



CÓMO OBTENER AYUDA, MANTENERSE A SALVO Y PROTEGER SU CORDURA

Cómo obtener ayuda, mantenerse a salvo y proteger su cordura después de un huracán devastador

Por Holly Yan, CNN

Actualizado a las 8:58 AM EDT, miércoles 30 de agosto de 2023

Las víctimas de huracanes que regresan a casas dañadas enfrentan un torrente de desafíos, si tienen la suerte de tener una casa en pie. Inundaciones. Daños por moho. Dolores de cabeza con el seguro. Peligros ocultos mortales.

La avalancha de angustia mental y peligros posteriores al huracán puede parecer abrumadora. Aquí está cómo las víctimas pueden mantenerse a salvo, obtener ayuda y dar los primeros pasos hacia la recuperación:

No vuelva a casa hasta que sea realmente seguro

El hecho de que el huracán haya terminado no significa que sea seguro conducir.

Los residentes deben "regresar a casa solo cuando los funcionarios locales digan que es seguro hacerlo", dice la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias.

Si ve una carretera inundada, los funcionarios enfatizan un mantra que salva vidas pero que a menudo se ignora: "Dé la vuelta, no se ahogue".

Cada año, ocurren más muertes debido a las inundaciones que por cualquier otro peligro relacionado con las tormentas eléctricas, dice el Servicio Meteorológico Nacional.

"No conduzca en áreas inundadas: los automóviles u otros vehículos no lo protegerán de las inundaciones", dicen los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. "Pueden ser arrastrados o pueden atascarse en aguas en movimiento".

Si es demasiado peligroso ir a casa, busque refugios abiertos en su área en los sitios web de la Cruz Roja Americana o el Ejército de Salvación.

También puede descargar la aplicación móvil de FEMA para encontrar refugios abiertos, enviar un mensaje de texto con la palabra SHELTER (o REFUGIO en español) y su código postal al 4FEMA (o 43362).

Tenga mucho cuidado cuando llegue a casa

Cuando sea seguro ir a casa, intente llegar durante las horas del día para no necesitar luces, dice el CDC. Es posible que no tenga energía en el área.

Una vez que llegue allí, "Camine con cuidado alrededor del exterior de su casa para verificar si hay cables de energía sueltos, fugas de gas y daños estructurales", dice el Servicio Meteorológico Nacional.

Si su casa está inundada, "espere para volver a entrar a su casa hasta que los profesionales le digan que es seguro, sin peligros estructurales, eléctricos o de otro tipo", dice el CDC.

Si la casa está dañada, "salga inmediatamente si escucha ruidos extraños o inusuales", dice el CDC. "Ruidos extraños podrían significar que el edificio está a punto de caerse".

Si debe usar iluminación, lleve una linterna que funcione con baterías, no velas ni linternas a gas.

"Encienda su linterna antes de entrar a un edificio desocupado", dice el Servicio Meteorológico Nacional. "La batería podría producir una chispa que podría encender una fuga de gas, si está presente".

Minimice el riesgo de electrocución

Las casas inundadas requieren precauciones adicionales para evitar la electrocución.

"Si tiene agua estancada en su casa y puede cortar la energía principal desde un lugar seco, entonces adelante y corte la energía", dice el CDC.

"Si debe entrar en agua estancada para acceder al interruptor de alimentación principal, llame a un electricista para que lo apague. NUNCA encienda o apague la energía usted mismo ni use una herramienta o aparato eléctrico mientras esté parado en el agua".

En general, "No camine en aguas de inundación, que pueden contener patógenos peligrosos que causan enfermedades, escombros, productos químicos, desechos y vida silvestre", dice el sitio web Ready.gov de FEMA. "Las líneas eléctricas subterráneas o caídas también pueden cargar eléctricamente el agua".

Fotografíe los daños y busque ayuda si es necesario

Si es seguro entrar, no empiece a limpiar de inmediato.

Primero, "póngase en contacto con su compañía de seguros y tome fotografías de la casa y sus pertenencias", dice el CDC.

Aquellos que buscan asistencia federal pueden llamar al 1-800-621-FEMA (1-800-621-3362 o TTY 1-800-462-7585) o presentar su solicitud en DisasterAssistance.gov.

Los residentes que tienen seguro contra inundaciones del Programa Nacional de Seguro contra Inundaciones de FEMA pueden iniciar su reclamo en FloodSmart.gov.

Limpie de forma segura y tenga cuidado con el moho

"Si su casa se ha inundado y ha estado cerrada durante varios días, asuma que su casa tiene moho", dice el CDC.

"Debe secarlo todo por completo, limpiar el moho y asegurarse de que todavía no tiene un problema de humedad".

El CDC tiene una lista de formas de eliminar y prevenir el crecimiento de moho, con o sin electricidad.

