

GUÍA DE RECURSOS PARA ADULTOS MAYORES EN CASOS DE DESASTRE



Department of
ELDER AFFAIRS
STATE OF FLORIDA



JULIO DE 2020

ELDER UPDATE — EDICIÓN ESPECIAL

VOLUMEN 31, NÚMERO 2



Gobernador Ron DeSantis

Como gobernador, no hay nada más importante para mí que la seguridad de cada uno de los residentes de Florida, especialmente de los 5.5 millones de adultos mayores en el Estado. Aunque nos hallamos lidiando con la pandemia mundial COVID-19, debemos prepararnos para la próxima temporada de huracanes. En los últimos cuatro años, Florida ha sufrido el paso de cuatro huracanes, particularmente los huracanes Michael e Irma, los cuales provocaron impactos devastadores en el noroeste y suroeste del Estado. Estas tormentas han demostrado por qué es importante que cada familia esté preparada ante un desastre. A medida que iniciamos la temporada de huracanes del Atlántico 2020, incito a que todos los residentes de Florida estén preparados y tengan un plan en caso de desastres. Esto implica saber a qué lugar dirigirse durante un proceso de evacuación y en tener un kit de emergencia provisto con suficientes suministros para por lo menos siete días, incluyendo alimentos no perecederos, agua, medicamentos y copias de documentos importantes.

Mientras usted se prepara, le puedo asegurar que el estado de Florida también ha estado trabajando arduamente

en nuestra preparación. Desde mi primer día en el cargo, he mantenido mi compromiso con la recuperación de las zonas afectadas por huracanes en todo el Estado, al mismo tiempo que continúo trabajando para asegurar que Florida esté preparada ante futuras tormentas, catástrofes y otros desastres naturales. Desde enero de 2019, he estado trabajando con la División de Administración de Emergencias de Florida y con la Agencia Federal de Gestión de Emergencias FEMA (*Federal Emergency Management Agency*) para otorgar más de \$1.6 mil millones de dólares a las zonas afectadas por huracanes. También hemos venido trabajando con colaboradores del sector privado, agencias estatales y gobiernos locales durante todo el año para determinar las mejores prácticas, evaluar las necesidades pendientes y asegurar que los residentes en todo el Estado estén equipados ante situaciones de desastres.

Junto con la primera dama de Florida, Casey DeSantis, mi gobierno se ha centrado en priorizar la salud mental después de un desastre. Por esa razón, establecimos el primer coordinador de salud men-

Continúa en la página 2



Secretario Richard Prudom

El Departamento del Adulto Mayor del Estado de Florida ha publicado una *Guía de recursos para casos de desastre para adultos mayores* en todo el Estado durante más de 20 años. Cada año, a medida que se acerca la temporada de huracanes, el Departamento reúne, una serie de recursos, artículos y listas de información para ayudar a los residentes mayores de Florida a prepararse ante desastres naturales y para mitigar los posibles daños. Tradicionalmente, la guía se ha centrado en huracanes, depresiones tropicales, tornados, inundaciones y otras condiciones climáticas extremas. Con la llegada de COVID-19, la *Guía de recursos para casos de desastre para adultos mayores* 2020 nos presentó nuevas perspectivas y desafíos.

La *Guía* mantiene el contenido esencial que cada persona necesita antes, durante y después de que llegue una fuerte tormenta, tales como listas de preparación, novedades sobre la atención médica y números de contacto de servicios necesarios. Hemos añadido un nuevo contenido que analiza específicamente las medidas preventivas para COVID-19, y hemos actualizado artículos en los que

incluye precauciones específicas para que los adultos mayores los residentes de Florida pueden realizar una preparación estándar, p. ej. aprovechar las tempranas horas de compra que las tiendas ofrecen para suministrar un kit de emergencia, o servicios que entregan productos directamente a su domicilio.

Mientras usted y su familia se preparan para la temporada de huracanes, debe conocer también que el Gobernador Ron DeSantis ha estado trabajando incansablemente con la División de Administración de Emergencias de Florida y la Agencia Federal de Gestión de Emergencias, tanto en la preparación como en la recuperación de huracanes. El gobernador simultáneamente ha dirigido el plan de recuperación para Florida «Seguro, Inteligente, Paso a paso» ante la crisis de salud actual. La seguridad y el bienestar de los residentes mayores de Florida continúan siendo las principales prioridades del Gobernador DeSantis y del Estado de Florida.

Para ayudar a beneficiar la salud mental de los adultos mayores mientras todos enfrentamos estos tiempos sin precedentes, el Departamento del Adulto Mayor ha lanzado múltiples iniciativas nuevas que ayuden a involucrar y confortar a

Continúa en la página 22

Julio 2020

UNA MIRADA DENTRO

Preparación ante huracanes	2
Huracanes y viviendas prefabricadas	2
Datos clave acerca de la preparación para huracanes	3
Condiciones climáticas extremas	4
Esté alerta y busque refugio ante un tornado	4
Inundaciones: esté preparado y manténgase a salvo	5
Proteja a su familia	6
Manténgase informado sobre la situación en las carreteras	6
Planifique con anticipación y renueve sus prescripciones médicas	6
No se olvide de incluir a sus mascotas en su plan para casos de desastres	7
Cruz roja americana sitio web «sano y salvo»	7

Necesidades especiales	8
Discapacidad auditiva	8
Buscando atención médica	9
Información para personas con discapacidad	10
Registros de necesidades especiales de Florida	11
Coronavirus	12
Realización de diligencias básicas	12
Consejos para personas en mayor riesgo	13
Realización de la prueba COVID-19	14
Kit de suministros de emergencia ...	16
Lista de verificación del kit de suministros de emergencia	17
Proteja su vivienda	18
Verificación anual del seguro de vivienda del propietario	18
Después de la tormenta	19



KIT DE EMERGENCIAS
MÁS EN LA PÁG. 16

Labores de recuperación	20
Qué hacer para mantenerse a salvo después de un desastre	20
Centros de recuperación por desastres de FEMA	21
Ejecute siempre la seguridad en generadores	21
Recursos para adultos mayores	23
Información de contacto en caso de desastres	24

ELDER UPDATE

(USPS 403-710/ISSN 1060-4545)

Elder Update es una publicación bimestral que se envía por correo dentro del Estado a los residentes de Florida sin costo alguno. En otros estados, se puede acceder a Elder Update en elderaffairs.org.

Ron DeSantis, Gobernador**Richard Prudom**, Secretario**Rebecca Roberts**, Directora de comunicaciones**Liz Jameson**, Editora**Haven Capone**, Editora de diseño gráfico y maquetación

Elder Update acepta con agrado las notas de sus lectores. Sin embargo, debido al volumen de envíos, no se podrán realizar los agradecimientos. Los artículos seleccionados para su publicación deben proporcionar información precisa a los adultos mayores de Florida sobre los programas y servicios relacionados con la tercera edad, y complementar la misión del Departamento. La editora se reserva el derecho de editar el material presentado.

