

PLANILLA 2

PLAN PARA EMERGENCIAS EN CASOS DE CONDICIONES CLIMÁTICAS EXTREMAS

www.LLS.org/manual-del-cuidador

No siempre pueden evitarse los desastres naturales relacionados con el clima, pero usted puede estar preparado al tener listo un plan y los suministros necesarios. Las condiciones climáticas extremas, incluso si solo se trata de no poder salir de la casa durante unos días debido a que haya mucha nieve, puede ser más peligrosas para un paciente con cáncer que para una persona que no está recibiendo tratamiento. Recuerde que tal vez no pueda salir de su casa y que posiblemente se encuentre sin electricidad u otros servicios públicos. A continuación hay una lista de comprobación de los artículos que probablemente necesitará si el pronóstico meteorológico indica la probabilidad de condiciones climáticas extremas.

Lista de comprobación para condiciones climáticas extremas

- Cantidad adicional de los medicamentos
- Agua embotellada
- Artículos alimenticios imperecederos
- Carnes, frutas y vegetales enlatados listos para su consumo (y un abrelatas manual)
- Barras de proteínas o frutas
- Mantequilla de maní
- Frutas y nueces secas
- Galletas saladas
- Leche pasteurizada imperecedera y/o leche en polvo
- Nevera portátil o bolsa de almuerzo térmica para almacenar los medicamentos que necesitan refrigeración
- Utensilios plásticos, toallas de papel, y platos y vasos desechables
- Lista impresa de los contactos de emergencia, por si acaso se agota la batería de su teléfono celular
- Linternas con baterías adicionales
- Velas y fósforos
- Lámparas de aceite
- Desinfectante de manos y toallitas húmedas
- Leña, encendedor o fósforos, si su casa tiene una chimenea o una estufa de leña
- Cocina de gas portátil
- Radio y baterías adicionales

Guarde los artículos importantes, tales como medicamentos, registros médicos y números telefónicos de emergencia en una bolsa de plástico, en caso de que tenga que salir de la casa aprisa.

CONSEJO:

Si su ser querido usa dispositivos médicos que requieren electricidad, hable con el equipo de profesionales médicos con respecto a qué hacer en caso de emergencia.

Otras cosas que debe recordar durante los eventos de clima extremo

Si usted puede evitar la tormenta, hágalo. ¿Tiene un familiar o amigo con quien pueda quedarse, quien vive fuera del camino de la tormenta? Si es así, sería mejor quedarse con esta persona hasta que la tormenta haya pasado y sea seguro volver a la casa. No obstante, si la tormenta acaba de empezar, podría ser peligroso salir. Escuche las noticias locales y los informes radiales para enterarse de las condiciones de las carreteras.

Si el pronóstico meteorológico indica la probabilidad de condiciones climáticas extremas, asegúrese de resurtir todos los medicamentos que se están acabando antes de que llegue la tormenta.

Si se apaga la electricidad por más de 4 horas, tire todos los alimentos percederos, por ejemplo, carne de res, carne de aves, pescado, huevos y todas las sobras que estén en el refrigerador o en la congeladora. En caso de duda, tire el alimento a la basura. Un paciente con cáncer que tiene el sistema inmunitario debilitado no debería comer ninguno de estos alimentos; no vale la pena correr el riesgo.

Siga las instrucciones locales sobre la seguridad del agua en su comunidad. ¿Es seguro beber el agua o hay que hervirla después de una tormenta o inundación?

Si hay una evacuación en su barrio, o si teme que su casa podría correr peligro y si las condiciones de las carreteras lo permiten, vayan a un refugio comunitario, centro comunitario o centro médico tan rápido como puedan. Lleve consigo la bolsa con los artículos ya empacados para la sala de emergencia.



Los sitios web gubernamentales, tal como www.ready.gov/es, ofrecen otros consejos para estar preparado para una emergencia en el caso de condiciones climáticas extremas.
