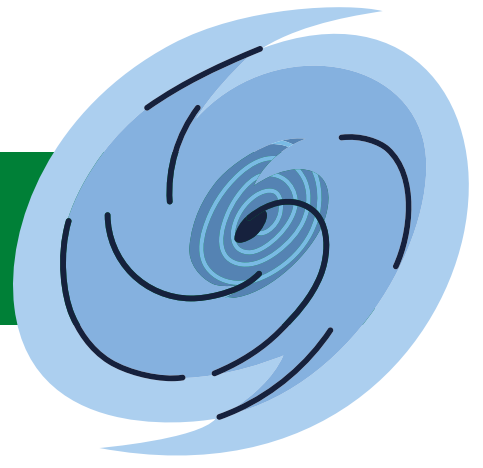


# Preparación de Huracanes para Mujeres Embarazadas



## Planee y Prepare

- Haga un plan con su doctor o proveedor medico.
- Haga un plan familiar para la comunicación y el refugio o evacuación.
- Sepa los signos de un parto prematuro: contracciones cada 10 minutos o mas frecuentes, cambios en el color de la descarga vaginal, sintiendo que su bebé esta empujando hacia abajo, dolor en la parte baja de la espalda, cólicos similares a los que tiene durante sus menstruaciones, y cólicos con o sin diarrea.
- Llame su proveedor, sala de emergencia local, o un empleador del refugio si parto prematuro ocurre.

## Equipo de Emergencia



### Básicos

- Elementos no perecederos y un galón de agua por persona por día (una provisión de 3-dias para una evacuación, 2-semanas para la casa)
- Una linterna y baterías adicionales
- Un radio de baterías o manivela de mano
- Un botiquín de primeros auxilios y elementos para higiene personal
- Una herramienta de usos múltiples
- Un celular con cargador
- Información de contacto familiar y de emergencia
- Dinero adicional y combustible

### Para Mujeres Embarazadas

- Artículos para partos (toallas limpias, una tijera afilada, jeringa de bulbo, guantes médicos, toallas sanitarias)
- Ropa de maternidad y de bebé
- Vitaminas prenatales y sus medicaciones en sus botellas originales (una provisión de 2-semanas)
- Su historia médica
- Cobijas
- Pañales

## Evacuación y Refugio

- Quédese informado sobre noticias la gestión de emergencias locales y agencias noticieras.
- Llame refugios de antemano o averigüe por el internet para asegurarse que estén abiertos y aceptando a personas.
- Si va a un refugio, informe los empleados que está embarazada.
- Averigüe que cosas están disponibles en el refugio y traiga cualquier otra cosa que necesitara como elementos de su botiquín de primeros auxilios.

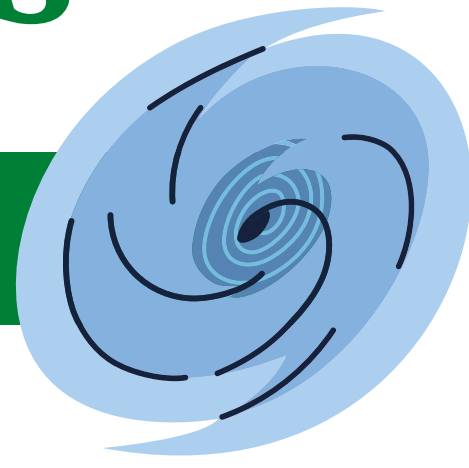


## Después del Huracán

- Quédese hidratado y evite tareas arduas.
- Evite el calor: quédese en cuartos con aire acondicionado o áreas sombreadas.
- Use métodos saludables para aguantar el estrés como descansando, leyendo, escuchando música, meditando, escribiendo, ejercicio, o hablando con amigos, familiares, o otros miembros de su sistema de soporte.
- Evite métodos no saludables para aguantar el estrés como consumiendo alcohol, fumando, o usando drogas.



# Preparación de Huracanes para Familias con Infantes



## Planee y Prepare

- Haga un plan con su doctor o proveedor medico.
- Haga un plan familiar para la comunicación y el refugio o evacuación.
- Continúe a amamantar su bebé si puede o use formula ya hecha porque agua limpiar talvez no esté disponible.