Departamento de Asuntos de Personas Mayores
4040 Esplanade Way
Tallahassee, Florida 32399-7000
Teléfono: 850-414-2000
TDD: 850-414-2001

OFICINA POSTAL:

Enviar cambios de domicilio a:
Elder Update
Departamento de Asuntos de Personas Mayores
4040 Esplanade Way
Tallahassee, Florida 32399-7000

Los gastos de envío de las publicaciones periódicas se pagan en Tallahassee Florida y en otras oficinas.

Conforme a las normas del servicio postal de los Estados Unidos, el Departamento del Adulto Mayor de Florida publica y distribuye cinco volúmenes y una edición especial de *Elder Update* cada año. Para ver el formulario de aplicación para buzón de correos 2018 de *Elder Update*, envíe su solicitud por correo electrónico a: information@elderaffairs.org o llame al 850-414-2000.

HURACANES Y VIVIENDAS PREFABRICADAS

Las casas prefabricadas han sido la elección de innumerables personas mayores en Florida desde que estas se construyeron justo después de la Segunda Guerra Mundial. En 60 años transcurridos desde entonces, las exigencias de seguridad ante las tempestades y la construcción de casas prefabricadas se han consolidado muchas veces; recientemente después del huracán Andrew en 1992, y los impactos consecutivos de las temporadas de huracanes en 2004 y 2005.

Mantenimiento y preparación de la vivienda

Lo que se debe examinar al menos una vez al año, preferiblemente por profesionales capacitados, es lo siguiente:

- El sistema de amarre y anclaje. Especialmente en las casas más antiguas, esto debe incluir (1) la posible oxidación de anclajes y conectores, (2) el ajuste de correas de amarre, y (3) la posible mejora del sistema al incorporar anclajes y correas en donde la construcción de la vivienda lo permita.
- Comprobar la posible pudrición de la madera y los daños por termitas. En los huracanes más recientes, los investigadores encontraron que esta fue la razón principal de las fallas en los puntos de conexión de los componentes principales en las viviendas antiguas, lo que permitió que los vientos penetraran en la envoltura hermética de la casa y provocara las fallas en toda la estructura.



- A veces, simplemente al pintar y enmasillar la vivienda ayudará a sellarla.
- Si una casa tiene una extensión del techo, o un techo con una lámina de caucho de una sola pieza, debe comprobar que tenga los sujetadores adecuados.

Adiciones de la vivienda

Un informe del Departamento de Seguridad en Carreteras y Vehículos Motorizados de Florida reveló que cuando se dañaban o destruían las adiciones de las viviendas, tales como cocheras, garajes, terrazas o porches con mosquitero y case-tas, generalmente dañaban la casa en sí. Los escombros de las adiciones arrastrados por el viento también dañaban algunas casas. Los propietarios de las viviendas deben inspeccionar los siguientes elementos, preferiblemente por una empresa autorizada en trabajos de aluminio:

- Los postes deben estar firmemente sujetos al suelo.
- Las vigas deben estar firmemente sujetas al techo.
- El techo debe estar firmemente sujeto a la estructura y sin paneles sueltos.

- La adición debe estar sujeta a la casa de una manera adecuada y segura.

Viviendas comunitarias

Al vivir en una comunidad de casas prefabricadas, los propietarios pueden prepararse ante un desastre siguiendo estos pasos:

- Si usted sólo reside en Florida durante el invierno, asegúrese de que la oficina de la comunidad sepa cuándo se encuentre en Florida y cuándo no.
- La comunidad debe conocer las direcciones de sus otras viviendas y los números de teléfono, para informarle sobre el estado de su casa y para facilitar el censo de residentes.
- Cuando salga de Florida, todos los artículos dentro y alrededor de su casa deben estar protegidos contra el viento.

Para obtener más información sobre casas prefabricadas en Florida, visite fmha.org o builtstronger.com.

Fuente: Asociación de Viviendas Prefabricadas de Florida

El Gobernador Ron DeSantis...continuación de la página 1

tal para la recuperación ante desastres de Florida, haciendo de nuestro Estado líder en este campo. Asimismo, con la campaña «Esperanza de recuperación» de la primera dama, nos centramos en garantizar de que todos se recuperen física y mentalmente de las recientes tormentas.

A medida que elabora su plan y reúna suministros, recuerde que los kits de suministros de emergencia varían según las necesidades personales. Considere el uso de horas especiales de compras para personas mayores o un servicio de entrega a domicilio de comestibles, baterías, medicamentos, y otros suministros para ser entregados a su hogar. Asimismo, si

tiene mascotas, su kit de suministros de emergencia debe incluir alimentos, agua, medicamentos y registros médicos de su mascota. Si usted o un miembro de su familia está discapacitado o necesita ayuda adicional durante una emergencia, utilice el Registro de Necesidades Especiales de Florida en floridadisaster.org. Esta importante herramienta en línea permite a los residentes que necesitan ayuda a registrarse con su hombre a la agencia local de gestión de situaciones de emergencia, y proporciona a los socorristas información valiosa para prepararse ante un desastre.

Rezo para que en estos tiempos de incertidumbre ningún huracán afecte a Florida

en este año. Si una tormenta amenaza, asegúrese de que pueda recibir alertas y actualizaciones sobre esta. La radio y televisión locales, radios meteorológicas y las aplicaciones de teléfonos móvil son algunas de las formas en que puede recibir alertas sobre el mal tiempo. Si prefiere usar las redes sociales, siga fuentes veraces tales como @FLSERT para obtener las últimas novedades. La temporada de huracanes inicia desde el 1 de junio hasta el 30 de noviembre, y los animo a que se tomen el tiempo para prepararse. Visite floridadisaster.org/ getaplan para elaborar o actualizar su plan hoy.

Datos clave acerca de la preparación para huracanes

Si está bajo una alerta de huracán, estos son algunos pasos básicos que debe seguir para prepararse ante una tormenta:

- Conozca los planes de emergencia de su comunidad, las señales de advertencia, rutas de evacuación y las ubicaciones de los albergues de emergencia.
- Durante la pandemia de COVID-19, las opciones de albergues de emergencia que practiquen el distanciamiento físico pueden estar disponibles. Estos pueden consistir en hoteles, moteles u otros alojamientos.
- Identifique los peligros potenciales en la vivienda y sepa cómo protegerlos antes de que ocurra un huracán. Esté preparado para desconectar la energía eléctrica cuando haya agua estancada, cables de alta tensión caídos, o antes de evacuar. Cierre los suministros de agua y gas antes de evacuar. Asegure los materiales de construcción estructuralmente inestables.
- Compre un extintor de incendios y asegúrese de que su familia sepa dónde encontrarlo y cómo usarlo.
- Localice y proteja sus documentos importantes, tales como pólizas de seguro, testamentos, licencias, acciones, etc.
- Publique números de teléfono de emergencia en cada teléfono y en el refrigerador.
- Informe a las autoridades locales sobre cualquier necesidad especial, p. ej. personas mayores o postradas en cama, o cualquier persona con discapacidad.
- Haga planes para garantizar la seguridad de sus mascotas en floridadisaster.org/planprepare/ pet-plan.

