repelente y ropa clara que cubra la mayor parte del cuerpo.
- Evita caminar descalzo en las afueras de tu hogar ya que puedes contaminarte o lesionarte.
- Desinfecta tu hogar con cloro si tu casa fue afectada por las inundaciones.
- Elimina colchones, almohadas, alfombras, entre otros.
- Monitorea y elimina la aparición de hongos en tu hogar.
- Desinfecta la cisterna después de que la misma haya estado en contacto con agua provenientes de las inundaciones.
- Elimina la comida enlatada que esté golpeada, inflada o abierta.

TERREMOTOS

Un terremoto es el movimiento de tierra causado por el contacto o choque entre placas tectónicas. Este movimiento puede causar el colapso de estructuras, fuegos, inundaciones, deslizamientos y/o tsunamis.

Medidas Preventivas

- Aléjate de las zonas costeras después de un terremoto.
- Mantén una lista de necesidades, y medicamentos en tu cartera.
- Asegúrate de tener un plan para tu mascota, incluyendo el pre-identificar un refugio que permita la entrada de mascotas, por si debes desalojar tu residencia después de una emergencia.
- Si percibes olor a gas en tu hogar después del terremoto, abre ventanas y puertas, desaloja inmediatamente el lugar.
- Usa botas o zapatos cerrados para evitar cortaduras por vidrios rotos o escombros.
- Mantente alejado de estructuras derrumbadas o parcialmente derrumbadas. Si sospechas que tu hogar es inseguro, no entres al lugar.



TSUNAMIS

Los tsunamis son una serie de olas de gran magnitud que pueden ser causadas por terremotos, deslizamientos, erupciones volcánicas, entre otros. Estas olas pueden sobrepasar los 100 pies de altura causando grandes daños a la vida y la propiedad en los lugares costeros.

Medidas Preventivas

- Infórmate sobre si tu hogar, lugar de trabajo, escuela u otros lugares que frecuentas se encuentran en zonas vulnerables en caso de tsunami.
- Aléjate de las zonas costeras después de un terremoto.
- Mantente lejos de las zonas desalojadas o afectadas por el tsunami hasta que las fuentes oficiales aseguren que se encuentran fuera de peligro.

OLA DE CALOR

Una ola de calor es un periodo extendido de altas temperaturas, a menudo acompañado de alta humedad. El calor extremo puede ser más peligroso para las personas mayores, los niños pequeños y las personas que están enfermas o en sobrepeso.

Medidas Preventivas

- Si realizas actividades al aire libre, usa bloqueador solar y toma mucha agua.
- Cuando hagas ejercicio, hidrátate.
- Cambia tu rutina de ejercicios para la tarde, cuando las temperaturas estén más frescas.
- Protégete de las picadas de mosquitos usando repelente.
- Ponte ropa ancha de colores claros. Evita atuendos de materiales como el “polyester”. Este material aumenta la temperatura del cuerpo, puede causar irritación en la piel y excesiva sudoración.
- Mantén cerradas las cortinas de las ventanas que reciben sol durante la mañana o la tarde.
- Nunca permanezcas sentado en un carro estacionado, ni dejes a tu mascota dentro del carro.
- Mantente dentro de un lugar con aire acondicionado por el mayor tiempo posible.

MEDIDAS BÁSICAS EN CASOS DE EMERGENCIAS

Respetar las órdenes de desalojo

- Identificar los centros de refugio comunicándose al 311 o visitando: <http://manejodeemergencias.pr.gov/>

Escriba o revise su Plan de Emergencia Familiar

- Reúnase con su familia y decida cómo se pondrán en contacto en caso de emergencia.

Limpieza del hogar

- Remover todo lo que pueda convertirse en un proyectil.

Proteger tu hogar

- Cubrir ventanas, puertas y techos.

Revise sus pólizas de seguro

- Asegúrese que tiene la cobertura adecuada para su casa y sus bienes personales.

Conozca su zona

- Verifique si vive en zona inundable y el plan de evacuación. <http://manejodeemergencias.pr.gov/>

Si es dueño de una embarcación

- Guardarla en un lugar cubierto fuera del agua.

Si se queda atrapado en su casa

- Quédese en un espacio/habitación que tenga pocas o ninguna ventana.

Manténgase informado

- Tenga un radio y baterías para escuchar las noticias.

