

Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



Esté preparado para los incendios forestales durante el COVID-19

Un incendio forestal es un incendio no planificado y no deseado en un área natural, como un bosque, un pastizal o una pradera. Los incendios forestales están aumentando en tamaño e intensidad en los Estados Unidos, y se espera que estas tendencias continúen. A medida que las comunidades se expanden en áreas naturales, las viviendas se ubican cada vez más en o cerca de áreas propensas a incendios forestales, llamada la interfaz urbano-rural. De hecho, un tercio de todas las viviendas en los Estados Unidos se encuentran en la interfaz urbano-rural y se enfrentan a un mayor riesgo de incendios forestales. A medida que las condiciones cálidas y secas se convierten en la norma en muchas comunidades, los expertos nos recomiendan pensar en el riesgo de incendios forestales todo el año. Los incendios forestales ocurren en cualquier lugar en el país y pueden producirse en cualquier momento a lo largo del año. La posibilidad siempre es mayor en los períodos con poca lluvias o sin lluvias, lo que hace que los arbustos, el césped y los árboles se sequen y se quemen más fácilmente. Los fuertes vientos también pueden contribuir a que un incendio se propague. Si vive en un área propensa a incendios forestales, prepárese ahora y trabaje con sus vecinos para desarrollar una comunidad adaptada a incendios. Comprenda que su planificación podría ser diferente este año a causa de la necesidad de protegerse y proteger a los demás contra el COVID-19. El COVID-19 nos afecta a todos, incluso a los bomberos, y un aumento en las infecciones puede comprometer su habilidad para responder a incendios. Ahora más que nunca, necesitamos prepararnos a nosotros y a nuestras comunidades para los incendios forestales mientras que a la vez tomamos medidas para protegernos mutuamente del COVID-19.

Protéjase y proteja a los demás del COVID-19

La pandemia del COVID-19 sigue representando un grave riesgo para la salud pública. Para más información, visite espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html y redcross.org/coronavirus-espanol.

- Cuando esté en público, cubra su boca y nariz con un tapaboca de tela y practique el distanciamiento físico manteniéndose a unos 6 pies de distancia con los demás. No coloque tapabocas de tela en niños pequeños menores de 2 años, personas que tengan dificultad para respirar o que no puedan sacárselo sin asistencia. Evite el contacto cercano con personas que no comparten su hogar.
- Lavarse las manos con frecuencia con jabón y agua durante al menos 20 segundos. El agua y el jabón siempre se prefieren, pero si no los tiene disponibles, use un desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol.
- Siempre cúbrase la tos y estornudos con un pañuelo de papel o hágalo en el pliegue del codo.
- Limpie y desinfecte los elementos y superficies de mucho contacto a diario, incluso mesas, picaportes, interruptores de luz, mesadas, manijas, escritorios, teléfonos, control remotos, teclados, inodoros, grifos y lavabos.
- Si usted tiene un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave por COVID-19, siga evitando todas las reuniones y salidas no esenciales. Está bien salir para hacer ejercicio, pasear a las mascotas, visitar profesionales médicos y salir en caso de emergencia o si se recomienda evacuar durante un incendio forestal.

Prevenir incendios forestales

La prevención es esencial ya que las personas causan el 85 por ciento de los incendios forestales al quemar escombros, usar equipo de manera incorrecta, arrojar cigarrillos descuidadamente, dejar fogatas de campamento sin supervisión o provocar incendios intencionales.

- No conduzca su vehículo sobre césped o arbustos secos. Los componentes calientes debajo del vehículo puede iniciar incendios.
- Use los equipos con responsabilidad. Las cortadoras de césped, motosierras, tractores y podadoras pueden provocar incendios forestales.

