

¿Está preparado para una tormenta eléctrica?

Esto es lo que pueden hacer usted y su familia para prepararse:

Antes de que comiencen los rayos...

- ✓ No deje de mirar el cielo. Observe si el cielo se oscurece, si hay relámpagos o si el viento cobra fuerza. Escuche si hay truenos.
- ✓ Si Ud. puede escuchar los truenos, Ud. está lo suficientemente cerca de la tormenta como para que le alcance un rayo. Diríjase inmediatamente a un lugar seguro.
- ✓ Sintonice la radio que transmite información meteorológica (NOAA), la radio comercial o la televisión para recibir los últimos pronósticos del tiempo.

Si se acerca la tormenta...

- ✓ Busque refugio dentro de un edificio o de un automóvil. Mantenga las ventanas cerradas y evite los automóviles convertibles.
- ✓ Las líneas de teléfono y las cañerías de metal pueden conducir electricidad. Desenchufe los electrodomésticos. Evite usar el teléfono y los electrodomésticos. (El dejar las luces prendidas, sin embargo, no aumenta el riesgo de que su casa sea alcanzada por un rayo).
- ✓ Evite bañarse, ducharse o usar agua corriente para cualquier otro propósito.
- ✓ Apague el aire acondicionado. La sobretensión ocasionada por los rayos puede dañar el compresor ocasionando la necesidad de reparaciones costosas.

- ✓ Cierre las cortinas y las persianas de las ventanas. Si los vidrios se quiebran debido a objetos lanzados por el viento, las persianas impedirán que los trozos de vidrio se hagan añicos dentro de su vivienda.

Si Ud. está a la intemperie...

- ✓ Si Ud. está en un bosque, refúgiase bajo los árboles más bajos.
- ✓ Si Ud. está navegando o nadando, diríjase inmediatamente a tierra firme y busque refugio.

Cómo protegerse estando a la intemperie...

- ✓ Diríjase a un espacio abierto lejos de árboles, postes u objetos metálicos. Asegúrese de que el sitio que elija no sea propenso a inundarse.
- ✓ ¡Conviértase en un blanco muy pequeño! Póngase de cuclillas, con las manos sobre las rodillas y con su cabeza entre éstas. Hágase el blanco más pequeño posible.
- ✓ No se tienda en el suelo— ¡Eso le convertiría en un blanco más grande!

Después de que pase la tormenta...

- ✓ Manténgase alejado de las áreas afectadas por la tormenta.
- ✓ Escuche la radio para recibir información e instrucciones.

Si un rayo alcanza a una persona...

- ✓ Las personas alcanzadas por un rayo no mantienen la descarga eléctrica y se les puede asistir sin riesgo.
- ✓ Pida ayuda por teléfono. Haga que una persona llame al 911 ó al número local para emergencias (Emergency Medical Services— Servicios Médicos de Urgencias).
- ✓ La persona lesionada recibió una descarga eléctrica y puede tener quemaduras por donde la alcanzó el rayo y por donde la electricidad abandonó su cuerpo. Verifique si tiene quemaduras en ambas partes. El recibir una descarga eléctrica también puede causar daños al sistema nervioso, quebrar los huesos, y pérdida de audición o visión.
- ✓ Adminístrele primeros auxilios. Si la persona no respira, comience la respiración de salvamento. Si el corazón le ha dejado de latir, una persona adiestrada debería administrarle reanimación cardiopulmonar (RCP). Si la persona tiene pulso y respira, observe y cuide de otras posibles lesiones. Aprenda primeros auxilios y RCP tomando un curso de primeros auxilios y RCP de la Cruz Roja. Llame al Capítulo de la Cruz Roja de su localidad para informarse de los horarios y los costos de las clases.

Su contacto local es:

¿Está preparado para una tormenta eléctrica?

Una tormenta eléctrica siempre está acompañada de relámpagos. Las tormentas eléctricas son tormentas locales intensas con un alcance promedio de 20 millas de extensión y 10 millas de altura. Las tormentas eléctricas ocurren en todos los 50 estados y todos los territorios de los EE.UU.

Prepárese haciendo que varios miembros de su familia practiquen las actividades listadas más adelante. Posteriormente júntense para conversar y concluir el Plan familiar contra desastres.

_____ **Determine un lugar seguro dentro de su casa donde su familia pueda reunirse durante una tormenta eléctrica. Deberá ser un lugar sin ventanas, claraboyas, ni puertas de vidrio.**

Ubicación del lugar seguro: _____

_____ **Conversen sobre cómo sabrán si un tornado es parte de una tormenta eléctrica. ¿Tiene su comunidad un sistema de aviso? ¿De qué otra forma le notificarían de una advertencia o de un aviso de tornado?**

Cómo nos advertirían: _____

_____ **Determine un lugar seguro dentro de su casa por si ocurre un tornado.**

El lugar seguro que determinó para cuando ocurra una tormenta eléctrica puede que no sea el más seguro durante un tornado. Si Ud. oye un rugido alto o un aviso de tornado, necesita irse a la planta más baja de su casa, a una sala que no tenga ventanas ni puertas de vidrio. (Si tiene sótano, haga que éste sea el lugar seguro durante un tornado).

Ubicación del lugar seguro durante un tornado: _____

_____ **Muestre a los niños cómo ensayar el ponerse de cuclillas para ser el blanco más pequeño posible para los rayos en caso de que la tormenta eléctrica les pille a la intemperie. Muéstrelas cómo ponerse las manos en las rodillas y la cabeza entre éstas.**

Ensayo realizado: _____ (fecha)

_____ **Prepare un botiquín con suministros para desastres en una caja bien identificada y fácil de llevar.**

Ubicación del botiquín de suministros para desastres: _____

_____ **Tome un curso de primeros auxilios y RCP de la Cruz Roja Americana para aprender cómo atender quemaduras y cómo administrar respiración de salvamento y RCP.**

Miembro(s) de la familia adiestrados en primeros auxilios y RCP: _____

Certificados válidos hasta: _____ (fecha)

Y recuerde...si ocurre una tormenta eléctrica, un tornado, un terremoto, una inundación, un incendio u otra emergencia en su comunidad, Ud. puede contar con que el Capítulo de la Cruz Roja Americana de su localidad estará allí presente para ayudar a usted y a su familia. La Cruz Roja no es una agencia gubernamental y depende de sus donaciones de tiempo, dinero y sangre.

Para más información, póngase en contacto con el Capítulo de la Cruz Roja de su localidad, el Servicio Nacional de Meteorología, o la oficina de administración de emergencias. También puede visitar los siguientes sitios en la Red de Internet:

Cruz Roja Americana (*American Red Cross*): www.redcross.org

Servicio Nacional de Meteorología (*National Weather Service*): www.nws.noaa.gov

Agencia Federal para la Administración de Emergencias (*Federal Emergency Management Agency*): www.fema.gov