Prepare un “Kit” de Emergencia

- Incluir agua, comida no perecedera, elementos de primeros auxilios, linternas, baterías, listado de teléfonos útiles y documentos personales en una bolsa plástica hermética.

Después del huracán

- Siga las indicaciones oficiales y permanezca en su casa hasta que sea seguro salir.

Evitar aguas estancadas

- En estas se acumulan residuos que pueden causarnos heridas en el cuerpo.

Conexión eléctrica

- Evite contacto con equipos y tendidos eléctricos que se hayan caído durante la emergencia.



PLAN DE COMUNICACIÓN FAMILIAR

Es probable que tu familia no esté junta cuando ocurra un desastre, de modo que deben planificar cómo se van a comunicar. Identifica un lugar de encuentro en caso de que no pueden regresar al hogar.

Paso 1

Elabore un plan de emergencia considerando a todos los miembros de su familia, incluyendo a sus mascotas.

Paso 2

Considere las necesidades específicas de su hogar. Cree su propia red de apoyo para las áreas específicas en las que necesite asistencia. Tenga en cuenta el nuevo reto de la pandemia del COVID-19 al desarrollar su plan.

Paso 3

Llene un Plan de Emergencia Familiar. Disponible en: <https://www.ready.gov/plan>

Descargue un Plan de Comunicación Familiar: <https://www.ready.gov/sites/default/files/2021-02/family-emergency-communication-plan.pdf>

Para más información, acceda a: <https://www.ready.gov/resources>

Prepárate con tiempo para la temporada de huracanes. Más información: <https://bit.ly/38z920K>

REGISTROS Y DOCUMENTOS

El [equipo de Emergencia de Primeros Auxilios Financieros](#) (EFFAK, por sus siglas en inglés) le puede ayudar a identificar los registros que usted deberá mantener seguros. Este documento está disponible en www.ready.gov/financialpreparedness

- Guarde sus contraseñas con seguridad. y mantenga una de copia usando un servicio seguro en la nube.
- Proteja su propiedad y administre su riesgo. Esto incluye la compra de seguro especializado contra pérdidas causadas por daños por inundaciones y vientos.
- Comente con su familia sobre la preparación y repase su Plan de Emergencia y el de su comunidad.



“KIT” BÁSICO DE SUMINISTROS

Ten en cuenta las necesidades particulares de tu familia y asegúrate que tengan suficientes suministros para al menos 14 días.

Lista de artículos esenciales

- Linterna o lámparas solares
- Radio de manivela o de baterías
- Baterías adicionales
- 1 galón de agua por persona por día para al menos 14 días
- Agua para preparar alimentos
- Alimentos no perecederos para al menos 10 días para cada miembro de su familia
- Alimentos para mascotas
- Celular con cargador y batería externa
- Artículos de higiene personal
- Abrelatas manual
- Medicamentos recetados y sin receta
- Dinero en efectivo
- Un “kit” de primeros auxilios, medicamentos y suministros médicos
- Desinfectante para manos, toallitas, papel toalla y bolsas de plástico
- Mascarillas o Cubrebocas y guantes
- Electricidad de respaldo en baterías para dispositivos móviles que funcionan con electricidad, oxígeno y otras necesidades de tecnología asistencial
- Una bolsa para dormir o una manta para cada persona
- Documentos importantes que necesitará para iniciar su recuperación
- Información de póliza de seguro de propietario de vivienda o inquilino
- Lista del contenido de su casa, tomar fotografías o video de cada habitación
- Seguro Médico
- Escritura de su casa o negocio
- Lista completa en: www.ready.gov/build-a-kit



Manejo del “Kit” de emergencia

- Tenerlo accesible para cuando lo necesite
- Mantenga la comida enlatada en un lugar fresco y seco. Guarde la comida en cajas en recipientes de plástico o metal bien cerrados.
- Reemplace los artículos caducados.
- Vuelva a pensar en sus necesidades cada año y actualice su kit a medida que cambien las necesidades de su familia.

Ubicaciones de almacenamiento del “Kit”

Como no sabes dónde estarás cuando ocurra una emergencia, prepara los suministros para la casa, el trabajo y los coches.