Suministros de emergencia que necesitará

Abastezca su vivienda con suministros necesarios durante el período de emergencia. Como mínimo, estos suministros deberán incluir:

- Artículos COVID-19: toallitas desinfectantes, mascarillas, guantes desechables y desinfectante para manos.
- Recipientes limpios para almacenar agua, lo suficientemente grandes para un suministro de agua de 3 a 5 días (aproximadamente cinco galones por persona).

- Un suministro de 3 a 5 días de alimentos no perecederos.
- Un manual y botiquín de primeros auxilios
- Una radio a batería, linternas y baterías adicionales.
- Sacos de dormir o mantas adicionales.
- Suministros de purificación de agua, tales como tabletas de cloro o yodo, o lejía común sin fragancia.
- Medicamentos recetados y necesidades médicas especiales.
- Comida para bebés o fórmula, pañales y otros artículos para bebés.
- Paños de limpieza desechables, tales como «toallitas húmedas» para que toda la familia las use en caso de que las instalaciones para bañarse no estén disponibles.
- Suministros de higiene personal, tales como jabón, pasta de dientes, toallas sanitarias, etc.
- Un kit de emergencia para su carro con alimentos, bengalas, cables de arranque para automóviles, mapas, herramientas, botiquín de primeros auxilios, extintor de incendios, sacos de dormir, etc.

Obtenga más información sobre los planes de emergencia y kits de suministro en ready.gov.

Prepárese para evacuar

Anticipe la necesidad de evacuar y prepárese para ello. El Servicio Nacional de Meteorología emitirá una alerta de huracanes cuando exista alguna amenaza en las áreas costeras dentro de las 24 a 36 horas.

Cuando se emita una alerta de huracán, usted debe:

- Llenar el tanque de gasolina de su automóvil.
- Si no tiene un vehículo disponible, organice el transporte con amigos o familiares.
- Llenar sus recipientes con agua limpia.
- Revisar sus planes y suministros de emergencia, y verifique si falta algún artículo.
- Sintonizar la radio o televisión para conocer los pronósticos del tiempo.
- Prestar atención a las sirenas de desastre y señales de advertencia.

- Tener un kit de emergencia para su carro con alimentos, bengalas, cables de arranque para automóviles, mapas, herramientas, botiquín de primeros auxilios, extintor de incendios, sacos de dormir, etc.
- Asegurar cualquier objeto fuera de la casa que pueda dañar la propiedad durante una tormenta, tales como bicicletas, parrillas, tanques de gas propano, etc.
- Cubrir las puertas y ventanas con madera laminada o tabloncillos. Los funcionarios del Centro Nacional de Huracanes ya no aconsejan poner cintas adhesivas en ventanas.
- Colocar el ganado y las mascotas en un área segura. Debido a los requerimientos de alimentación y sanidad, los albergues de emergencia no aceptan animales.
- En lo posible, coloque los vehículos bajo cubierta.
- Llenar los lavatorios y bañeras con agua como suministro adicional para lavar.
- Regular el termostato en refrigeradores y congeladores a la temperatura más fría posible.

Si recibe la orden de evacuación

Debido al poder devastador de un huracán, nunca debe ignorar una orden de evacuación. Es más probable que las autoridades le indiquen que se marche si se encuentra en un área baja o dentro de la trayectoria potencial de la tormenta. Tenga en cuenta que la mayoría de los albergues y algunos hoteles no aceptan mascotas. Si se emite una alerta de huracán en su área, o si las autoridades le indican que evacue el área, usted deberá:

- Llevar solo artículos importantes con usted.
- Si tiene tiempo, apague el gas, la electricidad y el agua.
- Desconectar los electrodomésticos para reducir la probabilidad de descargas eléctricas cuando se restablezca la energía.
- Asegurarse que el kit de emergencia de su automóvil esté listo.
- Seguir las rutas de evacuación señaladas, tenga en cuenta que algunas podrían estar bloqueadas, y anticipe el tránsito pesado.

La temporada de huracanes en el Atlántico dura desde **EL 1 DE JUNIO AL 30 DE NOVIEMBRE**, siendo la temporada alta desde mediados de **AGOSTO** hasta finales de **OCTUBRE**.

Si se le ordena que NO evacúe

La gran mayoría de lesiones durante un huracán son cortes causados por fragmentos de vidrio u otros escombros. Otras lesiones consisten en heridas punzantes causadas por clavos expuestos, piezas de metal o vidrio, y fracturas óseas. Para sobrevivir ante una tormenta de la manera más segura posible, usted deberá:

- En lo posible, seguir la información en la radio o televisión para conocer las condiciones climáticas.
- Permanecer en ambientes cerrados hasta que las autoridades declaren que la tormenta ha terminado.
- Evitar salir incluso si el clima parece haberse calmado, el ojo de la tormenta (que puede ser calmo) puede pasar rápidamente dejándolo afuera cuando los fuertes vientos se reanuden.
- Mantenerse alejado de puertas y ventanas exteriores, y refúgiase en un baño o sótano. Las bañeras pueden servir de refugio si usted se cubre con madera laminada u otros materiales.
- Prepárese para evacuar y acuda a un refugio (u otras opciones de albergues tradicionales anunciadas públicamente durante la pandemia), o a la casa de un vecino (preferiblemente donde aún pueda practicar el distanciamiento físico) si su casa está dañada o si el personal de emergencia le indica que lo haga.

Para más información, llame a los CDC (Centros de Control y Prevención de Enfermedades) al 800-CDC-INFO (inglés y español) o al 888-232-6348 (TTY), o visite cdc.gov/disasters/hurricanes. Para obtener información actualizada sobre COVID-19 en relación con la preparación ante huracanes, llame al 866-779-6121 o envíe un correo electrónico a COVID-19@flhealth.gov.

ESTÉ ALERTA Y BUSQUE REFUGIO ANTE UN TORNADO



Un tornado se define como una columna de aire que gira violentamente extendiéndose desde una tormenta eléctrica hasta el suelo. En promedio, se reportan 800 tornados en todo el país al año, causando un total de 60 muertes y más de 1,300 heridos. Los tornados pueden ocurrir en cualquier lugar y en cualquier época del año. En la región sudeste, la mayor incidencia de tornados inicia desde marzo hasta mayo.

Los tornados también están estrechamente asociados con los huracanes y a menudo ocurren durante la temporada de huracanes, desde el 1 de junio al 30 de noviembre. La región sureste también es susceptible a las trombas marinas o tornados débiles que se forman sobre aguas cálidas. Las trombas marinas algunas veces se mueven hacia el interior y se convierten en tornados causando daños y lesiones.

Preste atención

- Una alerta de tornado se emite cuando estos posiblemente se produzcan en su área. Manténgase alerta ante las tormentas que se aproximan.
- Se emite una alerta de tornado cuando alguno se ha avistado o indicado por un radar meteorológico. Trasládese a un lugar seguro preasignado.
- Manténgase informado sobre las condiciones climáticas sintonizando las estaciones locales de radio y televisión, o escuchando la radio meteorológica NOAA (Administración Nacional Oceánica y Atmosférica) para conocer las últimas alertas de tornado. Recuerde, los tornados ocasionalmente se desarrollan en áreas en las que no existe alerta o advertencia de tormentas

severas, así que esté atento a esa información y ¡Manténgase alerta!

