

Tornado

Lista de verificación para la preparación

Un tornado es un tubo de aire giratorio que se forma de una tormenta eléctrica y toca el suelo. Los tornados son peligrosos. Pueden derribar edificios, arrancar árboles, mover vehículos y destruir cosas en su camino. Es posible que se produzcan fuertes lluvias, relámpagos, inundaciones repentinas y granizo. Los tornados pueden ocurrir en cualquier lugar. Prepárese ahora para mantenerse seguro.



Qué hacer: Antes



Busque ubicaciones de refugios para resguardarse de los vientos fuertes en los lugares donde pasa mucho tiempo

- Encuentre una sala segura construida para tolerar los vientos fuertes. La siguiente mejor protección es una pequeña habitación sin ventanas en el nivel más bajo de un edificio robusto.
- Las viviendas móviles, prefabricadas, rodantes y vehículos recreacionales (VR) no son seguros cuando se producen vientos de gran velocidad. Planifique con anticipación y busque un edificio robusto para refugiarse ante una alerta o advertencia de tornado.



Practique simulacros de tornado

- Con todos los miembros de la vivienda, practique moverse rápidamente a los lugares seguros que identificó.
- Cree un equipo personal de apoyo de personas a las que pueda asistir y puedan asistirlo.
- Si vive en una casa móvil, practique ir a un lugar seguro.



Planifique mantenerse conectado

- Regístrese para recibir alertas de emergencia gratuitas de su gobierno local.
- Planifique hacer un seguimiento del clima y las noticias locales.
- Tenga una batería de respaldo o una manera para cargar su teléfono celular.
- Tenga una radio que funcione a batería durante un corte de luz.
- Sepa la diferencia entre una Alerta de Tornado y una Advertencia de Tornado.
 - Alerta de Tornado: **¡Esté preparado!** Hay posibilidad de tornados en el área de alerta o cerca de esta. ¡Esté preparado para actuar rápido!
 - Advertencia de Tornado: **¡Tome acción!** Hay un tornado cerca. Hay peligro. Diríjase a un lugar seguro de inmediato.

- Es posible que no siempre reciba una advertencia de tornado. Conozca los signos de un tornado. Busque refugio si siente que está en peligro.



Aprenda habilidades de emergencia

- Aprenda primeros auxilios y RCP.
- Esté preparado para vivir sin electricidad. 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. Converse con su médico. Planifique la electricidad de reserva.



Reúna suministros de emergencia

- Reúna comida, agua y medicamentos. Las tiendas y las farmacias pueden estar cerradas. Organice sus suministros en un kit de salida y en un kit para quedarse en casa.
- Kit de salida: al menos 3 días de suministros que pueda llevar con usted. Incluya baterías de respaldo y cargadores para sus dispositivos (teléfono celular, CPAP, silla de ruedas, etc.)
- Kit para quedarse en casa: al menos dos semanas de suministros. Las tiendas y las farmacias pueden estar cerradas.
- Tenga 1 mes de suministros de medicamentos en un contenedor a prueba de niños y suministros o equipo médico.
- Guarde los registros personales, financieros y médicos en un lugar seguro y de fácil acceso (copias impresas o de seguridad). Contemple guardar una lista de sus medicamentos y dosis en una pequeña tarjeta para llevarla con usted.

Qué hacer: Durante



Monitoree de cerca las condiciones climáticas

- Sintonice la radio, la televisión u otras fuentes de noticias para obtener más información sobre las Alertas de Tornado y Advertencias de Tornado y para estar preparado para actuar.



Busque un refugio seguro de inmediato

- Si se emite una Advertencia de Tornado. O, si sospecha un tornado, busque un refugio seguro de inmediato. Después de llegar a su refugio seguro, use los brazos para protegerse la cabeza y el cuello.

Qué hacer: Después



Evite lesiones

- Siga escuchando la radio, la televisión u otras fuentes de noticias. Quédese en su refugio hasta que finalice la advertencia de tornado.
- No ingrese a edificios dañados.
- Si el edificio donde se encuentra ha sufrido daños, salga con extremo cuidado y quédese afuera. Preste atención a elementos que pueden caer o escombros peligrosos. No use fósforos ni encendedores en interiores. Si huele gas o ve derrames que podrían ser inflamables, salga de inmediato.
- Si está atrapado, trate de cubrirse la boca con una tela o mascarilla para evitar respirar el polvo. Trate de enviar un mensaje de texto, golpear una tubería o pared o usar un silbato en lugar de gritar.
- Tenga cuidado con clavos expuestos y vidrios rotos.
- Manténgase alejado de los cables eléctricos caídos o cables de servicios públicos rotos.



Limpie de manera segura

- Tenga cuidado durante la limpieza Use zapatos de suela gruesa, pantalones largos y guantes de trabajo para reducir las lesiones.
- Los niños no deben participar del trabajo de limpieza después de un desastre.
- Si se corta la electricidad, use linternas o luces a batería para reducir el riesgo de incendio.
- Tenga cuidado con el envenenamiento por monóxido de carbono. No use dispositivos con gasolina, propano, gas natural o a carbón dentro de una casa, sótano, garaje, carpa o autocaravana, ni siquiera afuera cerca de una ventana abierta. El monóxido de carbono no se puede ver ni oler, pero puede matarlo rápidamente. Si comienza a sentirse enfermo, mareado o débil, **busque aire fresco de inmediato, sin demoras.**



Trate las lesiones

- Puede haber personas lesionadas. Proporcione primeros auxilios según sea necesario.
- No intente mover a una persona con una lesión en la espalda o el cuello a menos que se encuentre en peligro inmediato. Busque asistencia médica inmediata.



Cuídese

- 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.**