- **Casa:** Mantenga este kit en un lugar designado y téngalo listo en caso de que tenga que salir de su casa rápidamente. Asegúrese de que todos los miembros de la familia sepan dónde se guarda el kit.
- **Trabajo:** Prepárese para refugiarse en el trabajo durante al menos 24 horas. Su kit de trabajo debe incluir comida, agua y otras necesidades como medicinas, así como zapatos cómodos para caminar, guardados en un estuche de “agarrar y llevar”.
- **Auto:** En caso de que se quede varado, mantenga un kit de suministros de emergencia en su carro. espanol.cdc.gov/diy-cloth-face-coverings



CONDICIONES DE SALUD O NECESIDADES ESPECIALES

Es importante que las personas que tienen condiciones especiales de salud se preparen con los suministros necesarios para atender sus padecimientos antes, durante y después de una emergencia.

- Pacientes dependientes de oxígeno: necesitarán una fuente eléctrica y/o reserva de cilindros de oxígeno.
- Pacientes dependientes de insulina: necesitarán una fuente eléctrica de reserva para mantener refrigerada la insulina.
- Mujeres embarazadas (de alto riesgo o de 36 semanas o más): consultar las recomendaciones con su médico.
- Pacientes inmóviles o encamados: asegurarse de que su cuidador esté con ellos durante la emergencia.
- Pacientes que utilicen medicamentos de rutina: guardar un suministro de al menos dos semanas.
- Pacientes de diálisis: necesitarán recibir diálisis justo antes del paso de la emergencia.
- Pacientes con condiciones cardíacas: tener el equipo para monitorear la presión arterial.
- Pacientes asmáticos: tener suministros de los medicamentos y deben llevar sus máquinas de terapia respiratoria consigo.

Medicamentos y equipo médico

No olvide llevar sus medicamentos y equipo médico. Es importante tener a la mano medicamentos de rutina o de emergencias. Si la enfermedad empeora, visite a su médico. En caso de una epidemia de influenza o pandemia como la causada por el Coronavirus, siga las recomendaciones oficiales de manejo de contagio.



VACUNACIÓN

Influenza

Tómese el tiempo para vacunarse contra la influenza. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), recomiendan la vacunación anual como primer paso para protegerse contra los virus de la influenza. Aunque existen muchos virus diferentes, una vacuna contra la influenza puede protegerlo contra los virus que, según las investigaciones, serán los más comunes de la temporada.

<https://espanol.cdc.gov/flu/prevent/keyfacts.htm>

COVID-19

Actualmente existen tres vacunas autorizadas por el CDC para tratar la enfermedad del COVID-19. Las vacunas disponibles son: Pfizer/BionTech, Moderna y Johnson & Johnson (J&J). Las primeras dos vacunas requieren de dos dosis mientras que la de J&J solo de una.

La vacunación al día en esta y otras vacunas es la manera más segura de protegerse ante un desastre y es necesaria para terminar con la pandemia del COVID-19.

Si aún no se ha vacunado, comuníquese con nosotros a info@prpht.com



DESALOJO ANTES DE LA EMERGENCIA

Si las autoridades aconsejan u ordenan desalojar, hágalo inmediatamente. Por lo general, las muertes y lesiones provocadas son a consecuencia de personas que permanecen en lugares inseguros durante una emergencia.

Cinco pautas del desalojo

Personas, medicamentos, documentos, necesidades personales y artículos invaluable.

Medidas preventivas

- Salga temprano para evitar retrasos
- Siga las rutas de desalojo recomendadas
- Protéjase de los vientos fuertes y posibles inundaciones
- Aléjese de las ventanas y puertas de vidrio
- Tenga cuidado con escombros volátiles son peligrosos y pueden ser mortales
- Si no hay electricidad, use linternas en lugar de velas
- Manténgase sintonizado para conocer las alertas

DESPUÉS DE LA EMERGENCIA

- Continúe escuchando la radio para las últimas actualizaciones.
- Regrese a casa solo cuando los oficiales digan que es seguro.
- Conduzca atento a los objetos caídos en la carretera y puentes que puedan colapsar.
- Camine con cuidado por el exterior de su casa para comprobar si hay líneas eléctricas sueltas, fugas de gas y daños estructurales.
- Nunca use un generador portátil dentro de su casa o garaje.
- Use linternas a batería. NO use velas.