## Equipo de Emergencia



### Básicos

- Elementos no perecederos y un galón de agua por persona por día (una provisión de 3-días para una evacuación, 2-semanas para la casa)
- Una linterna y baterías adicionales
- Un radio de baterías o manivela de mano
- Un botiquín de primeros auxilios y elementos para higiene personal
- Una herramienta de usos múltiples
- Un celular con cargador
- Información de contacto familiar y de emergencia
- Dinero adicional y combustible

### Para Familias con Infantes

- Historias medicas
- Comida de bebé
- Cuna portátil
- Pañales
- Ropa de bebé
- Chupetes
- Juguetes

## Evacuación y Refugio



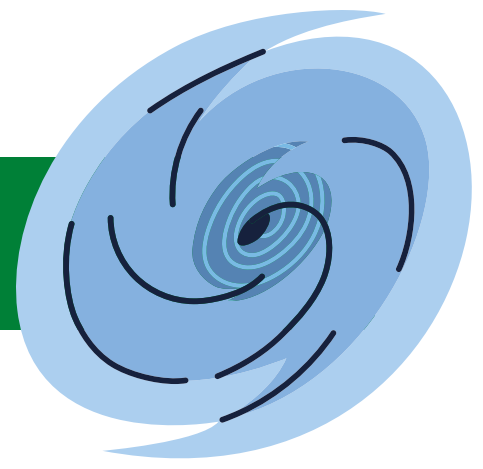
- Quédese informado sobre noticias la gestión de emergencias locales y agencias noticieras.
- Llame refugios de antemano o averigüe por el internet para asegurarse que estén abiertos y aceptando a personas.
- Si va a un refugio, informe los empleados que tiene un infante.
- Averigüe que cosas están disponibles en el refugio y traiga cualquier otra cosa que necesitara como elementos de su botiquín de primeros auxilios.

## Después del Huracán



- Quédese hidratado y evite tareas arduas.
- Evite el calor: quédese en cuartos con aire acondicionado o áreas sombreadas.
- Recuerde que su bebé está mas seguro durmiendo en su espalda en una cuna portátil o moisés sin almohadas, cobijas, o juguetes.
- Si está preocupado sobre la salud de su bebé, vea un proveedor médico o doctor cuando sea seguro de hacerlo.

# Preparación de Huracanes para niños con necesidades médicas especiales



## Planificar y Preparar

- Haga un plan con el médico o el proveedor de atención médica de su hijo(a).
- Haga un plan familiar para la comunicación y el refugio o evacuación.
- Practique el plan de emergencia con su hijo(a).
- Enséñele a su hijo(a) la información de contacto de emergencia o asegúrese de que tenga una copia física en todo momentos.
- Llame a la policía local, al departamento de bomberos y al hospital para registrar las necesidades especiales de su hijo.



## Botiquín de primeros auxilios:

### Básicos

- Elementos no perecederos y un galón de agua por persona por día (una provisión de 3-días para una evacuación, 2-semanas para la casa)
- Una linterna y baterías adicionales
- Un radio de baterías o manivela de mano
- Un botiquín de primeros auxilios y elementos para higiene personal
- Una herramienta de usos múltiples
- Un celular con cargador
- Información de contacto familiar y de emergencia
- Dinero en efectivo adicional y combustible

### Para niños con necesidades médicas especiales

- Medicamentos
- Artículos de comodidad
- Dispositivos de asistencia con baterías adicionales
- Equipo necesario
- Generador
- Tarjeta de identificación o pulsera con información sobre necesidades médicas y contactos de emergencia

## Evacuación y Refugio

- Manténgase informado sobre las actualizaciones de las agencias de noticias y la gestión de emergencias locales.
- Llame a los refugios con anticipación o averigüe por el internet para asegurarse de que estén abiertos y están aceptando personas.
- Si va a un refugio, informe al personal de las necesidades especiales de su hijo(a).
- Averigüe qué cosas están disponibles en el refugio y traiga cualquier otra cosa que necesitara como elementos de su botiquín de primeros auxilios.
- Hable con sus hijos sobre lo que está sucediendo y trate de mantener la calma incluso cuando esté angustiado.



## Después del Huracán

- Mantenga hidratado y evita las tareas extenuantes.
- Evite el calor: quédese en cuartos con aire acondicionado o áreas sombreadas.
- Si está preocupado sobre la salud de su hijo(a), vea un proveedor médico o doctor cuando sea seguro de hacerlo.



For more information visit:

Call:

Email: