



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

Desastres naturales y tiempo severo

Desastres naturales, tiempo severo y el COVID-19

Conozca cómo la pandemia del COVID-19 puede afectar la preparación y recuperación en casos de desastres, y qué puede hacer para mantenerse y mantener a los demás seguros.

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 de la enfermedad del coronavirus 2019 ([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 habitual 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 los [medicamentos recetados](#), limitando las visitas en persona a la farmacia. Inscribese 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 para las mascotas](#).
- Cuando vaya a verificar si sus vecinos y amigos están bien, asegúrese de seguir las recomendaciones de [distanciamiento social](#) (mantener al menos 6 pies o 2 metros de distancia de los demás) y [otras recomendaciones de los CDC](#) para protegerse a sí mismo y a las otras personas.

Prepárese para una evacuación

- Si tiene que evacuar, prepare un “kit listo para llevar” con [artículos personales](#) de los que no pueda prescindir durante una emergencia. Incluya artículos que pueden ayudarlo a protegerse y a proteger a los demás del COVID-19, como desinfectante de manos con al menos 60 % de alcohol, jabón en barra o líquido, toallitas desinfectantes (si están disponibles), 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.
- Sepa de un lugar seguro para refugiarse y tenga varias formas de recibir alertas meteorológicas, como las [alertas enviadas a su celular](#) [📱](#) por el Servicio Nacional de Meteorología, la [Radio Meteorológica de la Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica \(NOAA\)](#) [📻](#), o las alertas del (@NWS) publicadas en Twitter.
- Averigüe si el refugio público local está abierto en caso de que deba evacuar su casa e ir allí. La ubicación del refugio este año podría ser diferente, debido a la pandemia del COVID-19.
- 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.
- Siga las directrices de los funcionarios locales de salud pública o manejo de emergencias sobre cuándo y dónde refugiarse.
- [Haga un plan y prepare un kit para desastres para sus mascotas](#). Averigüe si su refugio para desastres aceptará mascotas. Por lo general, cuando los refugios permiten mascotas, estas se alojan en un área separada de las personas.
- Siga [precauciones de seguridad cuando use medios de transporte](#) para evacuar. Si se aleja de su comunidad para evacuar, siga [las precauciones de seguridad para viajeros](#) para protegerse y proteger a otros contra el COVID-19.

Quédese con amigos o familiares

Si va a quedarse con amigos o familiares que no vivan en su casa para evacuar debido a la tormenta:

- Hable con quienes planea quedarse sobre cómo todos pueden protegerse lo mejor posible contra el COVID-19.
- Considere si en alguno de los dos hogares hay alguien que tenga un [riesgo mayor de enfermarse gravemente con el COVID-19](#), incluidos los adultos mayores o las personas de cualquier edad que tengan afecciones subyacentes. Asegúrese de que todos sepan lo que pueden hacer para mantenerlos seguros frente al COVID-19.
- Tome [medidas preventivas cotidianas](#), como cubrirse la nariz y la boca al toser y estornudar, lavarse las manos frecuentemente, y evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar. Considere tomar [precauciones adicionales para las personas que vivan juntas en espacios reducidos](#).
- Sepa qué hacer si alguien en su familia o en la casa donde se esté quedando se enferma con el COVID-19. Tome medidas para [mantener a sus mascotas seguras](#) también.

Manténgase seguro después de un huracán

Además de seguir la guía para mantenerse seguro y sano [después de un huracán](#), tome en cuenta lo siguiente:

- Debe continuar tomando [medidas preventivas](#) para protegerse y proteger a otros del COVID-19, como lavarse las manos y usar una [cubierta de tela para la cara](#) durante la limpieza o cuando regrese a casa.
- Es posible que tome más tiempo de lo normal restablecer la electricidad y el agua si están cortadas. Tome [medidas para prevenir la intoxicación por monóxido de carbono](#), si usa un generador.
- Si está lesionado o enfermo, comuníquese con su proveedor de atención médica 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 los ayudarán a usted, 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 el sitio web de la [Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias](#) [🔗](#).
- Después de un huracán, no es inusual que ratas, ratones y otras plagas intenten entrar a su casa o edificio. Tenga en cuenta que con los cierres de restaurantes y otros negocios debido al COVID-19, ya se ha reportado una [mayor actividad de roedores](#) que buscan otras fuentes de alimento. Siga las recomendaciones para [mantener a las plagas fuera de su casa](#).

Para obtener más información, consulte:

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

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)