Alerta contra Dengue, Zika y Chikungunya

Elimina agua empozada para evitar la propagación del mosquito *Aedes Aegypti*, vector del Dengue, Zika y Chikungunya. El mosquito puede poner sus huevos en las reservas de agua, usándolas como criaderos.

www.prvectorcontrol.org

Protégete de la leptospirosis

La leptospirosis es una enfermedad bacteriana que puede aumentar después de huracanes o inundaciones cuando las personas se meten en el agua contaminada o la usan para beber o bañarse.

Las personas pueden contraer la leptospirosis cuando entran en contacto con:

- Orina de animales infectados, como ratas, perros, ganado, cerdos y animales silvestres.
- Agua de inundaciones, agua de ríos, quebradas o manantiales, o agua de la pluma que no es segura.
- Tierra húmeda o alimentos contaminados con orina de animales infectados.
- La bacteria que causa la leptospirosis puede entrar al cuerpo a través de cortaduras o rasguños, o a través de los ojos, la nariz o la boca.

Los síntomas son similares a los de la influenza o gripe:

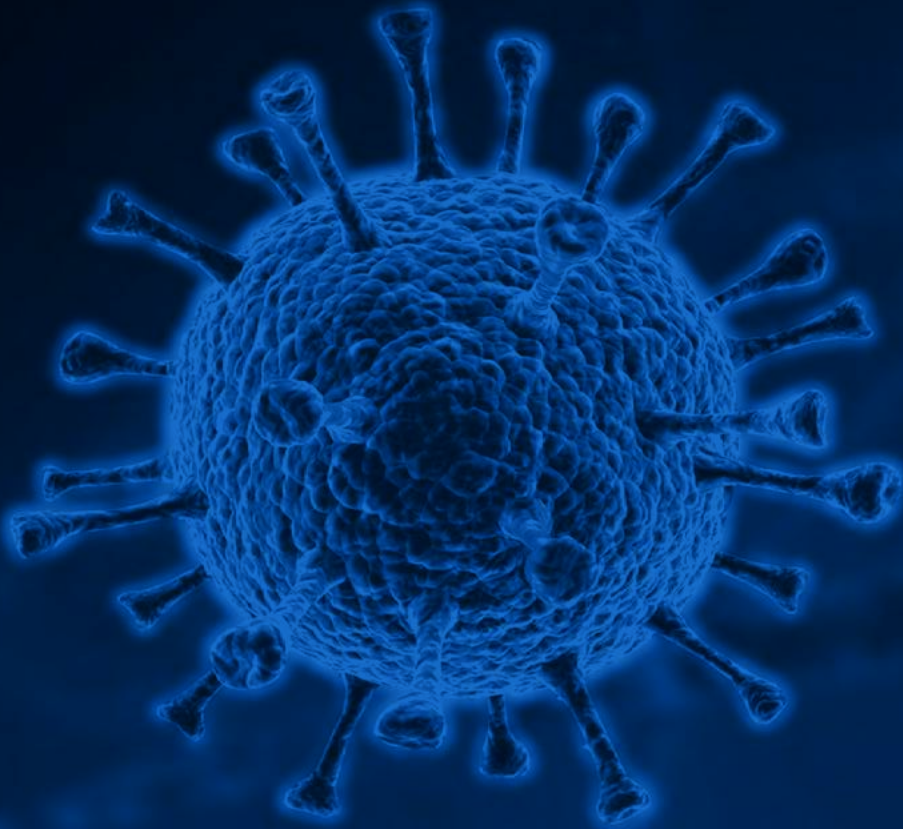
- Dolores de cabeza
- Dolores musculares
- Tos, fiebre y escalofríos
- Sarpullido
- Conjuntivitis
- Dolor de estómago, vómitos y diarrea
- Piel y ojos amarillentos
- Busca tratamiento

Cómo prevenir

- No tenga contacto con ningún cuerpo de agua que pueda estar contaminado con orina de animales o agua por inundación.
- No camine descalzo cerca de aguas o tierra mojada que puedan estar contaminadas.
- Hierva el agua antes de consumirla.
- Evite la infestación de ratas manteniendo los alimentos y la basura en recipientes cerrados y poniendo trampas.

Si tiene síntomas de leptospirosis, tanto como influenza como para el COVID-19, visite a un médico lo antes posible.

