

# Corte de Energía

## Lista de verificación para la preparación

Un corte de energía es cuando se corta la energía eléctrica. De manera planificada o inesperada, puede durar días o más. Es posible que no funcione la luz, la refrigeración, el agua, el aire acondicionado, internet y el equipo médico. El cambio climático hace que haya eventos climáticos extremos con más frecuencia. Estos eventos climáticos pueden estresar nuestras redes eléctricas y provocar más cortes de energía. Pero podemos actuar para prepararnos. Prepárese ahora para protegerse usted, a sus seres queridos y a su hogar.



## Qué hacer: Antes



### Conozca y planifique para sus necesidades eléctricas personales

Evacuar significa ir de un lugar inseguro a un lugar seguro.

- Haga un inventario de sus necesidades eléctricas esenciales. Luego, considere cómo viviría sin ellas cuando se produce un corte de energía. Elabore un plan para lo esencial.
  - ¿Cómo me mantendré caliente o fresco?
  - ¿Cómo prepararé comida o tendré agua limpia?
  - ¿Cómo me comunicaré con los demás?
  - ¿Cómo funcionará el equipo médico necesario?
- Si necesita mantener los medicamentos en un lugar frío o si tiene dispositivos médicos que necesitan energía, elabore un plan de respaldo con su médico.
- Es posible que no sea seguro quedarse en casa, tenga un plan para evacuar de manera segura.



### Cree una Red de Apoyo

- Identifique personas de confianza que puedan ayudarlo o que necesitar ayuda.
- Sepa cómo contactarlas. Mantenga una copia en papel de su lista de contactos.
- Sepa cómo ayudarse mutuamente. El apoyo puede incluir:
  - Ayuda para quedarse en casa o evacuar.
  - Llevar alimentos o suministros necesarios.



### Planifique mantenerse conectado

- Regístrese para recibir alertas de emergencia gratuitas de su gobierno local.
- Planifique hacer un seguimiento del clima y las noticias locales.



### Aprenda Habilidades de Emergencia

- Aprenda primeros auxilios y RCP.
- Esté preparado para vivir sin electricidad, gas ni agua.
- Planifique energía de respaldo.



### 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.
  - Planifique usar enfriadores y hielo para mantener la comida fría. Asegúrese de tener un termómetro para que pueda verificar la temperatura de su refrigerador.
  - 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 las Alertas

- Escuche la radio y monitoree su teléfono celular para información y alertas locales.



### Mantenga la comida fría y, si tiene dudas, deséchela

- Coma sus alimentos frescos y perecederos primero.
- Evite abrir su refrigerador y congelador para mantenerlos fríos. Use enfriadores con hielo si es necesario.
- Mida la temperatura de la comida en su refrigerador y congelador con un termómetro. Deseche los alimentos perecederos que hayan estado a más de 40 grados F.
- Consulte a su proveedor de atención médica o a su médico sobre los medicamentos refrigerados.



### Prevenga las Sobrecargas de Energía y los Peligros de Incendio

- Desenchufe los electrodomésticos y los equipos electrónicos para evitar daños por sobrecargas de energía.



### Evite el envenenamiento por monóxido de carbono

- No use la estufa a gas para calentar su hogar.
- No use estufas de exteriores en interiores para calentar o cocinar.
- Si usa un generador, manténgalo afuera en un área bien ventilada lejos de las ventanas.



### Decida si Necesita Quedarse o Irse

- Evacue si en su vivienda hace demasiado calor o demasiado frío, o si tiene dispositivos médicos que necesitan energía.
- Las comunidades generalmente proporcionan centros de calentamiento o refrigeración y estaciones de carga eléctrica.

## Qué hacer: Después



### Mantenerse a Salvo

- Evite líneas eléctricas, postes y cables dañados o caídos. Pueden electrocutarlo.
- Evite choques eléctricos en áreas inundadas. No entre en áreas inundadas ni use ningún equipo eléctrico que pueda haber estado sumergido bajo agua.
- Tenga cuidado con el envenenamiento por monóxido de carbono. No use dispositivos con gasolina, propano, gas natural o a carbón dentro de una casa, 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.**



### Cúidese

- 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**.

Prepárese ante desastres. | Para obtener más información, visite [redcross.org/prepare](https://redcross.org/prepare) | Descargue la aplicación Emergency App

