



Recomendaciones de seguridad durante fenómenos naturales

ECOEXPLORATORIO: MUSEO DE CIENCIAS DE PUERTO RICO

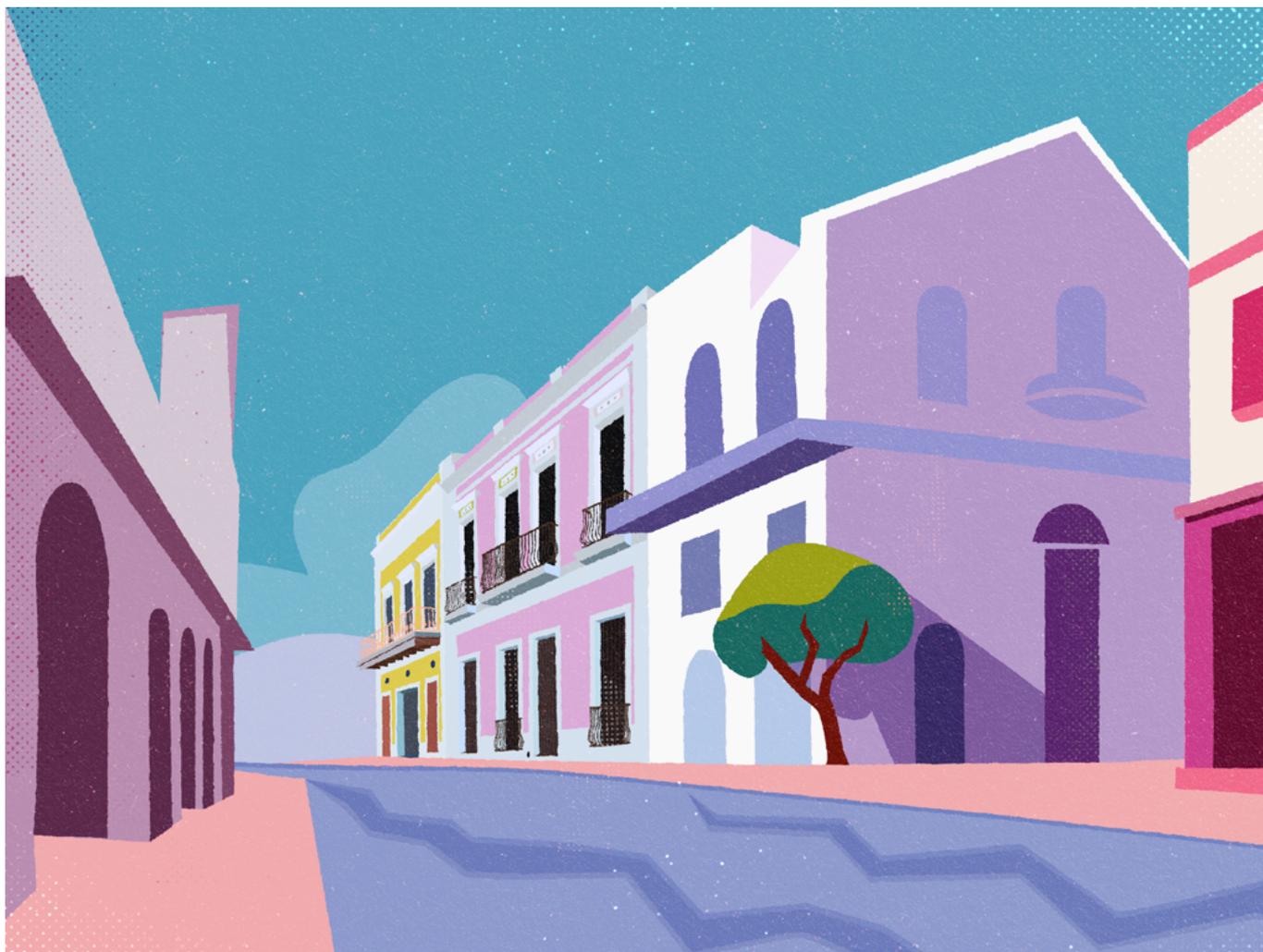


Huracanes

Durante un huracán:

- ✚ No se quede en estructuras inseguras, expuesto a las fuerzas de vientos, inundaciones, marejadas o derrumbes.
- ✚ Durante el ojo del huracán, quédese en una habitación o lugar seguro, alejado de puertas y ventanas.
- ✚ Permanezca en ese lugar con los suministros de emergencias y manténgase bien informado del progreso del ciclón tropical.
- ✚ En caso de que las aguas del mar o de un río entren a la residencia, muévase lo más alto posible.
- ✚ Al terminar los vientos, evalúe la seguridad estructural de la residencia. No salga a lugares lejanos ante posibles inundaciones o derrumbes en los caminos.
- ✚ No maneje por áreas que estén inundadas o cerca de derrumbes. La corriente de agua tiene la capacidad de detener o arrastrar a un vehículo. Las áreas con derrumbes son inestables e inseguras.
- ✚ Lávese las manos con agua y jabón si estuvo en contacto con agua de inundación. Si no tiene agua y jabón, use toallitas húmedas o desinfectante a base de alcohol. El agua de una inundación puede contener microbios, sustancias químicas peligrosas, excrementos humanos y de animales, animales salvajes o callejeros, cables del tendido eléctrico caídos y otros contaminantes que lo pueden enfermar.