Señales ambientales

- Cielo oscuro, a menudo verdoso
- Muro de nubes
- Granizo
- Fuerte estruendo, similar a un tren de carga
- Algunos tornados aparecen como un embudo que se extiende parcialmente hacia el suelo
- Algunos tornados son claramente visibles, mientras que otros están oscurecidos por la lluvia o las nubes bajas a su alrededor.

Cómo protegerse de un tornado antes de la tormenta

- Establezca un plan para usted y su familia en el hogar y el trabajo, y cuando esté a la intemperie.
- Participe en simulacros con regularidad.
- Conozca el condado en el que vive y esté atento a los boletines meteorológicos.
- Tenga un mapa de carreteras y siga de cerca la información del desplazamiento de la tormenta obtenida de los reportes meteorológicos.
- Escuche la radio y la televisión para obtener información.
- Si planea realizar un viaje al aire libre, preste atención a los últimos pronósticos del tiempo y tome las medidas necesarias ante la posible inclemencia del tiempo.

LA ESCALA FUJITA

La Escala Fujita (escala F) utiliza los daños observados para determinar la velocidad del viento de un tornado.

EF0 Tornado leve;
105-137 km/h (65-85 mph)

EF1 Tornado moderado;
138-178 km/h (86-110 mph)

EF2 Tornado considerable;
179-218 km/h (111-135 mph)

EF3 Tornado severo;
219-266 km/h (136-165 mph)

EF4 Tornado devastador;
267-322 km/h (166-200 mph)

EF5 Tornado insólito;
mas de 322 km/h (+200 mph)

- Sepa quién está en mayor riesgo: personas en automóviles; ancianos, niños; personas con problemas físicos o mentales; personas que habitan en casas prefabricadas (móviles); o personas que no puedan entender la advertencia debido a una barrera del idioma.

Si se emite una alerta

- En una casa o edificio, trasládese a un refugio predeterminado, p. ej. un sótano.
- Si no hay un refugio subterráneo disponible, trasládese a un espacio interior o a un pasillo en el piso más bajo y colóquese debajo de un mueble resistente.
- Manténgase alejado de las ventanas.
- Salga del automóvil.
- No intente escapar de un tornado en su automóvil; al contrario, abandone su auto inmediatamente.
- Si la tormenta lo atrapa afuera o en un vehículo, recuéstese en una zanja o en un agujero más cercano.
- Las casas prefabricadas (móviles), incluso si están atadas, ofrecen poca protección contra los tornados y deben abandonarse.

Cada año, muchas personas mueren o resultan gravemente heridas a causa de tornados pese a la alerta brindada con anticipación. Podría ser que algunos no escuchen la alerta, mientras que otros pueden haberla recibido, pero no creen que un tornado realmente les afecte. Después de haber recibido la alerta u observado cielos que indiquen una amenaza, debe tomar la decisión refugiarse antes de que llegue la tormenta. Esta podría ser la decisión más importante que haya tomado.

INUNDACIONES: *Esté Preparado y Seguro*

Las inundaciones pueden ocurrir en cualquier lugar, en cualquier momento, y a cualquier persona rápidamente. Ya sea que viva cerca del agua o no, siempre deberá estar listo. Las siguientes recomendaciones le ayudarán a prepararse con antelación, a mantenerse seguro, y a recuperarse después de una inundación:

Antes de la inundación

- Haga copias de documentos importantes (papeles hipotecarios, seguros, información bancaria, pasaportes, títulos de propiedad, recibos de artículos costoso del hogar, etc.). Guarde las copias en su casa y coloque los originales en un lugar seguro fuera de su vivienda, p. ej. una caja fuerte en el banco.
- Tome fotos de sus posesiones más valiosas (joyas, muebles antiguos, artículos electrónicos, instrumentos musicales). Mantenga un juego de fotografías en su hogar y almacene un duplicado en una memoria USB o en un CD junto con otros documentos importantes fuera de su vivienda.
- Haga una lista detallada de otras pertenencias, tales como artefactos pequeños, ropa, libros, etc.
- Revise y sepa lo que cubre su póliza de seguro contra inundaciones, y comuníquese con su agente para verificar que tenga el nivel adecuado de cobertura.
- Tenga un plan de emergencia:
 - » Visite floridadisaster.org/planprepare para conocer las instrucciones detalladas sobre la construcción de su plan de emergencia familiar. El sitio web contiene sugerencias para un kit de suministros en casos de desastre, información sobre albergues, contactos de emergencia e información sobre su agencia local de administración de emergencias.
 - » Consulte con el Departamento de Salud a través de su línea informativa COVID-19 al 866-779-6121 o envíe un correo electrónico a COVID-19@flhealth.gov para obtener información sobre alternativas de refugio tales como hoteles y moteles.

Manténgase seguro durante una inundación

- Siga en sintonía de sus estaciones locales de radio o televisión cuando se hayan emitido alertas de inundación para que pueda seguir las instrucciones de las autoridades.
- NO conduzca en zonas inundadas. Con apenas 60 cm de agua se pueden levantar y mover vehículos de cualquier tamaño. Muchas personas se ahogan en sus autos que en cualquier otro lugar durante una inundación.
- NO camine en zonas inundadas. Una persona puede ser derribada con tan solo 15 cm de agua en movimiento.
- Manténgase alejado de los cables caídos de alta tensión y de cualquier otro cable eléctrico. Una de las principales causas de muerte en inundaciones es por descargas eléctricas.

Cómo recuperarse de una inundación

- NO regrese a su vivienda hasta que las autoridades locales lo autoricen.
- Compruebe si existen daños estructurales antes de ingresar a su vivienda para así evitar quedar atrapado en un derrumbe.
- Si su vivienda sufrió daños debido a la inundación, deberá realizar lo siguiente:
 - » Presentar un reclamo a la compañía de seguros de su vivienda;
 - » Mantenga apagada la energía hasta que un electricista haya inspeccionado y autorizado el reingreso a su vivienda;
 - » Tome fotografías a las zonas inundadas de su casa, y
 - » Haga una lista de cualquier artículo dañado o perdido.

Utilice guantes, ropa protectora y botas para limpiar y desinfectar después de una inundación. Visite floodsmart.gov para obtener más información sobre limpieza y prevención de moho.

- Tenga cuidado con los animales que puedan haber perdido sus hogares y se hayan refugiado en su casa durante la inundación, ya que estos pueden defenderse agresivamente.
- Esté atento a los anuncios locales sobre la seguridad del suministro de agua en su hogar, ya que no puede asumir que el agua sea apta para el consumo. Beber agua contaminada puede causar enfermedades.
- NO coma ningún alimento que haya estado en contacto con las aguas de la inundación.

Deseche las tablas de cortar de madera, utensilios de plástico, boquillas de biberones y chupones para bebés que puedan haber estado en contacto con aguas contaminadas. Las ollas de metal, utensilios o platos de cerámica deben lavarse bien con jabón y agua caliente, y desinfectar hirviéndolos en agua limpia o sumergiéndolos durante 15 minutos en una solución de un cuarto de taza de lejía por galón de agua. Para obtener más información, visite floridahealth.gov.