EPIDEMIAS, INFLUENZA Y PANDEMIA DE CORONAVIRUS COVID-19



ENFERMEDADES INFECCIOSAS

Las enfermedades infecciosas pueden ser causadas por bacterias, virus, hongos, parásitos, priones o sus productos tóxicos. Una emergencia por enfermedad infecciosa puede ocurrir debido a la aparición de algún brote endémico, enfermedad emergente o reemergente. En Puerto Rico, la influenza es una de las enfermedades de gran preocupación para la salud pública de la Isla y desde el pasado año 2019 se añadió el COVID-19.

Medidas Preventivas

- Cúbrase la nariz y la boca y los ojos con un pañuelo desechable al toser o estornudar o con la parte interior del codo, **NUNCA CON LA MANO**.
- Lávese las manos con agua y jabón con regularidad.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia.
- Evite el contacto con personas enfermas.
- Si tiene síntomas debe visitar a su médico, tanto para influenza como para COVID-19.



¿Qué es un Coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. Existen varios Coronavirus como el síndrome respiratorio de Oriente Medio conocido como (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SARS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente se conoce como SARS CoV-2 y causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

¿Qué es el COVID-19?

El COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus SARS CoV-2 que se ha descubierto recientemente. Antes de que iniciara el brote en Wuhan, China en diciembre de 2019; tanto el virus como la enfermedad eran desconocidos. Actualmente el COVID 19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo incluyendo Puerto Rico.

¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los síntomas más comunes del COVID-19 son fiebre, tos seca y el cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que afectan a algunos pacientes son dolores y molestias, congestión nasal, dolor de cabeza, conjuntivitis, dolor de garganta, diarrea, pérdida del gusto o el olfato y erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente.

¿Cómo se propaga el COVID-19?

Una persona puede contraer el COVID-19 por contacto con otra persona que esté infectada por el virus. La enfermedad se propaga principalmente a través de las gotas que se desprenden de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar.

¿Es posible contagiarse de COVID 19 por contacto con una persona sin síntomas?

Sí, es posible contagiarse de una persona en las primeras etapas de la enfermedad aun cuando no tenga síntomas o solamente tenga una tos leve y no se sienta enfermo.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas de COVID-19?

Si tiene síntomas, como tos o fiebre leve, generalmente no es necesario que busque atención médica. Quédese en casa, aíslese y vigile sus síntomas. Si tiene fiebre alta, no la ignore y busque ayuda médica.

¿Qué debo hacer si he estado en contacto estrecho con alguien que tiene COVID 19?

Si ha estado en contacto con alguien con COVID-19, pudiera estar infectado. Si es así la recomendación es comenzar un periodo de aislamiento/cuarentena durante 14 días y quedarse en su casa.

¿Qué puedo hacer para protegerme y prevenir la propagación de enfermedades ?

- Lávese las manos con agua y jabón por 20 segundos o use un desinfectante a base de alcohol en ausencia de agua y jabón
- Mantenga una distancia mínima de 6 pies entre usted y los demás
- Evite ir a lugares concurridos
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca
- Cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar. Deseche de inmediato el pañuelo usado y lávese las manos
- Si se siente enfermo, permanezca en su casa.
- Si tiene que salir de casa, use una mascarilla

Actualmente existen tres vacunas autorizadas por el CDC para tratar la enfermedad del COVID-19. Pfizer/BionTech, Moderna y Jonhson & Jonhson (J&J). Todas las vacunas contra el COVID-19 son seguras, efectivas y reducen el riesgo de enfermarse gravemente.



USO DE MASCARILLAS

Desde la primavera de 2020, los CDC han recomendado a las personas que incluyan artículos adicionales en su “kit” de emergencia como las mascarillas o cubrebocas para ayudar a prevenir la propagación del coronavirus COVID-19 u otros virus y la gripe.

¿Cómo utilizar adecuadamente una mascarilla?

- Antes de tocar la mascarilla, lávese las manos con agua y jabón por 20 segundos o utilizar un desinfectante a base de alcohol
- Colóquese la mascarilla sobre la cara. Pellizque la tira de metal de la mascarilla para que se amolde a la forma de su nariz
- Cubrir completamente su nariz, boca y barbilla
- No toque la mascarilla mientras la lleva puesta
- Después de usar la mascarilla, quítesela con las manos limpias; retire las cintas elásticas de detrás de las orejas manteniendo la mascarilla alejada de la cara y la ropa, para no tocar las superficies potencialmente contaminadas de la mascarilla.
- Deseche la mascarilla en un contenedor cerrado inmediatamente después de su uso.
- No reutilice la mascarilla.