El moho se puede limpiar usando una mezcla de 1 taza de lejía con 1 galón de agua. No use la solución de lejía en un espacio cerrado; asegúrese de que las puertas o ventanas estén abiertas, dice el CDC.

Pero cualquier persona con una afección pulmonar como asma o que esté inmunocomprometida "no debe entrar en edificios con fugas de agua interiores o crecimiento de moho que se pueda ver u oler, incluso si no tiene alergia al moho", dice el sitio web Ready.gov de FEMA.

"Los niños no deben participar en los trabajos de limpieza de desastres".

Cualquier agua de inundación restante puede contener aguas residuales y otros peligros que pueden ser difíciles de ver.

"El agua de inundación puede contener bacterias peligrosas de aguas residuales desbordadas y desechos agrícolas e industriales", dice el CDC.

"Si bien el contacto de la piel con el agua de inundación no representa un riesgo grave para la salud por sí solo, comer o beber cualquier cosa contaminada con agua de inundación puede causar enfermedades".

No sucumba al calor mortal

Con los cortes de energía generalizados que se esperan, es fundamental no esforzarse demasiado cuando no hay aire acondicionado.

“Si el esfuerzo físico en el calor hace que su corazón se acelere y lo deja sin aliento, DETENGA toda actividad”, advierte el CDC. “Póngase en un área fresca o a la sombra y descanse, especialmente si se siente mareado, confundido, débil o se desmaya”.

Con el calor intenso, también es importante beber muchos líquidos “independientemente de lo activo que esté”, dice el CDC. “No espere hasta que tenga sed para beber”.

Nunca use un generador portátil dentro de su casa

Los generadores pueden ser inmensamente útiles para las víctimas de tormentas sin electricidad. También pueden ser mortales si se usan incorrectamente.

“El envenenamiento por monóxido de carbono es una de las principales causas de muerte después de las tormentas en áreas que sufren cortes de energía”, dice el Servicio Meteorológico Nacional.

“Nunca use un generador portátil dentro de su casa o garaje”, incluso si las puertas y ventanas están abiertas.

“Solo use generadores afuera, a más de 6 metros de su casa, puertas y ventanas”, dice el NWS.

Tenga mucho cuidado al usar aparatos a gas, ya que también pueden provocar envenenamiento por monóxido de carbono. También es una buena idea tener un detector de monóxido de carbono que funcione con baterías, ya que el monóxido de carbono es invisible e inodoro.

Asegúrese de que sus suministros de alimentos y agua sean seguros

Mantenga las puertas del refrigerador y del congelador cerradas tanto como sea posible hasta que vuelva la energía. Si han pasado menos de cuatro horas, la comida aún es segura para comer. De lo contrario, la comida puede estar en mal estado y causar enfermedades graves. “En caso de duda, tírelo”, dice el CDC.

Deseche cualquier alimento que pueda haber entrado en contacto con agua de inundación o agua de lluvia, alimentos perecederos que no se hayan refrigerado adecuadamente y cualquier cosa que no se vea, huela o se sienta como debería.

Si su área está bajo un aviso de hervir el agua, tome en serio esa guía. Si no es posible hervir el agua, use agua embotellada.

Pero nunca use agua contaminada, ya sea sospechada o confirmada, para lavar platos, cepillarse los dientes, lavar y preparar alimentos, lavarse las manos, hacer hielo o preparar leche de fórmula.

Encuentre formas creativas de mantener su teléfono con vida

Idealmente, los residentes tienen formas de cargar los teléfonos celulares sin el uso de electricidad, por ejemplo, con una batería externa o un cargador que funcione con baterías.

Aquellos que no lo hacen podrían tener que ser creativos, como usar su automóvil y un adaptador para automóvil para cargar su teléfono.

Cuide su salud emocional

“El estrés, la ansiedad y otros síntomas similares a la depresión son reacciones comunes después de un desastre”, dice la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias.

Cuando las pesadillas logísticas chocan con emociones abrumadoras, no intente superarlo solo. Eso en realidad puede impedir su recuperación, dice el CDC.

“Cuidar su salud emocional durante una emergencia lo ayudará a pensar con claridad y reaccionar a las necesidades urgentes para protegerse a sí mismo y a su familia”, dice el CDC.

“Afrontar estos sentimientos y obtener ayuda cuando la necesite lo ayudará a usted, a su familia y a su comunidad a recuperarse de un desastre”.

Las víctimas de la tormenta pueden comunicarse con la Línea de Ayuda para Desastres de SAMHSA llamando o enviando un mensaje de texto al 1-800-985-5990.

La línea de ayuda "es una línea directa nacional que funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año, dedicada a brindar consejería de crisis inmediata a las personas que experimentan angustia emocional relacionada con cualquier desastre natural o causado por el hombre", dice el sitio web de SAMHSA.

“Nuestro personal brinda consejería y apoyo antes, durante y después de los desastres y remite a las personas a recursos locales relacionados con los desastres para recibir atención y apoyo de seguimiento”.