- Evite el moho retirando los artículos mojados inmediatamente.
- Si su póliza de seguro de vivienda no cubre pérdidas por inundaciones o si no tiene seguro contra inundaciones, usted podría calificar para recibir ayuda del Programa Nacional de Seguros contra Inundaciones. Este es un programa respaldado por el gobierno federal que está disponible para residentes y empresarios. Para obtener más información sobre este programa, llame al 1-800-4275593 o visite floodsmart.gov.

Fuentes: floodsmart.gov, floridahealth.gov, and floridadisaster.org/getaplan

Plan de emergencia familiar

Es posible que su familia no esté en un mismo lugar cuando ocurra un desastre, por lo que es necesario tener en cuenta la manera de encontrarse durante una emergencia. Tenga un plan listo con anticipación, proyectado para usted, sus amigos y su familia e indicando dónde se encontrarán y cómo se mantendrán en contacto. Visite floridadisaster.org/planprepare para elaborar su plan de emergencia familiar personalizado.

RUTAS DE ESCAPE: Establezca las rutas primarias y alternas para salir de su vivienda.

DÓNDE REUNIRSE: Establezca un lugar para reunirse con los miembros de su familia en caso de que ocurra una emergencia cuando estén alejados. Elija una ubicación cerca de su casa (p. ej. la casa o el patio de un vecino) y otra fuera del área más cercana (p. ej. el estacionamiento de un supermercado).

COMUNICACIONES FAMILIARES: Planifique cómo se comunicará en diferentes situaciones. Cree una tarjeta de contacto de emergencia para cada miembro de la familia. Elija a una persona como punto de contacto que pueda comunicar su ubicación a los demás miembros de la familia. El Sistema de Localización y Registro Familiar Nacional de Emergencia de FEMA en fema.gov y la Lista Sano y Salvo de la Cruz Roja Americana en safeandwell.communityos.org/cms/index.php ayudan a las personas alejadas a encontrar a sus familiares y amigos después de un desastre.

Programa radial de meteorología NOAA

Las alertas del Servicio Meteorológico Nacional, observa, pronostica y brinda información disponible las 24 horas del día acerca de todo tipo de peligros, tanto naturales como provocados por el hombre.

Las radios meteorológicas equipadas con un tono de alarma pueden activar una alerta y brindarle información inmediata sobre una situación que ponga en peligro su vida, permitiéndole tomar medidas. Aquellas personas con sordera o con discapacidad visual también pueden recibir estas alertas al conectar las radios meteorológicas con tonos de alarma a otros tipos de dispositivos que llamen la atención, tales como luces destellantes, páginas, agitadores para cama, computadoras personales e impresoras.

Una radio NOAA, con energía eléctrica y batería de repuesto, debe ser un artefacto básico en cada hogar. Las radios de NOAA se pueden comprar en las tiendas que venden productos electrónicos. Las radios meteorológicas de NOAA siguen funcionando a pesar de que el país cambió a señales de televisión digital.

Fuentes: weather.gov/fwd/noaaradio.



Manténgase informado sobre la situación en las carreteras

Departamento de Transporte de Florida

El Departamento de Transporte de Florida (FDOT, por sus siglas en inglés) incita a los residentes de Florida a mantenerse seguros en casa en medio de COVID-19. Si necesita viajar, el sistema de información de viajeros 511 FDOT estará disponible para mantenerlo al día con la información más reciente sobre el tráfico y avisos urgentes. Estos avisos contienen notificaciones sobre incidentes de tráfico, cierres de carreteras y rutas alternas sugeridas. Florida 511 también proporciona notificaciones de la policía, clima severo y las alertas *Silver*, *AMBER* y *Blue*, todo en un solo lugar.

Cuando llegue el momento de evacuar, revise Florida 511 en **FL511.com** para asegurarse de que su ruta de evacuación planificada esté despejada. Usted también puede:

- Descargar la aplicación gratuita Florida 511 disponible en *Google Play* o *Apple App Store*.
- Regístrese para obtener una cuenta «My Florida 511» en **FL511.com** para crear rutas personalizadas e inscribirse para recibir alertas de correo electrónico y mensajes de texto.
- Siga #FL511 en Facebook, Twitter e Instagram.

Si aprende a utilizar Florida 511 ahora, usted estará preparado para acceder a él durante una emergencia. Para obtener la información más reciente sobre viajes de emergencia, incluidos los esfuerzos de FDOT para tomar medidas frente a COVID-19, visite **fdot.gov/emergency**.



Planifique con anticipación y renueve sus prescripciones médicas

La ley en el estado de Florida requiere que todas las compañías de seguro médico, organizaciones de atención, y otras entidades que tengan una licencia de la Oficina Reguladora de Seguros y que cubran medicamentos recetados como parte de una póliza o contrato suspendan las restricciones de renovación de medicamentos recetados. Este requisito incluye suspender las ordenanzas electrónicas de «reposición de medicamentos antes de tiempo» de las farmacias.

El plazo para la exoneración de renovaciones de medicamentos recetados puede extenderse en 15 o 30 días mediante decretos de emergencia emitidas por la Oficina Reguladora de Seguros.

Debido a la pandemia COVID-19 y el consiguiente estado de emergencia, muchas farmacias ya han realizado cambios en sus procedimientos habituales. Recuerde que, durante la pandemia debe utilizar el servicio por ventanilla y usar una mascarilla para recoger los medicamentos, con el fin de reducir el riesgo de contagio.

La ley permite a aquellos que están asegurados o afiliados en planes de medicamentos recetados que renueven sus recetas antes de un huracán. Para hacer esto, deberán existir renovaciones autorizadas disponibles para los medicamentos recetados. La ley autoriza el pago a las

farmacias de por lo menos 30 días de suministro de cualquier medicamento recetado. No importa cuándo el farmacéutico completó la receta por última vez.

Esta ley está en vigente bajo las siguientes condiciones:

- La persona que planea renovar los medicamentos recetados debe vivir en un condado que esté bajo una alerta de huracán emitida por el Servicio Nacional de Meteorología, esté declarado bajo estado de emergencia en una orden ejecutiva emitida por el gobernador, o en donde se haya activado el centro de operaciones de emergencia y el plan de gestión en situaciones de emergencias.
- La renovación de medicamentos recetados debe solicitarse dentro de 30 días posteriores a cualquiera de las condiciones descritas anteriormente, hasta que estas condiciones sean anuladas por la autoridad que emitió dichas condiciones, o cuando estas ya no existan.

En situaciones de emergencia, usted puede encontrar más información en **ahca.myflorida.com**. Los beneficiarios de *Medicare* y las personas con enfermedad renal terminal (ESRD) pueden llamar al 1-800-MEDICARE para obtener más información.

No olvide incluir a sus mascotas en su plan para casos de desastres

Si se le informa que evacúe, lleve a sus mascotas con usted. Los animales abandonados pueden resultar heridos, perderse o morir, y las mascotas que se queden dentro de su vivienda podrían escaparse a través de áreas dañadas por la tormenta, tales como ventanas rotas. Es probable que los animales sueltos estén expuestos a riesgos, accidentes, hambruna, depredadores, y alimentos o aguas contaminadas. Al dejar perros atados o encadenados afuera durante un desastre es una sentencia de muerte para ellos.