USO DE CUBIERTAS DE TELA

- Los CDC recomiendan usar cubiertas de tela para la cara, con doble pliegue, en entornos públicos donde sea difícil mantener otras medidas de distanciamiento físico.
- El uso de cubiertas de tela para la cara, desacelera la propagación del virus y evita que quienes puedan tener el virus sin saberlo lo transmitan a otras personas.
- Las cubiertas de tela para la cara no se recomiendan para niños menores de 2 años ni personas con problemas respiratorios o que estén inconscientes, incapacitadas o no sean capaces de quitárselas.

Más información:

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>



ESTRATEGIAS PARA MITIGAR LA EXPOSICIÓN DEL COVID-19 PARA PERSONAL DE PRIMERA RESPUESTA



Es importante que todo el personal que tenga contacto con materiales infecciosos en sus lugares de trabajo hayan sido capacitados sobre cómo colocarse, quitarse y desechar el Equipo de Protección Personal (EPP) correspondiente para evitar el contagio y la propagación del COVID-19.

EQUIPO PERSONAL DE PROTECCIÓN

Nivel 1: Todas las respuestas de emergencias

- Máscara quirúrgica
- Guantes
- Protector facial u ocular

Nivel 2: Casos sospechosos de COVID-19 o para procedimientos invasivos

- Bata desechable
- Guantes
- Respirador o máscara N95 (para el paciente y para el personal de primeros auxilios)
- Cubiertas para botas/zapatos

Para acceder al material de capacitación, visite:

<https://www.cdc.gov/hai/prevent/ppe.html>

Interacciones con individuos

- El primer respondedor debe colocarse máscara y el individuo que atenderá debe colocarse el cubreboca antes de la interacción.
- Atender en un área al aire libre, si es posible.

Interacciones con posible individuo infectado

- Limite la cantidad de personal que tiene contacto con el individuo.
- Mantenga una distancia de 6-12 pies, ya que minimiza el riesgo de exposición.
- No lleve equipo innecesario, ya que aumenta las posibilidades de contaminación.
- Desinfectar el equipo después de cada visita.

Medidas al cargar individuos en camillas

- Limite el contacto entre el paciente y la superficie.
- Enrolla el paciente en papel desechable y recuerda dejar un brazo afuera para tomar signos vitales.
- Cerrar ventana entre cabina, para limitar el movimiento de virus en el aire.



LISTA DE EMERGENCIA

SERVICIOS DE EMERGENCIA	9-1-1
CUARTEL GENERAL POLICÍA DE PUERTO RICO	(787) 343-2020, (787) 793-1234
BOMBEROS DE PUERTO RICO	(787) 343-2330
NEGOCIADO PARA EL MANEJO DE EMERGENCIAS Y DESASTRES	(787) 724-0100 Área Metropolitana (787) 724-0124 Caguas (787) 743-3138 Mayagüez (787) 831-5454 Ponce (787) 844-8272
NEGOCIADO DEL CUERPO DE EMERGENCIAS MÉDICAS	(787) 343-2550
AUTORIDAD DE ENERGÍA ELÉCTRICA	(787) 289-3434
AUTORIDAD DE ACUEDUCTOS Y ALCANTARILLADOS	(787) 620-2482
CRUZ ROJA AMERICANA	(787) 729-9400, (787) 729-9401, (787) 729-9402, (787) 729-9403, (787) 729-9404
DEPARTAMENTO DE ASUNTOS DEL CONSUMIDOR	(787) 722-7555
BANCO DE SANGRE	San Juan (787) 759-7979 Centro Médico (787) 758-8150 Arecibo (787) 878-8304 Región Oeste (787) 832-3112 Región Sur (787) 843-0100
DEPARTAMENTO DE LA FAMILIA	(787) 722-7400, (787) 724-0680
ASEM PUERTO RICO	(787) 777-3535
CENTRO DE ENVENENAMIENTO	(787) 775-1701
ADMINISTRACIÓN FEDERAL DE DROGAS Y NARCÓTICOS	(787) 777-2770, Ext - 2771 ,2772, 2773 Libre de costo: 1-800-222-1222
ASISTENCIA DE PERSONAS DE EDAD AVANZADA	(787) 721-6121, Ext. 290 / 291
MALTRATO DE MENORES	(787) 749-1333, 1-800-981-8333
SEGURO SOCIAL	1-800-772-1213
SIDA - LÍNEA DE AUXILIO	(787) 765-1010
ASSMCA Línea PAS	1-800-981-0023
ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL	(787) 754-8124
AYUDAS A VÍCTIMAS DE VIOLACIÓN	(787) 765-2285, (787) 765-2412, (787) 756-0910, (787) 756-0920, (787) 756-0930
LÍNEA DE ORIENTACIÓN	(787) 303-2773
ADEA	(787) 304-5350



