

# Tormentas eléctricas

## Lista de verificación para la preparación

Las tormentas eléctricas son tormentas peligrosas con rayos. El impacto de un rayo puede matarlo. Con frecuencia, las tormentas eléctricas traen:

- Vientos fuertes que pueden derribar árboles, cables eléctricos y viviendas rodantes
- Lluvias intensas que provocan inundaciones repentinas
- Tornados
- Rayos que pueden provocar incendios
- Granizo dañino

Pero podemos actuar para prepararnos. Prepárese ahora para protegerse usted, a sus seres queridos y a su hogar.



## Qué hacer: Antes



### Identifique un edificio robusto y practique simulacros

- Tiene que ingresar en un edificio robusto antes de que llegue la tormenta eléctrica. Un edificio robusto es una estructura con paredes y cimientos. Cuando haya identificado un edificio robusto, planea refugiarse en el sótano o en una habitación pequeña, interna y sin ventanas en el nivel más bajo para proporcionar protección adicional de vientos fuertes. Planea quedarse dentro hasta que el pronóstico del tiempo indique que es seguro salir.
- Las viviendas móviles, prefabricadas, rodantes y vehículos recreacionales (VR) no son seguros cuando se producen vientos fuertes. Si vive en una de estas estructuras, tiene que identificar un edificio robusto cercano al que pueda llegar rápido.
- Practique simulacros con todos los integrantes de su hogar, para que todos sepan a dónde ir y qué hacer antes de que llegue la tormenta eléctrica.



### Planifique mantenerse conectado

- Regístrese para recibir alertas de emergencia gratuitas de su gobierno local.
- Haga un seguimiento del clima y las noticias locales.
- Cuente con un plan para mantener cargado su teléfono.
- En caso de un corte de energía, tenga una radio a batería.
- Comprenda los tipos de alertas que puede recibir y cuente con un plan para responder:
  - UNA ALERTA significa **iPrepárese!**
  - UNA ADVERTENCIA significa **iTome acción!**



### Aprenda habilidades de emergencia

- Aprenda primeros auxilios y RCP.
- Los servicios públicos pueden estar fuera de línea. Esté preparado para vivir sin electricidad, gas ni agua. Planifique para sus necesidades eléctricas, incluso teléfonos celulares y equipo médico.



### Proteja su hogar

- Haga una lista de los artículos fuera de su vivienda que tendrá que atar o guardar para que no salgan volando o a través de una ventana durante los vientos fuertes. Cuando se emite una alerta de vientos fuertes, tormenta eléctrica severa o tornado, asegure estos artículos de inmediato para evitar daños o lesiones cuando el viento comience a levantarse.
- Asegure los objetos que no sería seguro llevar adentro, parrillas a gas y tanques de propano.
- Poda o quite los árboles que estén lo suficientemente cerca como para caer sobre su hogar.
- Mantenga limpios los desagües, alcantarillas y bajantes pluviales.
- Averigüe si su vivienda es propensa a inundarse. Si lo es, considere:
  - Instalar una bomba para sumideros con batería de respaldo.
  - Elevar el sistema de calefacción, calentador de agua y panel eléctrico.
- Revisar la póliza de seguro de su vivienda. Comprobar si está cubierto por los daños causados por las inundaciones.

## Qué hacer: Durante



### ¡Si suena un trueno, permanezca bajo techo!

- Preste atención a las alertas meteorológicas y la información local. Posponga las actividades al aire libre si el pronóstico anuncia tormentas eléctricas.
- Cuando escuche un trueno, busque refugio dentro de un edificio robusto y diríjase al sótano o una habitación interior en el piso más bajo. Manténgase alejado de las ventanas y puertas de vidrio. Quédese dentro hasta que el pronóstico del tiempo indique que es seguro salir.
- Los rayos pueden ser peligrosos, incluso cuando se encuentra en interiores.
  - Evite usar dispositivos conectados a tomas de corriente.
  - Evite el agua corriente. Los rayos pueden viajar a través de las tuberías de agua y plomería.
- Recuerde, ningún lugar del exterior es seguro cuando hay tormentas eléctricas en la zona. Si se encuentra en el exterior durante una tormenta eléctrica, siga avanzando hacia un refugio seguro.

- Los cobertizos, gazebos, búnkeres y gradas no protegen de los rayos y vientos fuertes.
- Refugiarse bajo un árbol es peligroso porque es la causa principal de muerte por impactos de rayos. También podría morir o sufrir lesiones por los vientos fuertes que derriban árboles y ramas.
- Estar en un vehículo es más seguro que estar afuera. No obstante, si tiene tiempo, conduzca hacia el edificio robusto más cercano y refúgiense en su interior.
- Si está conduciendo y no puede llegar a un edificio robusto, salga de la carretera y estacione en un lugar donde los árboles que caen y los cables eléctricos no lo golpeen.
- Las inundaciones repentinas suceden rápidamente. Diríjase a zonas altas antes de que la inundación lo alcance. Nunca camine, nade ni conduzca por aguas de inundación. **¡Dé la vuelta! ¡No se ahogue!**

## Qué hacer: Después



### Evite lesiones

- Evite líneas eléctricas, postes y cables caídos. Pueden electrocutarlo. Informe a la compañía de electricidad de inmediato.
- Prevea cortes de energía.
  - Evite usar velas por el riesgo de incendios. En cambio, use luces y linternas con pilas.
  - Evite el envenenamiento por monóxido de carbono. Solo utilice generadores, parrillas y estufas de acampar al aire libre y lejos de las ventanas.
  - No se enferme por comer alimentos en mal estado. Arroje los alimentos que se mojen o pierdan el frío. Si está en duda, tírelo!



### Cúidese.

- Es normal tener muchos sentimientos malos, estrés o ansiedad.
- Coma alimentos saludables y duerma suficiente para ayudarlo a lidiar con el estrés.
- Puede comunicarse con la Línea de Ayuda de Angustia por Desastres de forma gratuita si necesita hablar con alguien. Llame o envíe un mensaje de texto al **1-800-985-5990**.

