



6 Manejo de alimentos

Evitar consumir alimentos descompuestos, fijándose bien en el olor y apariencia.

Lavarse bien las manos antes de preparar y antes de comerlos.

Mantener los alimentos tapados para que no se le asienten las moscas.

Consumir los alimentos después de cocinados.

En el caso de los alimentos enlatados comerlos tan pronto se destapan.

Si estas dando el seno no suspender la lactancia.

No usar biberones ni bobos, pues contribuyen a causar enfermedades.

7 Deposición de materia fecal o "pupú"

Mantener las letrinas o sanitarios limpios y tapados.

No defecar o hacer "pupú" cerca de ríos o cañadas; para evitar contaminar las aguas.

Si no tiene acceso a un sanitario o letrina hacerlo en funda y cerrarla bien.

Lavarse las manos con agua y jabón después de defecar o hacer "pupú".

8 Manejo de basura y desechos

Poner la basura en fundas plásticas y cerrarlas bien. Sacar la basura fuera de la casa.

Usar tanques con tapas para evitar la presencia de moscas y ratones.

Cortar los arboles y las ramas de los arboles y ponerlos donde no impidan que el agua corra. Si hay arboles que puedan replantarse, hacerlo.

No tirar basura en las cunetas, canales, cañadas ni ríos.

Evitar quemar basura, para evitar los ataques de asma y "apretamientos de pecho".

Evitar la formación de vertederos de basura en la comunidad.

9 Transmisores de enfermedades

Mantener la limpieza en las casas refugios y comunidades, con la participación de todos/as los y las miembros de la familia, para evitar la presencia de moscas, mosquitos, cucarachas, ratones y otros animales dañinos para la salud.

Asegurar que todos los envases de guardar agua y alimentos estén tapados.

Limpiar con cloro los bordes de los tanques y otros envases de almacenar agua.

No andar descalzos/as.

Vigilar en el hogar y en la comunidad la acumulación de agua, que se convierta en criaderos de mosquitos transmisores de enfermedades como el dengue y la malaria.



Alerta

TEMPORADA

CICLONICA

1 ¿Qué es un Huracán?

El huracán es un tipo de ciclón tropical, caracterizado por la aparición de fuertes vientos calidos y húmedos que giran en contra de las manecillas del reloj, acompañados de bandas nubosas en forma de espiral. Los ciclones tropicales se clasifican de acuerdo con la intensidad de sus vientos sostenidos:

La Depresión Tropical: es un sistema organizado de nubes con una circulación definida y cuyos vientos máximos sostenidos son menores de 63 Km/h.

La Tormenta Tropical: es un sistema organizado de nubes con una circulación definida y cuyos vientos máximos sostenidos fluctúan entre los 63 y 118 km/h. En esta etapa cuando se le asigna un nombre por orden de aparición y de forma alfabética.

El Huracán: es un ciclón tropical de intensidad máxima en el cual los vientos máximos sostenidos alcanzan o superan los 119 Km/h. Tiene un centro muy definido con una presión barométrica muy baja.

2 Antes del Huracán

Haga una lista de acciones que deben tomar para protección de usted y los suyos.

No olvide proveerse de alimentos enlatados o envasados y un botiquín de primeros auxilios.

Adquiera envases con tapa para almacenar agua potable para varios días.

Manténgase informado, y atienda las recomendaciones que le son sugeridas mediante las fuentes oficiales.

No olvide un radio con pilas, linternas, baterías, velas y cerillos.

Proteja sus documentos, dinero y objetos personales.

Si las autoridades le recomiendan evacuar su casa, no lo piense ¡hágalo! Verificar si en nuestras comunidades existen planes de emergencia en estos casos.

Proteja Puertas y Ventanas con Madera.

Si existe la certeza de la presencia de un huracán en la zona donde reside, evacue El área de inmediato, sobre todo si su residencia se ubica en una zona costera, pues el huracán impactara de manera frontal.

3 Durante el Huracán

Por ninguna circunstancia, salga de su vivienda, si observa que el techo o paredes empiezan a caerse, protéjase con colchones o debajo de muebles fuertes.

Mantenga en todo momento la protección a niñas/os, adolescentes y a las/os envejecientes y discapacitadas/os.

Desconecte el switch de la luz, cierre los tanques de gas, y asegúrese que no haya fugas.

Aléjese del mar y protéjase del viento.

Mantenga la calma y continúe informándose.

Teléfonos de emergencia 911

•COE:
809-472-0909

•Policía Nacional:
809-682-2151

•Bomberos D.N.:
809-682-2000

•Defensa Civil:
809-4728614

•Cruz Roja:
809-334-4545

•CDEE:
809-5351100

•OPTIC:
*GOB: (*462)

•COC-FF .A.A.:
809-530-5149/2301

•CE-SESPAS:
809-566-6648

•SEIP: *788



4 Después del Huracán

No se aleje de su vivienda o de los refugios, ni permita que las/os niñas/os salgan.

No salga a la calle ni visite las zonas de desastres. Usted podría salir afectado por objetos sueltos, además de atrasar las labores de rescate.

Si su familia fue evacuada, no regrese a la casa sin la autorización de las autoridades, ya que los caminos estarán inundados por un buen tiempo o las carreteras pueden estar cortadas y usted podría quedar atrapado o podría obstaculizar el desplazamiento de los organismos de socorro.

No toque cables caídos.

Tenga cuidado con bardas, casa y edificios que estén en peligro de derrumbarse.

5 Manejo del agua

Ahorrar toda el agua posible.

Almacenar el agua en envases limpios y tapados.

Hervir el agua de beber por 10 minutos.

Purificar el agua echándole 5 gotas de cloro por galón y dejarla reposar por 45 minutos antes de usarla.