



Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
CDC 24/7: Salvamos vidas. Protegemos a la gente™

Desastres naturales y tiempo severo

Preparación para huracanes durante la pandemia del COVID-19



Planificar para la temporada de huracanes y otros desastres potenciales puede ser estresante y, debido a que la temporada de huracanes del 2020 llega durante la [pandemia del COVID-19](#), esta podría ser especialmente estresante.

Los profesionales de salud pública y de respuesta a emergencias tienen recomendaciones para ayudarlo a prepararse, evacuar y refugiarse de manera segura en caso de tormentas severas, al tiempo que se protege y protege a los demás del COVID-19. Encuentre a continuación algunos consejos para que usted y su familia se mantengan seguros durante la temporada de huracanes de este año.

Prepárese para la temporada de huracanes

- Comprenda que su planificación este año podría ser diferente debido a la necesidad de protegerse y proteger a los demás del COVID-19.
- Tómese más tiempo de lo usual para [preparar sus alimentos, agua y suministros de medicamentos de emergencia](#). La entrega a domicilio es la opción más segura para comprar suministros para desastres; sin embargo, es posible que no sea una opción para todas las personas. Si comprar en persona es su única opción, tome medidas para [proteger su salud y la salud de los demás cuando haga diligencias esenciales](#).
- Protéjase y proteja a los demás al surtir [recetas](#) limitando las visitas en persona a la farmacia. Inscríbase al pedido por correo o haga con tiempo los pedidos de medicamentos por teléfono, y use el servicio por ventanilla o la recogida desde el auto, si es posible.
- Preste atención a las directrices locales sobre los planes actualizados para evacuaciones y refugios, incluidos [los refugios potenciales para las mascotas](#).
- Si debe evacuar, prepare un kit listo para llevar con [artículos de uso personal](#) que necesite tener durante una emergencia. Incluya artículos que pueden ayudarlo a protegerse y a proteger a los demás del COVID-19, como desinfectante de manos o, si no está disponible, jabón en barra o líquido y dos cubiertas de tela para la cara para cada persona. Las cubiertas para la cara no se deben usar en niños menores de 2 años. Tampoco deben usarlas las personas que tengan dificultad para respirar o que estén inconscientes, incapacitadas o que no se las puedan quitar sin ayuda.
- Cuando verifique que los vecinos y amigos estén bien, asegúrese de seguir las recomendaciones del [distanciamiento social](#) (mantenerse por lo menos a 6 pies o 2 brazos de distancia de los demás) y [otras recomendaciones de los CDC](#) para protegerse y proteger a los demás.
- Si debe ir a un refugio para desastres, siga las recomendaciones de los CDC para mantenerse seguro y sano en un [refugio público para desastres](#) durante la pandemia del COVID-19.

Manténgase seguro después de un huracán

Además de seguir las directrices para mantenerse seguro y sano [después de un huracán](#), tenga en cuenta lo siguiente:

- Debe seguir usando [medidas preventivas](#), como lavarse las manos y usar una [cubierta para la cara](#), durante la limpieza o cuando vuelva a casa.
- Es posible que tome más tiempo de lo normal restablecer la electricidad y el agua si están cortadas. Si usa un generador, tome [medidas para prevenir la intoxicación por monóxido de carbono](#).
- Si está lesionado o enfermo, comuníquese con su proveedor médico para que le recomiende un tratamiento. Mantenga limpias las heridas para prevenir infecciones. Recuerde: tener acceso a la atención médica durante la pandemia podría ser más difícil que de costumbre.
- Enfrentarse a desastres puede causar estrés y emociones fuertes, particularmente durante la pandemia del COVID-19. Es natural sentir ansiedad, tristeza y preocupación. [Sobrellevar estos sentimientos y buscar ayuda](#) cuando la necesite lo ayudarán, y ayudarán a su familia y a su comunidad a recuperarse.
- Las personas con afecciones de salud mental preexistentes deben continuar con su tratamiento y estar atentas por si presentan nuevos síntomas o si los que tienen empeoran. Se puede encontrar información adicional en la página web de la [Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias](#) [↗](#).

Para obtener más información

- [CDC: Enfermedad del coronavirus 2019](#)
- [CDC: Prepare su salud para la temporada de huracanes del 2020](#)
- [Servicio Nacional de Meteorología: Prepárese para la temporada de huracanes del 2020](#) 
- [Ready.gov/es: Huracanes](#) 

Esta página fue revisada el: 12 de mayo de 2020

Fuente del contenido: Centro Nacional de Salud Ambiental (National Center for Environmental Health, NCEH), Agencia de Registro de Sustancias Tóxicas y de Enfermedades (Agency for Toxic Substances and Disease Registry, ATSDR), Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud (National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, NCCDPHP), Centro Nacional de Defectos Congénitos y Discapacidades del Desarrollo (National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities, NCBDDD)