- Tenga cuidado cada vez que usa el fuego. Deseche las briquetas de carbón y las cenizas de las chimeneas adecuadamente, nunca deje un fuego al aire libre sin supervisión, y asegúrese de apagar completamente los incendios al aire libre antes de dejar el área.
- Si se permite la quema de escombros residenciales, ¡tenga cuidado! Después de obtener los permisos necesarios, asegúrese de que no esté restringido quemar escombros en su área actualmente.
- Guarde los materiales combustibles o inflamables en contenedores de seguridad aprobados en un lugar alejado de la vivienda.
- Mantenga la parrilla a gas y tanque de propano al menos a 15 pies de distancia de cualquier estructura. No use la parrilla durante condiciones climáticas potencialmente peligrosas para incendios. Siempre tenga un extintor de incendios o manguera cerca.

Antes: Entienda su riesgo

Impactos de los incendios forestales

Los incendios forestales pueden causar muerte o lesión a personas y animales. Las viviendas y negocios pueden verse dañados o destruidos. Los cortes de energía prolongados pueden persistir antes, durante y después de un incendio forestal. Además, el transporte, el gas y las comunicaciones y otros servicios pueden verse interrumpidos. Los incendios forestales aumentan la posibilidad de erosión, deslizamientos de tierra, inundaciones, flujos de escombros y calidad del agua alterada.

Entienda su riesgo

Averigüe si vive en un área propensa a incendios forestales. Contacte a su agencia de manejo de emergencias del gobierno estatal o local para que lo ayuden a entender su riesgo local a incendios forestales.

- Para una lista de agencias estatales, visite [fema.gov/emergency-management-agencies](https://www.fema.gov/emergency-management-agencies) (en inglés).
- Contacte a su departamento de bomberos estatal o local para solicitar ayuda para entender su riesgo a incendios forestales. Para una lista de departamentos de bomberos, visite apps.usfa.fema.gov/registry/ (en inglés).

Verifique los recursos de los departamentos de salud estatales, locales, tribales y territoriales para más información sobre los casos y muertes por COVID-19 en su área.

- Para información de contacto, visite [usa.gov/espanol/agencias-estatales](https://www.usa.gov/espanol/agencias-estatales).

Impactos para la salud por el humo de los incendios forestales y el COVID-19

El humo de los incendios forestales es una mezcla compleja de contaminantes del aire que son dañinos para la salud humana. La exposición a contaminantes del aire por el humo de los incendios forestales puede irritar los pulmones, causar inflamación, alterar la función inmunológica y aumentar la susceptibilidad a infecciones respiratorias, como el COVID-19. La investigación reciente sugiere que la exposición a contaminantes del aire empeora los síntomas y resultados del COVID-19. El humo de los incendios forestales puede enfermar a cualquiera, pero las personas con enfermedades crónicas, niños y mujeres embarazadas tienen más riesgo de enfermedad grave. Las personas que se sabe que son vulnerables a la exposición al humo de los incendios forestales incluyen:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Niños menores de 18 años • Adultos de 65 años o más • Mujeres embarazadas • Personas con condiciones de salud crónicas como enfermedad cardíaca o pulmonar, incluso asma y diabetes | <ul style="list-style-type: none"> • Trabajadores al aire libre • Personas de bajo nivel socioeconómico, incluso personas sin hogar y con acceso limitado a atención médica. |
|--|--|

Las personas que son susceptibles o están afectadas por el COVID-19 pueden tener condiciones de salud que también las hace vulnerables a la exposición al humo de los incendios forestales. Las personas que también podrían estar en riesgo del humo de los incendios forestales debido al COVID-19 incluyen:

- Las personas inmunocomprometidas o que toman medicamentos para inhibir el sistema inmune;
- Las personas con COVID-19 o que se están recuperando del COVID-19. Debido a la función cardíaca y pulmonar comprometida a causa del COVID-19, estas personas pueden tener mayor riesgo de los efectos para la salud de la exposición al humo de los incendios forestales.

Para más información sobre el humo de los incendios forestales y su salud, hable con su proveedor de atención médica y visite [cdc.gov/air/wildfire-smoke/es/default.htm](https://www.cdc.gov/air/wildfire-smoke/es/default.htm).

Antes: Prepare su hogar y la comunidad

Entender los incendios forestales es una parte clave de la preparación. Las brasas, pequeñas piezas de madera y vegetación en llamas, son la forma más común en que las casas se incendian durante los incendios forestales. Un incendio forestal no envuelve todo a su paso, solo avanza a lugares que cumplen con los requisitos de combustión. Si altera el tipo, el tamaño, la cantidad y el espaciado de la vegetación y otros combustibles, puede influir el movimiento de un incendio forestal y disminuir la posibilidad de prender fuego su vivienda.

Manejo de la vegetación

- Zonas de ignición del hogar: Para aumentar las posibilidades de que su hogar sobreviva a un incendio forestal, elija materiales de construcción resistentes al fuego y limite la cantidad de vegetación inflamable en las tres zonas de ignición del hogar. Las zonas incluyen la Zona Inmediata: (0 a 5 pies alrededor del hogar), la Zona Intermedia (5 a 30 pies) y la Zona Extendida (30 a 100 pies).
- Paisajismo y mantenimiento: Para reducir la ignición de las brasas y la propagación del fuego, pódese las ramas que sobresalen del hogar, el porche y la plataforma y pódese las ramas de los árboles grande de hasta 6 a 10 pies (dependiendo de su altura) del suelo. Retire las plantas que contienen resina, aceite y ceras. Use piedras trituradas o grava en lugar de mantillos inflamables en la Zona Inmediata (0 a 5 pies alrededor del hogar). Mantenga su jardín en buenas condiciones.

Construcción resistente al fuego

- Techos y ventilaciones: Los productos para techos de clase A resistentes al fuego, como tejas compuestas, metal, concreto y losetas de barro ofrecen la mejor protección. Inspeccione las tejas o losetas de techo y reemplace o repare las que estén flojas o faltantes para evitar la penetración de brasas. Encierre los aleros, pero proporcione ventilación para evitar la condensación y moho. Se deben examinar las ventilaciones del techo y el ático para evitar el ingreso de brasas.
- Plataformas y porches: Nunca guarde materiales inflamables debajo de plataformas o porches. Retire la vegetación muerta y los escombros de debajo de las plataformas y porches y entre los tablones de las plataformas.
- Revestimiento y ventanas: Las brasas pueden acumularse en pequeños rincones y grietas y encender materiales combustible; el calor radiante de las llamas puede romper ventanas. Use revestimiento resistente al fuego como ladrillo, fibra de cemento, yeso y estuco, y use ventanas de vidrio templado de doble panel.
- Asegúrese que su hogar y el vecindario tengan nombres de calles legibles y claramente marcados.

Únase a los esfuerzos de toda la comunidad

Los incendios forestales afectan a comunidades enteras. Sin una acción de toda la comunidad para manejar la vegetación y usar construcción resistente al fuego en todo el vecindario, los incendios forestales pueden propagarse fácilmente a lo largo de una comunidad. Infórmese sobre los esfuerzos en su área y participe. Conviértase en una comunidad adaptada al fuego mediante la construcción de asociaciones sólidas y colaborativas entre el gobierno local, el servicio del departamento de bomberos local y los miembros de la comunidad.

- Contacte a su gobierno local/departamento de bomberos para entender los esfuerzos que ya están en curso y cómo puede involucrarse.
- Explore los recursos existentes:
 - usfa.fema.gov/wui_toolkit/wui_tools.html (en inglés).
 - [nfpa.org/Public-Education/Fire-causes-and-risks/Wildfire/Firewise-USA](https://www.nfpa.org/Public-Education/Fire-causes-and-risks/Wildfire/Firewise-USA) (en inglés).

Antes: Aprenda habilidades, reúna suministros, elabore planes

Prepárese ahora para tener el conocimiento, las habilidades y los suministros esenciales para cubrir sus necesidades básicas y protegerse usted y a los demás del COVID-19.