Estos son los pasos que debe seguir para garantizar la seguridad de sus mascotas:

- Póngase en contacto con el alojamiento más cercano fuera de su área para averiguar las normas de admisión de mascotas y las restricciones en número, tamaño y especie. Pregunte si las normas de «no se aceptan mascotas» pueden ser exoneradas en una emergencia. Mantenga una lista de lugares donde se acepten mascotas junto con los números de teléfono y otros suministros e información sobre desastres. Si tiene aviso de un desastre inminente, llame con anticipación para reservar.
- Pregunte a sus amigos o familiares fuera del área afectada si podrían acoger a sus animales.
- Prepare una lista de centros de alojamiento y veterinarias que podrían albergar animales en caso de emergencia.
- Comuníquese con la oficina de control de situaciones de emergencia de su condado para averiguar si existen albergues que acepten mascotas en su área, y para conocer los requisitos.
- Prepare un kit en caso de desastres para su mascota. (Consulte la página 16)
- Las alertas a menudo se emiten con horas, e incluso días de antelación. Ante el primer indicio de un próximo desastre, tome medidas para proteger a su mascota.
- Llame con anticipación para confirmar la disposición de los albergues de emergencia para usted y sus mascotas.
- Asegúrese de que los suministros de emergencia para su mascota estén listos.
- Mantenga todas las mascotas en la casa para que no tenga que buscarlas si tiene que salir de prisa.
- Asegúrese de que todos los perros y gatos estén usando collarines, estén bien sujetados, y de que tengan su placa de identificación actualizada.



- Adjunte el número de teléfono y la dirección de su albergue o de un amigo fuera de la zona de desastre. Puede comprar placas temporales o poner cinta adhesiva y marcar con bolígrafo indeleble detrás de la placa de identificación de su mascota.
- Puede que no esté en casa cuando llegue la orden de evacuación. Averigüe si un vecino de confianza estaría dispuesto a llevar a sus mascotas y se reúna con usted en un lugar acordado. Esta persona debe tener la llave de su casa y saber dónde encontrar el kit de suministros de emergencia de su mascota. El servicio de cuidado de mascotas puede estar disponible para ayudar, pero acuerde con antelación.
- Los animales reaccionan de manera diferente bajo estrés. Mantenga a los perros con correa cuando estén fuera de su casa y en el automóvil. Transporte a los gatos en jaulas. No deje a los animales desatendidos en cualquier lugar donde puedan huir. Aún las mascotas más leales pueden entrar en pánico, esconderse, tratar de escapar, o incluso morder o arañar.
- Los animales de asistencia para ciegos, personas con sordera o discapacidad, u otras personas con necesidades especiales podrán permanecer en albergues de emergencia con sus dueños.
- Si después de un desastre debe salir de la ciudad, lleve a sus mascotas con usted. Coloque correas a sus mascotas cuando salgan. Los puntos de referencia habituales pueden verse alterados, y su mascota puede confundirse y perderse. Los animales salvajes y los cables de alta tensión caídos pueden ser peligrosos.

floridadisaster.org/planprepare/pet-plan.

petswelcome.com

Fuentes: fema.gov

CRUZ ROJA AMERICANA

Página web Sano y salvo (Safe and Well)

A raíz de un desastre, la Cruz Roja Americana recomienda a todos los afectados a registrarse en la página web *Safe and Well*. Esta herramienta segura y fácil de usar disponible en safeandwell.comunityos.org/cms/index.php, permite a las personas en todo el país que se encuentren preocupados por sus familiares, buscar los mensajes publicados de los inscritos y ver que estén a salvo.

La página web permite a las personas que se encuentren en una zona afectada por una emergencia o desastre a registrarse como «sano y salvo» al crear un mensaje para sus seres queridos o seleccionando mensajes predeterminados. Los sobrevivientes también pueden actualizar su estado de Facebook y Twitter a través del sitio web *Safe and Well*.

Los familiares y amigos preocupados pueden buscar a sus seres queridos en el área afectada, ingresando el nombre de la persona, número de teléfono, o la dirección previa al desastre. Si su familiar se ha registrado, ellos podrán ver su mensaje.

El sitio web *Safe and Well* también está disponible en español en sanoysalvo.org. Las personas sin acceso a una computadora, sin electricidad o que necesitan ayuda de un intérprete pueden llamar a la Cruz Roja al 1-800-REDCROSS (1-800-7332767) para registrarse. Los familiares fuera del área afectada por el desastre pueden registrar a un sobreviviente tan pronto sepan de ellos, para tranquilizar a los demás seres queridos.

Al registrarse en el sitio web *Safe and Well*, una persona trasladada a otro lugar debido a un desastre puede proporcionar tranquilidad a muchos seres queridos. Esto también ayuda a aliviar la congestión en los sistemas telefónicos públicos y celulares, y reduce la carga para el personal de emergencia. Como colaboradora de la nación en la preparación e intervención en situaciones de emergencia, la Cruz Roja Americana proporciona esta herramienta para ayudar a aquellos cuyas vidas han sido afectadas por el desastre. El sitio web *Safe and Well* está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana. Se insta a las familias que el sitio web forme parte de su planificación de preparación ante desastres.

Preparación en caso de desastres para adultos mayores con sordera

Los desastres pueden ocurrir rápidamente y sin previo aviso. Pueden obligarlo a abandonar su vecindario o evitar que salga de su hogar. Es posible que los socorristas de emergencia locales no puedan comunicarse con usted de inmediato. ¿Qué haría usted si se cortan los servicios básicos de agua, gas, electricidad y teléfono? ¿Saber qué hacer es SU responsabilidad! Al tomar estos cuatro pasos sencillos antes de que ocurra un desastre puede marcar la diferencia para usted y su familia en las horas o días posteriores al incidente.

(1) Esté informado:

- Conozca su(s) ruta(s) de evacuación.
- Designa un punto de encuentro posterior a un desastre para los miembros de la familia.
- Conozca su emisora de radio meteorológica local de emergencia.

(2) Tenga una lista de comprobación:

- Información de contacto de emergencia.** Si usted tiene sordera o dificultad para oír, desarrolle un plan de comunicación de emergencia. Pídale a un pariente o amigo que se encuentre en otro estado que tenga comunicación con usted para que sea la persona de contacto. Si usted o un pariente suyo que vive en otro estado no tiene un TTY o biper, pídale a una persona que oiga para que se comuniquen con su familiar.
- Alertas meteorológicas.** Si usted tiene sordera o dificultad para oír, obtenga una radio meteorológica NOAA (Administración Nacional Oceánica y Atmosférica) con alertas de emergencia por mensajes de texto y alertas visuales o táctiles, y prográmela para recibir alertas meteorológicas en su condado (las instrucciones estarán dentro de la caja de la radio). Manténgala encendida.
- Registro de necesidades especiales.** Antes de que ocurra una emergencia, visite floridadisaster.org/planprepare para elaborar su plan de emergencia para necesidades especiales. Si necesita ayuda durante o después de un incidente, inscribese en el Registro de Necesidades Especiales de Florida. Comuníquese con su agencia local de gestión en situaciones de emergencias para obtener información adicional. Puede encontrar una lista de las agencias de gestión de situaciones en emergencias del condado en floridadisaster.org/planprepare, o en la última página de esta guía. Al inscribirse en el Registro de Necesidades Especiales, no significa que tenga que ir a un albergue de necesidades especiales si usted tiene sordera o dificultad para oír.

