

CNN) — La temporada de huracanes pone en alerta a millones, y aunque en ocasiones es difícil rastrear con precisión cuándo, a dónde y con qué intensidad tocarán tierra, siempre hay una ventana de advertencia que los habitantes de las zonas en peligro deben aprovechar para prepararse.

Estas son algunas recomendaciones de las autoridades que podrían salvarte la vida:

1. Abastecimiento

Lo primero que se debe hacer es abastecerse con alimentos no perecederos para un periodo de tres días y un galón de agua por cada día para cada integrante de la familia.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC por sus siglas en inglés, también hay que preparar recipientes limpios para el agua, medicamentos recetados –si alguien los necesita– botiquín o kit de primeros auxilios y más.

Mira la lista aquí:

Artículos de seguridad

Botiquín o kit de primeros auxilios e instrucciones

Extintor de incendios

Radio de pilas

Linternas

Pilas de repuesto

Sacos de dormir o mantas adicionales

Suministros para que el agua potable se pueda beber (como pastillas de yodo o cloro)

Productos para la higiene personal

Desinfectante de manos

Toallitas húmedas para limpieza (como toallitas húmedas para bebé) en caso de que no tenga agua limpia

Jabón

Pasta de dientes

Tampones y toallas higiénicas

Pañales

A las personas se les aconseja usar zapatos para evitar heridas de los escombros de la tormenta, además estar atento a las líneas de alta tensión que estén caídas y tener cuidado con los animales silvestres que resulten desplazados.

Además, se recomienda tener un kit de emergencia que contenga: suplementos extra de medicamentos necesarios, oxígeno extra en caso de que sea necesario, vendas adhesivas, repelente de mosquitos, crema antiquemaduras, aspirinas, alcohol antiséptico, peróxido de hidrógeno.

2. Información importante

Durante los huracanes es posible que la luz se vaya y los teléfonos celulares se descarguen completamente. Por lo anterior, es necesario que hagas una lista con los contactos más importantes y de emergencia.

También hay que asegurarse de tener un radio que funcione con baterías y suficientes pilas extras, así como linternas.

Escribe también una lista de instrucciones sobre información relacionada con tu salud en la que estén los medicamentos y sus dosis, la lista de los doctores y un listado de números y dispositivos médicos en caso de que los uses.

Sigue estas recomendaciones de los CDC:

No dejes de escuchar radio o ver televisión para mantenerte informado sobre el huracán.

Quédate dentro de tu casa. No salgas hasta que escuches o veas un mensaje oficial que diga que el huracán ha pasado

No te ubiques cerca de las ventanas, podrías resultar herido por trozos de vidrios rotos durante una tormenta.

Quédate en una habitación sin ventanas, o métete a un clóset. La mejor opción es entrar en una bañera y cubrirte con una lámina de madera contrachapada.

Siempre mantente listo para irte

3. Plan de evacuación

Asegúrate de tener un plan de evacuación claro y familiarízate con él por si es necesario dejar tu hogar por cuenta de la emergencia.

Estas son otras recomendaciones que debes incluir en tu plan, según los CDC:

Anota los números de teléfono de emergencia y mantenlos cerca de cada teléfono y guárdalos en tu celular

Compra un extintor de incendios y dile a tu familia dónde está y cómo usarlo

Averigua dónde está el refugio más cercano y cuáles son las diferentes rutas que puedes tomar para llegar a él en caso de que debas evacuar

MIRA: Estos son los huracanes más poderosos que destrozaron parte de EE.UU.

4. Prepara tu casa

Antes de que el huracán toque tierra y toque todo lo que esté a su paso, es necesario que prepares tu casa asegurando puertas y ventanas, y si tienes protectores contra huracanes, asegúrate de saber dónde están.

Asegura objetos que puedan servir como posibles ‘misiles’ durante el huracán para evitar resultar herido.

5. Si hay que evacuar

Nunca debes ignorar una orden de evacuación, por más que pienses que tu casa puede resistirlo o quieras cuidar tu propiedad, no vale la pena arriesgarla vida por hacerlo.

Estos son los pasos que debes seguir si hay esa orden, dicen los CDC:

Lleva solo lo necesario: celular, medicamentos, documentos de identificación y dinero en efectivo

Asegúrate de tener un kit de emergencia en el automóvil

Si tienes tiempo, cierra el suministro de gas, electricidad y agua y desenchufa todos los aparatos eléctricos.

Conduce por las calles indicadas por los servicios de emergencia