Aprenda habilidades esenciales

- Aprenda primeros auxilios y RCP. La Cruz Roja Americana tiene una variedad de [clases en línea](#) para aprender estas habilidades. Además, descargue la aplicación gratuita [Primeros Auxilios App \(First Aid App\)](#).
- Aprenda cómo protegerse usted y a los demás del COVID-19 en espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html
- Aprenda cómo protegerse usted y a sus seres queridos del humo de los incendios forestales en cdc.gov/air/wildfire-smoke/es/default.htm

Reúna suministros de emergencia

Personalice esta [lista de suministros básicos](#) (en inglés) para cubrir sus necesidades. Concédase más tiempo de lo normal para preparar sus suministros. La entrega en el hogar es la opción más segura. Si su única opción es salir a hacer las compras personalmente, tome medidas para [proteger la salud de todos cuando sale a hacer mandados esenciales](#).

- Kit para quedarse en casa (suministros de emergencia para 2 semanas): Incluya todo lo que necesita para quedarse en casa durante al menos 2 semanas con artículos tales como alimentos, agua, suministros de limpieza y desinfectantes, jabón, productos de papel y artículos de higiene personal.
- Kit de evacuación (3 días de suministros en una “bolsa para llevar”): Incluya todo lo que necesita si tiene que evacuar y estar solo durante 3 días: alimentos, comida, artículos de higiene personal, suministros de limpieza y desinfectante que pueda usar si está fuera de casa (pañuelos de papel, desinfectante para manos con 60% de alcohol y toallas desinfectantes).
 - Para protección contra el COVID-19, asegúrese de tener [tapabocas de tela](#) para todos en su hogar que puedan usarlo de manera segura. Los tapabocas no brindan protección contra el humo de los incendios forestales.
 - Para el humo de los incendios forestales, los [respiradores N95](#) (en inglés) brindan protección, pero puede haber escasez ya que los trabajadores de la salud de primera línea los usan durante la pandemia. Los respiradores se deben usar correctamente y no están hechos para los niños.
- Medicamentos recetados: Guarde un suministro para 7 a 10 días de medicamentos recetados en un contenedor a prueba de agua y niños para llevarse con usted en caso de evacuación. Para cualquier medicamento, asegúrese de seguir las indicaciones atentamente.

Elabore un plan de evacuación

Aprenda el plan de evacuación de su comunidad. Luego, elabore y practique un plan de evacuación con los miembros de su vivienda. Sepa a dónde irán, cómo llegarán allí, dónde se quedarán, cómo puede protegerse usted y a los demás contra el COVID-19 y qué llevarán.

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Pregunte a amigos o familiares fuera de su área si puede quedarse con ellos. Si tienen a alguien en su vivienda que está en mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19, realice otros arreglos. Hable con hoteles, moteles y campings para ver si están abiertos. Averigüe qué recursos para refugiarse tiene a su disposición preguntándoles a funcionarios de manejo de emergencias, y pregunte si los planes de refugio se han adaptado a causa del COVID-19. Familiarícese con las recomendaciones de los CDC para mantenerse seguro en un refugio de desastre público durante la pandemia del COVID-19. Tenga un plan para sus mascotas. • Conozca las pautas y requisitos vigentes con respecto al COVID-19 para cualquier lugar donde planea ir para evacuación y refugio. • Si va a necesitar compartir un transporte, haga planes al respecto ahora. Si va a necesitar usar el transporte público, incluido el para transporte, comuníquese con su agencia de manejo de emergencias local para preguntar cómo funcionará una evacuación. Si tiene auto, manténgalo en | <p>buenas condiciones de funcionamiento y mantenga el tanque de combustible lleno.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si tiene una discapacidad, necesita ayuda para caminar, tiene poca visión, es ciego, es sordo o tiene dificultades de audición, desarrolle un plan de evacuación completo con su familia y proveedores de atención. Evalúe sus habilidades y necesidades antes, durante y después de un desastre. Cree una red de apoyo personal que lo ayude. Si recibe tratamiento médico regular, trabaje con su médico para determinar cómo mantener el tratamiento si debe evacuar. • Recuerde, si las autoridades le aconsejan que evacúe, esté preparado para irse inmediatamente con su kit de evacuación (“bolso de evacuación” de suministros de emergencia). • Siempre preste atención a las condiciones en su área. Tal vez no reciba una orden de evacuación, ya que estos sistemas no son perfectos. Esté preparado para tomar la iniciativa si evalúa la necesidad de evacuar. |
|---|--|

Planifique protegerse del humo de los incendios forestales

La mejor manera para protegerse de los efectos dañinos del humo de los incendios forestales es reducir la exposición al humo de los incendios forestales, por ejemplo, yendo a refugios con aire más limpio y espacios con aire más limpio (en inglés).

- Mientras estén vigentes las pautas de distanciamiento social, encontrar aire más limpio puede ser un desafío si las instalaciones públicas como bibliotecas, centros comunitarios y centros comerciales se encuentran cerrados o con capacidad limitada.
- Cree un espacio de aire más limpio en el hogar para protegerse del humo de los incendios forestales durante la pandemia del COVID-19.
 - Use un limpiador de aire portátil en una o más habitaciones. Los limpiadores de aire portátiles funcionan mejor cuando operan continuamente con las puertas y ventanas cerradas.
 - Las unidades de filtración de ventilador de caja hágalo usted mismo (en inglés) nunca deben quedar sin supervisión.
 - Durante los períodos de calor extremo, preste atención al pronóstico de temperatura (en inglés) y sepa cómo mantenerse seguro en el calor.
 - Si es posible, use aire acondicionado, bombas de calor, ventiladores y persianas para mantener su espacio de aire más limpio fresco en los días calurosos.
- Si tiene un sistema de aire forzado en su hogar, puede ser necesario consultar con un profesional calificado en calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC, por sus siglas en inglés) sobre los diferentes filtros (HEPA o MERV-13 o superior) y las configuraciones (recircular y "encendido" en lugar de "Automático") que se pueden utilizar para reducir el humo en interiores.
- Evite las actividades que creen más contaminación del aire en interiores o exteriores, como freír alimentos, barrer, pasar la aspiradora y usar electrodomésticos a gas.
- Limite el ejercicio al aire libre cuando hay humo afuera o elija actividades de intensidad más baja para reducir la exposición al humo.
- Si bien los respiradores N95 (en inglés) brindan protección para el humo de los incendios forestales, puede haber escasez ya que los trabajadores de la salud de primera línea los usan durante la pandemia.
- Los tapabocas que se utilizan para lentificar el contagio del COVID-19 ofrecen poca protección contra los contaminantes del aire dañinos en el humo de los incendios forestales porque estos tapabocas no capturan la mayoría de las pequeñas partículas en el humo.
- Para más información sobre cómo protegerse del humo de los incendios forestales, hable con su proveedor de atención médica y visite
 - cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/smoke-faq-sp.html
 - epa.gov/airnow/smoke_fires/prepare-for-fire-season-508.pdf (en inglés)
 - epa.gov/airnow/smoke_fires/respiratory-protection-508.pdf (en inglés)

Asegúrese de poder monitorear las condiciones cambiantes

Tenga acceso a las alertas y notificaciones para poder monitorear las condiciones y recibir instrucciones de los funcionarios locales, incluso durante un corte de luz. Esté al tanto de los incendios cerca de usted para poder estar preparado para evacuar rápidamente.