d. Albergues. La ley requiere que se le permita ir a un albergue público con el resto de su familia, incluso si necesita los servicios de un intérprete o si tiene un animal de asistencia. Si tiene otras necesidades médicas, como el uso de un respirador, nebulizador o dispositivos médico que requieran electricidad, deberá ir a un albergue para necesidades especiales e inscribirse en el Registro de Necesidades Especiales (ver arriba). Tenga en cuenta que durante la pandemia COVID-19, puede haber alternativas para albergues públicos y para necesidades especiales. Su agencia local de gestión de situaciones de emergencias lo mantendrán actualizado.

e. Cuidado de su animal de asistencia. Si tiene un animal de asistencia, asegúrese de tener la identificación adecuada, el equipo y los suministros de su animal de asistencia con usted. Estos serán necesarios para registrarse en un refugio de emergencia, y debe guardar una copia de la identificación del animal en su kit de desastre.

(3) Elabore un kit de suministro para emergencias.

Además de los productos básicos del kit de suministro, tales como productos enlatados, abrelatas, suministro de medicamentos para siete días, galones de agua, mascarillas, desinfectante para manos y artículos de higiene personal básicos, las personas con sordera o con dificultad para oír deben incluir lo siguiente:

- Linterna portátil con BATERÍAS ADICIONALES para ayudar en la lectura de labios y la comprensión de lenguaje de señas.
- Cuaderno y bolígrafo para escribir notas.
- Teléfono celular con función de mensaje de texto o biper bidireccional.
- Cargador de teléfono celular y biper que se pueda utilizar en el automóvil.
- Baterías adicionales para cualquier dispositivo de asistencia auditiva que pueda usar, tales como audífonos e implantes auditivos.
- Radio meteorológica NOAA con alertas de mensaje de texto y alertas visuales o táctiles; o radio AM / FM portátil con BATERÍAS ADICIONALES.
- TTY portátil con BATERÍAS ADICIONALES.
- Identificación del animal de asistencia junto con los documentos de vacunación.

(4) Conserve su plan y kit para emergencias.

Revise y cambie los suministros cada seis meses.



Otra información útil

Tenga una tarjeta impresa con su información de contacto, con la información de personas que se deberá contactar en caso de emergencia, y frases clave que ayudarán a otros a comunicarse con usted. Algunas frases clave pueden ser las siguientes:

- «Utilizo el lenguaje de señas americano (ASL) y necesito un intérprete».
- «Necesito mensajes escritos o firmados».
- «No puedo oír las sirenas o alarmas».

Identifique una red de apoyo: Sólo usted puede identificar mejor sus capacidades y necesidades; seleccione personas de confianza dentro y fuera de la ciudad que puedan formar su red de apoyo para ayudarle en caso de un desastre.

Lleve una tarjeta de atención médica de emergencia (EHC): Se deberá llevar una tarjeta de EHC durante una emergencia. Su tarjeta EHC proporcionará información valiosa a aquellos que puedan ayudarlo. Se puede obtener información adicional sobre las tarjetas EHC a través de su agencia local de gestión de emergencias o floridadisaster.org

Recursos de preparación ante desastres para personas con sordera o con dificultad para oír
División Administradora de Emergencias de Florida: floridadisaster.org/planprepare. Red de alertas de emergencia a nivel nacional por correo electrónico: emergencyemail.org

Inscribese para obtener mensajes de texto de FEMA a: fema.gov/text-messages

Para obtener más información sobre las radios de alerta meteorológica de NOAA, visite noaa.gov

Cómo recibir atención médica durante un desastre

Nota de la editora: Algunas de las sugerencias en este artículo pueden ser sustituidas por los centros de operaciones de emergencia locales debido a la pandemia COVID-19.

Si vive en una área que ha sido declarada en emergencia o desastre, busque información en *Medicare* o en el Departamento de Salud, ya que las normas habituales de *Medicare* para su atención médica pueden cambiar por un corto tiempo.

Visitas al médico o a otros proveedores de salud

Si tiene *Medicare Original*, es posible que usted siempre pueda atenderse con cualquier médico que acepte *Medicare*. Esto sucederá incluso si debe abandonar su ciudad o estado. Si tiene el seguro *Medicare Advantage* (como un HMO o PPO) u otro seguro de *Medicare*, consulte el sitio web de su seguro o comuníquese con ellos para conocer los cambios temporales de sus normas cuando los servicios de su seguro médico se interrumpan durante un desastre.

Si el acceso a los servicios de su seguro se suspende en su área:

- Su seguro le permitirá recibir atención médica de otros proveedores de salud en centros certificados por *Medicare*, incluso si no pertenecen a la red de su seguro siempre y cuando la necesidad de atención médica no sea una emergencia.
- Durante la pandemia, se le puede permitir obtener asesoramiento médico a través de consultas de telesalud (o a distancia). Consulte su seguro médico y con su proveedor de salud para obtener información.
- Su seguro no requerirá que usted siga las reglas previas de autorización para obtener servicios fuera de la red.
- Si por lo general usted paga más por la atención de proveedores de salud externos o del área, su seguro aplicará la tarifa de su red durante el período de emergencia o desastre. Guarde todos sus recibos si paga por la atención fuera de su red, y solicite el reembolso de la diferencia a su seguro médico.
- Comuníquese con su seguro médico sobre los cambios de las normas y averigüe cuándo volverán a aplicarse las reglas habituales.

Cómo obtener sus medicamentos recetados

Si tiene un seguro de medicamentos de *Medicare* y vive en una área que ha sido declarada en emergencia o desastre, realice lo siguiente:

- Si no puede ir a su farmacia habitual para renovar sus medicamentos recetados, comuníquese con su seguro de medicamentos de *Medicare* para encontrar otra farmacia cercana de la red.
- Si evacuó sin sus medicamentos recetados o si estos se han dañado o perdido, comuníquese con su seguro de medicamentos de *Medicare*.
- Si no puede ir a una farmacia de su red, su seguro puede ayudarlo a obtener sus medicamentos en una farmacia fuera de la red. Guarde los recibos de todos sus gastos fuera de la red.

Uso de farmacias dentro de la red

- Usted podrá transferir la mayoría de las recetas de una farmacia de la red a otra y volver a su farmacia regular cuando finalice la emergencia o el desastre. Dígame a su farmacéutico dónde planea evacuar y obtenga su lista de medicamentos en caso de que necesite llamar a *Medicare*.
- Si perdió su tarjeta del seguro de medicamentos *Medicare* y no conoce el número de teléfono, llame a *Medicare* al 1-800-633-4227 para obtener la información de contacto de su seguro.

Uso de farmacias fuera de la red

Comuníquese con su seguro para obtener información acerca de las normas fuera de la red. Al comprar sus medicamentos en una farmacia fuera de la red, es posible que deba pagar el costo total de los medicamentos cuando renueve su prescripción médica. Guarde los recibos para un posible reembolso.