DEPARTAMENTO AGRICULTURA SEGUROS AGRÍCOLAS	(787) 721-2120, (787) 722-0291 (787) 722-2748 Región Agrícola Arecibo (787) 878-2028 Región Agrícola Mayagüez (787) 832-5022 Región Agrícola San German (787) 892-5158 Región Agrícola Ponce (787) 842-9858 Región Agrícola Lares (787) 897-2752 Región Agrícola Utuado (787) 894-2245 Región Agrícola Naranjito (787) 869-9110 Región Agrícola Caguas (787) 743-8570
INSTITUTO PARA LA SEGURIDAD DE LOS NEGOCIOS Y EL HOGAR	www.disastersafety.org/hurricane
FLOODSMART	www.floodsmart.gov
FEMA	www.fema.gov/media-library/assets/documents/2988?id=1641
Guías de diseño y construcción para habitaciones seguras comunitarias	www.fema.gov/media-library/assets/documents/3140?id=1657
Guía para constructores de casas para la construcción en zonas costeras	www.fema.gov/media-library/assets/documents/6131
Guía del propietario para reforzar: Seis formas de proteger su casa contra la inundación	www.fema.gov/media-library/assets/documents/480
Refugio de la tormenta: Construcción de una habitación segura para su hogar o pequeña empresa	www.fema.gov/medialibrary/assets/documents/2009?id=1536
Guía de refuerzo contra vientos para construcciones residenciales	www.fema.gov/media-library/assets/documents/21082
CENTRO NACIONAL DE HURACANES	www.hurricanes.gov
NOAA - Seguridad marina	www.nhc.noaa.gov/prepare/marine.php
NOAA - Preparación para un ciclón tropical	www.nws.noaa.gov/os/hurricane/resources/TropicalCyclones11.pdf
READY	www.Ready.gov/hurricanes
Recursos específicos para desastres, Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés)	www.samhsa.gov/dtac/dbhis/dbhis_specific_bib.asp#disaster
COMISIONADO DE SEGURO	(787) 304-8686 www.ocs.gobierno.pr/ocspr/
SBA	www.sba.gov/
Disaster Loan Assistance	disasterloan.sba.gov/ela/ Centro de Servicio al Consumidor: 1-800-659-2955 (TTY: 1-800-877-8339) Email: disastercustomerservice@sba.gov



Puerto Rico
Hurricane Hub
Technical Assistance Center



Puerto Rico
Public Health Trust



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico



El *Puerto Rico Hurricane Hub Technical Assistance Center (PRHTAC)* es un programa del *Puerto Rico Public Health Trust (PRPHT)* y ambos son parte del Fideicomiso para Ciencias, Tecnología e Investigación de Puerto Rico.

El PRHTAC es parte de cinco centros establecidos en Texas, Luisiana, Florida Georgia y Puerto Rico. El programa es un esfuerzo auspiciado por el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) y la Red Nacional de Institutos de Salud Pública (NNPHI por sus siglas en inglés), para mejorar los esfuerzos de recuperación de la salud ambiental y ocupacional de las jurisdicciones afectadas por los huracanes. Su misión es facilitar adiestramientos, asistencia técnica y el intercambio de información de salud pública a través de profesionales involucrados en la recuperación relacionada con huracanes y desastres.

El PRHTAC se ha destacado por ofrecer adiestramientos a personal especializado de desastres en temas variados relacionados a emergencias como: herramientas de vigilancia y capacitación, cómo abordar las muertes, lesiones y enfermedades después de un desastre, evaluación comunitaria en respuesta ante emergencias (CASPER por sus siglas en inglés), epidemiología de desastres y gestión de refugios, entre otros.

Solicite su entrenamiento libre de costo aquí:

prsciencetrust.org/asistencia-tecnica

 prsciencetrust.org/prhrh