- Regístrese para recibir las alertas de emergencia gratuitas que su comunidad ofrece.
- Comprenda el plan de su comunidad para notificar a las personas con discapacidades.
- Descargue la aplicación gratis de emergencias "Emergencia - Cruz Roja Americana".
- Compre una radio que funcione a batería para recibir información de las autoridades locales durante un corte de luz.
- Para recursos nacionales sobre los pronósticos de incendios forestales, visite weather.gov/fire/ (en inglés) y inciweb.nwcg.gov/ (en inglés)
- Use el Índice de Calidad del Aire (AQI, por sus siglas en inglés) para evaluar las condiciones de la calidad del aire local y regional.
- Visite airnow.gov (en inglés) para encontrar información confiable sobre el humo de los incendios forestales y la calidad del aire.
- Si hay un incendio forestal grande en su área, se puede asignar un Asesor de Recursos del Aire (en inglés) para brindar pronósticos regulares de humo de incendios forestales (en inglés).

Sepa qué tipo de notificaciones esperar y qué hacer cuando las reciba. El Servicio Meteorológico Nacional emite Alertas de Clima Propicio para Incendios y Advertencias de Bandera Roja para alertar a los departamentos de bomberos el inicio o posible inicio de condiciones climáticas secas y críticas que podrían llevar a un rápido aumento en la actividad de incendios forestales. El tipo de patrones del clima que pueden causar una alerta o advertencia incluyen baja humedad relativa, vientos fuertes, combustibles secos, la posibilidad de rayos secos o cualquier combinación de lo anterior.

- Se emite una Alerta de Clima Propicio para Incendios cuando pueden existir condiciones climáticas en las próximas 12-72 horas. El peligro de incendio es alto.
- Se emite una Advertencia de Bandera Roja para eventos del clima que pueden resultar en comportamiento extremo del fuego que se producirá dentro de las 24 horas. Una Advertencia de Bandera Roja es la alerta máxima. Durante estos tiempos, se insta el cuidado extremo de todos los residentes, porque una simple chispa puede causar un gran incendio forestal.

Elabore un plan de comunicación

Cree un plan para reconectarse con los seres queridos y para conectarse con su red de apoyo y otros contactos de emergencia si las redes de comunicación no funcionan. Tenga una batería de respaldo para cargar su teléfono celular.

- Complete una [tarjeta de contacto](#) (en inglés) para cada miembro de su vivienda y red de apoyo, y asegúrese de que la lleven con ellos. Designe a un contacto fuera de la ciudad que pueda ayudar a los miembros de su hogar a reconectarse. Los mensajes de texto funcionan bien. Es posible que un mensaje de texto se envíe cuando una llamada no conecta.

Proteja documentos importantes

Proteja los documentos importantes, incluidos registros personales, financieros, médicos y de seguros, para que pueda comenzar a recuperarse de inmediato.

- Actas de nacimiento, pasaportes, credenciales del Seguro Social, pólizas de seguro, escritura, hipoteca, locación, documentos de préstamo. Fotos de sus pertenencias.
- Fotos digitales actuales de sus seres queridos actualizadas cada seis meses, especialmente las de los niños.
- Lista de medicamentos, alergias y equipo médico.
- Consulte [Desastres y planificación financiera](#) (en inglés) y [Kit de primeros auxilios para emergencia financiera](#) para más información.

Durante: Responda de manera apropiada

Evacúe de inmediato si se aconseja. Siempre preste atención a las condiciones en su área. Tal vez no reciba una orden de evacuación, ya que estos sistemas no son perfectos. Esté preparado para tomar la iniciativa si evalúa la necesidad de evacuar.

Pasos previos a la evacuación

Cuando se anticipa una evacuación, siga estos pasos (si el tiempo lo permite):

- Cierre todas las ventanas y puertas. Retire persianas, cortinas inflamables y cierre las persianas de metal.
- Mueva los muebles inflamables hacia el centro de su vivienda, lejos de las ventanas y las puertas.
- Cierre el gas en el medidor; apague las luces piloto. Apague el aire acondicionado.
- Reúna los elementos inflamables del exterior de la vivienda y llévelos adentro (muebles del patio, juguetes, contenedores de basura).
- Apague los tanques de propano. Mueva los aparatos de propano de la barbacoa lejos de las estructuras. No deje los rociadores o el agua corriendo, pueden afectar la presión crítica del agua.
- Estacione su vehículo en la calzada con el vehículo cargado y todas las puertas y ventanas cerradas.
- Asegúrese de que su Kit de Suministros de Emergencia esté en su vehículo. Busque a sus mascotas y llévelas con usted.