Terremotos

Durante un temblor:

- + Si siente un movimiento vertical, lateral y ondulatorio que le impida caminar o correr, cubra su cabeza y cuerpo. Luego que termine el temblor, salga de la estructura con la mochila de emergencias.
- + Dentro de una estructura, métase debajo de una mesa o escritorio. Agárrese fuertemente a sus patas para que no se deslice. Si no hay dónde protegerse, agáchese, cubra su cara y cabeza con tus brazos, y en cuclillas llegue y quédese contra la pared interior de la estructura. Si está en la cama, y no le da tiempo a refugiarse, ponga la almohada encima de su cara o cabeza.
- + No salga corriendo. Espere a que el temblor termine y luego salga de inmediato de la estructura si hay daños.
- + Si está en un apartamento, sentirá el edificio moverse lateralmente, pero no se asuste que ese movimiento es normal de acuerdo con las ondas sísmicas. Será mayor el movimiento, mientras más alto esté el edificio. No use los elevadores para salir, sino las escaleras.
- + Si está en el exterior, muévase lejos de edificios, árboles, semáforos, postes y tendido eléctrico.
- + Si está en el carro, deténgase y estacione tan pronto pueda hacia la orilla de la calle o carretera. Evite parar cerca o debajo de edificios, árboles, debajo de puentes, postes o tendido eléctrico. Quédese dentro del carro y agáchese en el piso de los asientos.
- + Es posible que las alarmas de edificios, carros y el sistema de riego para fuego se activen durante un terremoto.



Terremotos

Después del terremoto:

- + No se desespere. Piense con calma por un momento para que pueda tomar buenas decisiones.
- + Busque o preste ayuda, sólo si sabe cómo hacerlo.
- + Trate de inmediato de contactar o dejar mensaje a algún familiar (si es posible fuera de P.R.) con su celular, según tu Lista de Emergencias, para que sepan dónde está y si está bien. No haga llamadas innecesarias.
- + Dentro de la residencia, si detecta un escape de gas, cierre la válvula principal. Si puede, abra las ventanas y salga de inmediato.
- + Si está en el carro, no trate de guiar sobre puentes que tal vez hayan recibido daños, y maneje con cuidado por los escombros que encontrará en el camino. No use el carro si no es necesario. Deje las calles libres para los vehículos de emergencias.
- + Si ha quedado atrapado debajo de escombros, no encienda fósforos ante posibles escapes de gas. Muévase con lentitud, sólo si le es posible. Evite regar el polvo de los escombros de la edificación que pueden sofocarlo. Trate de cubrir su boca y nariz con un pedazo de tela de la ropa o mascarilla. Use un silbato, y si no, dele a los tubos o paredes cercanas para que los rescatistas puedan llegar a usted. Grite sólo si es extremadamente necesario, porque cuando grita, inhala grandes cantidades de polvo que son peligrosos.

Tsunami

- ✚ Es posible que escuche o vea un aviso de tsunami, después que ocurra un temblor. Es necesario que actúe rápido, pero cuando finalice el temblor. Siga las rutas de desalojo de tsunami que están marcadas en su comunidad.
- ✚ Si está cerca del mar, hay posibilidad de tsunami después de un temblor fuerte. Haya escuchado o no el aviso, aléjese de inmediato de la playa o muévase a un sitio alto y seguro. Si está en el carro, salga de este cuando finalice el temblor, y busque moverse al lugar más alto y lejos del mar.
- ✚ Si está en alta mar navegando, no regrese a puerto hasta conocer el estado de la marina o instalación portuarias pues pueden haber sufrido daños. Los botes estarán seguros a más de 200 brazas (1,200 pies o 400 metros) de la costa. De ninguna forma trate de sacar su embarcación hacia aguas profundas si ya se emitió el aviso de tsunami.





