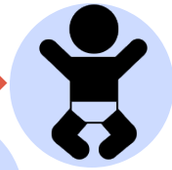
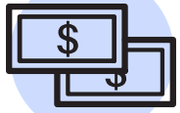
¿ QUÉ PUEDO HACER ?

Prepare suministros suficientes para usted y su familia **para tres días.**

Coloque una marca al lado de cada elemento a medida que los reúne.

- [ ] Medicamentos
- [ ] Alimentos y agua
- [ ] Suministros para bebés y niños 
- [ ] Suministros para mascotas
- [ ] Teléfono celular y cargador
- [ ] Linterna y silbato
- [ ] Dinero en efectivo 
- [ ] Copias de documentos importantes
- [ ] Kit de primeros auxilios
- [ ] Radio a batería y baterías adicionales

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Preparación ante inundaciones:
https://www.cdc.gov/disasters/floods/

Limpieza de moho e inundaciones:
www.epa.gov/mold

Manténgase informado durante desastres:
www.phila.gov/ready
www.phila.gov/311

Arme su kit de preparación:
www.ready.gov/build-a-kit

IMPORTANTE

Si toma medicamentos:

- Tenga siempre al menos un suministro de medicamentos para una semana.
- Anote los medicamentos que toman sus familiares y usted.
- Incluya el nombre del medicamento, la dosis, con qué frecuencia la toma y por qué la toma.

CÓMO MANTENERSE SANO Y SEGURO DURANTE TORMENTAS SEVERAS

Siga leyendo para saber cómo hacerlo...

Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

TORMENTAS SEVERAS

Las inundaciones suponen muchos riesgos para las personas en Filadelfia, incluyendo peligros para la salud. Es importante prepararse antes de la tormenta.

Los cambios climáticos aumentarán el riesgo de inundaciones en la ciudad, ya que causarán:

- **Más precipitaciones:** Las tormentas más grandes y más frecuentes pueden causar el desbordamiento de ríos y corrientes con más frecuencia.
- **Aumento de tormentas:** Una mayor frecuencia de tormentas costeras puede hacer que el agua se eleve por encima de los niveles normales.

Si utiliza un generador, recuerde:

- Los gases del generador son dañinos para su salud.
- **NUNCA** use un generador en el interior de una propiedad.
- Utilícelos **EN EL EXTERIOR** a más de 20 pies de distancia de su casa.
- **NUNCA** recargue combustible cuando el generador esté caliente.

¿QUÉ DEBO HACER DURANTE Y DESPUÉS DE UNA INUNDACIÓN?

Evite el agua de la inundación:

- El agua de la inundación contiene gérmenes dañinos, químicos y escombros
- Lávese las manos si toca el agua de la inundación.

Evite las picaduras de mosquito:

- Deshágase del agua estancada.
- Asegúrese de que estén colocados los mosquiteros en ventanas y puertas.
- Utilice repelente contra mosquitos.

Asegúrese de que el agua de la canilla sea segura:

- Si el agua de la canilla no es segura, los funcionarios locales le darán instrucciones sobre qué hacer.
- Guarde botellas de agua en su kit de preparación (1 galón por persona para 3 días).

Si se quedó sin energía eléctrica:

- Deseche los alimentos que hayan estado en un refrigerador desconectado por más de cuatro horas.
- Reemplace los medicamentos que necesitan refrigeración.

¿QUÉ DEBO SABER SOBRE EL MOHO?

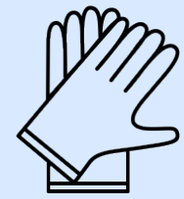
Efectos del moho sobre la salud:

- **El moho puede causar irritación en los ojos y en la piel y reacciones alérgicas.**
- **Si usted tiene asma, el moho puede desencadenar ataques de asma.**

Prevención:

- **Controle la humedad para prevenir el moho.**
- **Lave y seque las superficies mojadas dentro de las 24 horas y deseche los objetos mojados que no puedan secarse.**
- **Utilice ventiladores, aire acondicionado y deshumidificadores para secar.**

Para una limpieza segura:



- **Use guantes de goma, protección para los ojos, camisetas de manga larga y pantalones largos y una máscara.**
- **Abra las puertas y las ventanas.**
- **Use jabón o detergente sin amoníaco.**

NUNCA mezcle lejía con amoníaco.

- **Si puede, contrate un profesional para limpiar las zonas con moho que sean más grandes que 3 pies por 3 pies.**