Evacúe

Debe seguir todas las instrucciones de evacuación provistas por los funcionarios de inmediato para su seguridad. Váyase en cuanto los bomberos recomiendan la evacuación para evitar quedar atrapado en el fuego, humo o congestión de tránsito.

Si se le aconseja irse, evacúe.

- Los oficiales determinarán las áreas a ser evacuadas y las rutas de escape para usar dependiendo de la ubicación y el comportamiento del fuego, los vientos y el terreno.
- Se le notificará sobre las posibles evacuaciones lo antes posible. Debe tomar la iniciativa de estar informado y al tanto. Escuche los anuncios de los funcionarios locales en la radio/TV.

Después: Manténgase a salvo

No vuelva a su hogar hasta que las autoridades digan que es seguro.

- No vuelva a su hogar hasta que los bomberos digan que es seguro.
- Tenga cuidado cuando ingresa a áreas quemadas ya que aún pueden existir peligros, incluso puntos calientes, que pueden prenderse sin advertencia.
- Evite líneas eléctricas, postes y cables dañados o caídos.
- Preste atención a los hoyos de ceniza y márquelos para su seguridad; advierta a la familia y los vecinos que también se mantengan alejados de los hoyos.
- Siga la pauta de salud pública con respecto a la limpieza segura de cenizas y use mascarillas de manera segura. Los niños no deben hacer ningún trabajo de limpieza.
- Asegúrese de que sus alimentos y agua sean seguros para el consumo.
- Descarte la comida que ha sido expuesta al calor, humo u hollín.
- NUNCA use agua que cree que podría estar contaminada para lavar platos, lavarse los dientes, preparar comida, lavarse las manos, hacer hielo o fórmula para bebés.

Cuide de la salud emocional

Cuando experimentamos un desastre u otro evento estresante de vida, podemos tener una variedad de reacciones, que pueden incluir:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Sentirse físicamente y mentalmente agotado • Tener dificultades para tomar decisiones o mantener la concentración en temas • Sentirse frustrado fácilmente con más frecuencia | <ul style="list-style-type: none"> • Discutir más con familia y amigos • Sentirse cansado, triste, adormecido, solo o preocupado • Experimentar cambios en el apetito o en los patrones de sueño |
|---|---|

La mayoría de estas reacciones son temporarias y desaparecerán con el tiempo. Trate de aceptar sus reacciones. Busque formas para dar un paso a la vez y concéntrese en cuidar de sus necesidades relacionadas con el desastre y las de su familia. Preste especial atención a los niños en su familia.

- Visite cruzrojaamericana.org (en inglés) para más información sobre la recuperación emocional
- Línea de Ayuda Nacional de Angustia por Desastres: Disponible para todos los que atraviesan estrés emocional en relación con un desastre. Llame al 1-800-985-5990 o envíe TalkWithUs por mensaje de texto al 66746 para hablar con un asesor de cuidado
 - Sordos/capacidad auditiva reducida. Envíe TalkWithUs por mensaje de texto al 66746. Use su servicio de retransmisión preferido para llamar al 1-800-985-5990. TTY 1-800-846-8517
 - Hispanohablantes. Llame al 1-800-985-5990 y presione "2 o, desde los 50 estados, envíe el mensaje de texto Hablanos al 66746. Desde Puerto Rico, envíe el mensaje de texto Hablanos al 1-787-339-2663
- Si se siente abrumado con emociones como tristeza, depresión, ansiedad o si siente que quiere lastimarse o lastimar a otra persona, llame al 911 o a la Línea de Ayuda Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

Referencias

- Asociación Nacional de Protección contra Incendios
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
- Agencia Federal para el Manejo de Emergencias