Tornado

- +** Si se emite un aviso de tornado, o si usted observa un tornado, es importante salvar su vida. Busque refugio de inmediato. ¡Manténgase lejos de las ventanas y puertas!
- +** Si se encuentra en una casa, vaya al sótano o a una habitación interior que no tenga ventanas, y que se encuentre en el piso más bajo de la casa. Podría ser un pasillo central, un baño o un clóset. Las ventanas y puertas pueden explotar y causar lesiones o la muerte.
- +** Evite refugiarse en un lugar en el que haya objetos pesados en el piso inmediatamente superior. Los objetos pesados, como refrigeradores o pianos, podrían caer a través del piso si un tornado azota su casa.
- +** Para protegerse más, métase debajo de algo resistente, como una mesa pesada o banco de trabajo. Si es posible, cúbrase el cuerpo con una cobija, una bolsa para dormir o un colchón y protéjase la cabeza con cualquier cosa que tenga al alcance, incluidas las manos.
- +** Si vive en una casa móvil, vaya a un edificio cercano. No se quede en esta estructura. Ni siquiera las que están fijadas con sistemas de amarre pueden resistir la fuerza de los vientos de un tornado. Si está en la escuela o trabajo, no vaya a cuartos abiertos de gran tamaño como cafeterías, gimnasios o auditorios.
- +** Si se encuentra en un centro comercial, sala de cine o gimnasio, vaya al piso más bajo del edificio y manténgase alejado de las ventanas. Los edificios que tienen techos muy amplios como los centros comerciales, los cines y los gimnasios son especialmente peligrosos, porque la estructura del techo está apoyada únicamente en las paredes exteriores. La mayoría de estos edificios no pueden soportar la presión de un tornado, simplemente se colapsan.
- +** Vaya al piso más bajo del edificio (el sótano si fuera posible).
- +** Si se encuentra en un vehículo, NO trate de ganarle la carrera a un tornado. Conduzca hasta el refugio para tornados más cercano. El lugar menos deseable en el que usted puede estar durante un tornado es en un vehículo de motor. Los automóviles, los autobuses y los camiones son fácilmente lanzados al aire por los tornados. Sin embargo, si no le queda remedio, agáchese y baje al nivel del piso, o por debajo del nivel de la ventana. Trate de proteger su cabeza y cuello. En caso de tornados muy fuertes, salga de su vehículo y busque refugio en un área baja como una zanja o un barranco.
- +** Manténgase lejos de pasos elevados y puentes de carreteras.
- +** Si usa silla de ruedas, aléjese de las ventanas y vaya a un cuarto interior de la casa. Si puede, colóquese debajo de una mesa o de un escritorio resistentes. Cúbrase la cabeza con cualquier cosa que tenga a su alcance, incluidas las manos.
- +** Si no puede moverse de una cama o una silla, y no hay nadie que lo pueda ayudar, protéjase de los objetos que caigan cubriéndose con mantas y almohadas.



Corrientes de Resaca

- + Verifique las condiciones meteorológicas y marítimas antes de ir de paseo a la playa.
- + Si existe riesgo moderado de corrientes de resaca, manténgase cerca de la orilla. Si el riesgo es alto, no entre al mar. Quédese fuera del agua.
- + Si usted queda atrapado por una corriente de resaca y no sabe nadar, levante los brazos y haga señas de auxilio para que puedan verlo otras personas.
- + Si queda atrapado y sabe nadar, no nade contra la corriente, esto lo agotaría. Siempre intente nadar paralelo a la costa. Es la única manera de salir de una corriente de resaca.



Calor Extremo

- + Permanezca en lugares frescos, preferiblemente con aire acondicionado.
- + Regule la temperatura de su aire acondicionado a no menos de 78 grados para conservar energía.
- + Use ropa ligera, holgada y de colores claros.
- + Evite la actividad física intensa en horas de calor intenso desde 10:00 am-5:00 pm. Tome descansos regularmente.
- + Protéjase de los rayos directos del sol y utilice un bloqueador solar con SPF 15.
- + Beba mucha agua. Evite las bebidas alcohólicas y con cafeína.
- + Vigile la condición de salud de sus seres queridos pues en eventos de calor intenso, pueden necesitar asistencia, incluyendo niños, adultos mayores y personas con problemas de salud crónicos o necesidades especiales.
- + Nunca deje niños, mascotas o personas que requieran cuidados especiales dentro de un vehículo encerrados, y mucho menos sin aire.

Contactos de emergencia

- + Línea de servicios de emergencia del Estado Libre Asociado de Puerto Rico: **9-1-1**
- + Policía de Puerto Rico: **(787) 793-1234**
- + Directorio de cuarteles por municipio [aquí](#).
- + Cuerpo de Bomberos de Puerto Rico: **787-722-1120**
- + Bomberos zona de [Aguadilla](#)
- + Bomberos zona de [Arecibo](#)
- + Bomberos zona de [Caguas](#)
- + Bomberos zona de [Carolina](#)
- + Bomberos zona de [Ponce](#)
- + Bomberos zona de [San Juan](#)
- + Línea directa de [intoxicaciones](#) de la Administración de Recursos y Servicios de Salud: **1-800-222-1222**