Cómo obtener medicamentos adicionales (suministro prolongado)

Si evacuó y cree que no podrá regresar a casa por mucho tiempo, es posible que desee obtener un suministro prolongado (suministro de 60 a 90 días) de sus medicamentos con prescripción médica. Pida información a su seguro y averigüe si ofrece más medicamentos de lo habitual y en qué farmacias puede obtenerlos.

Inscripción en un plan de salud de Medicare o en un seguro de medicamentos recetados

Si vive en un área afectada por un desastre o emergencia, es posible que tenga un período de inscripción especial para registrarse, cambiar o cancelar su cobertura de *Medicare Advantage Plan* o su cobertura de medicamentos recetados de *Medicare*. Llame a *Medicare* para obtener ayuda. Usted necesitará cierta documentación, tales como su licencia de conducir o facturas de los servicios públicos como prueba de que usted vive en el área afectada.

Visite el sitio web de la Agencia Federal de Gestión de Emergencias (FEMA) en [FEMA.gov/disasters](https://www.fema.gov/disasters) para saber si su área cumple con los requisitos para recibir ayuda social o individual debido a una emergencia o un desastre de gran magnitud.

Pago de las cuotas del seguro Medicare o de medicamentos recetados

Si usted paga las cuotas de su seguro médico o de sus medicamentos recetados directamente cada mes, usted sigue siendo responsable de pagar sus cuotas a tiempo. Para evitar la cancelación de su seguro por no pagar a tiempo, comuníquese con su seguro para averiguar cómo pagar sus cuotas. Si su seguro lo desafía por no pagar sus cuotas mensuales a tiempo debido a una emergencia o desastre, usted puede solicitar a su seguro que le devuelva su cobertura.

Cómo obtener quimioterapia u otros tratamientos contra el cáncer

Si tiene *Medicare Original*, el Instituto Nacional del Cáncer (NCI, National Cancer Institute) puede ayudarlo a encontrar otros proveedores de tratamiento del cáncer. Llame a NCI al 1-800-422-6237. Si tiene *Medicare Advantage* u otro seguro de salud de *Medicare*, comuníquese con ellos para conocer los cambios temporales de sus reglas que realizará en caso de emergencia o desastre.

Cómo obtener tratamientos de diálisis

Si tiene *Medicare Original*, su red de Enfermedades Renales ESRD (End-Stage Renal Disease) puede ayudarlo a recibir su tratamiento de diálisis. Averigüe a quién contactar para obtener sus suministros, medicamentos, transp-



orte a los servicios de diálisis y ayuda financiera de emergencia si la necesita. Contacte a *Medicare* para obtener la información de contacto de su red ESRD. Si usted tiene *Medicare Advantage* u otro plan de salud de *Medicare* y tiene ESRD, comuníquese con ellos para conocer los cambios temporales de sus reglas que realizará en caso de emergencia o desastre.

Cómo reemplazar una tarjeta perdida Medicare o una tarjeta de membresía del plan Medicare

Llame a *Medicare* para reemplazar una tarjeta perdida o una tarjeta de membresía del plan.

Sustitución de equipos o suministros médicos resistentes perdidos o dañados

Si usted tiene un equipo médico resistente (como una silla de ruedas o andador), o suministros perdidos o dañados para personas con diabetes:

- En ciertos casos, *Medicare* cubrirá los gastos para reparar o reemplazar su equipo o suministros.
- En general, *Medicare* también cubrirá el costo de alquiler de artículos (como sillas de ruedas) durante el tiempo que se repare su equipo. Comuníquese con *Medicare* para obtener más información sobre cómo reemplazar su equipo o suministros.

La información contenida en este artículo se obtuvo de [Medicare.com](https://www.Medicare.com) por los miembros de la oficina del Departamento del Adulto Mayor que atiende las necesidades de seguro médico de los adultos mayores.

INFORMACIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD



Nota de la editora: Algunas de las sugerencias en este artículo pueden sustituirse por aquellas de los centros de operaciones locales de emergencia debido a la pandemia COVID-19.

Independientemente de la condición médica o física, todos debemos tener un plan de evacuación previo si surge la necesidad. Las más seguras y mejores alternativas de evacuación son permanecer con familiares o amigos fuera del área, irse a un hotel o motel, o la preadmisión a una institución de salud por condiciones médicamente necesarias. Si usted tiene problemas de salud, el lugar donde pueda recibir la mejor ayuda durante un huracán debe ser una decisión conjunta entre su médico, la agencia de atención domiciliaria, su cuidador, su familia y usted mismo. Para ayudar a tomar una decisión con respecto a su atención médica, se proporciona la siguiente información:

Si tiene necesidades especiales

Para obtener más información sobre cómo las personas con acceso a necesidades funcionales deben prepararse ante un desastre, visite floridadisaster.org/getaplan. Puede inscribirse en la página web del Registro de Necesidades Especiales de Florida. Las personas que califican para acudir a un albergue de nece-

sidades especiales deben comunicarse con su agencia local de gestión de situaciones en emergencias para obtener información adicional. Puede encontrar una lista de las agencias de gestión de situaciones en emergencias del condado en floridadisaster.org, o en la última página de esta guía.

- Cree grupo de contactos con vecinos, familiares, amigos y compañeros de trabajo para que le ayude en caso de emergencia. Considere sus necesidades y asegúrese de que todos sepan cómo operar el equipo necesario.
- Comunique sus necesidades con su empleador.
- Si usted tiene problemas para desplazarse y vive o trabaja en un edificio alto, tenga una silla de evacuación.
- Si vive en un edificio, pídale a la administración que marque las salidas accesibles de emergencia con claridad y que adopte medidas para ayudarlo a salir del edificio.
- Mantenga listos los artículos especializados, incluyendo baterías adicionales para sillas de ruedas, oxígeno, catéteres, medicamentos, alimentos para animales de asistencia, y cualquier otro artículo que pueda necesitar.

- Mantenga una lista del tipo y número de modelo de los dispositivos médicos que necesita.
- Asegúrese de surtir medicamentos que requieran refrigeración.
- Si necesita oxígeno, consulte con su distribuidor sobre los planes de emergencia.
- Si usted necesita un respirador u otro equipo médico que requiera electricidad, deberá coordinar previamente con su médico. También deberá registrarse con anticipación con su compañía eléctrica local.

Albergues públicos

Debido a que algunas personas no tienen la opción de evacuar el área de forma independiente, la Cruz Roja Americana dirige los albergues públicos. Los albergues públicos son refugios de último recurso ubicados fuera de la área de desastre y se utilizan para proteger a los residentes que viven en zonas y estructuras vulnerables.

Estas instalaciones no son hospitales, hogares de ancianos u hoteles. Los albergues públicos disponibles en condiciones de emergencia aceptarán a cualquier persona que sea autosuficiente y que no necesite asistencia profesional externa para realizar actividades cotidianas.

Albergues para personas con necesidades especiales

La mayoría de los condados tienen albergues para personas con necesidades especiales. Algunos son unidades dentro de los albergues públicos de la Cruz Roja Americana; otros albergues son utilizados exclusivamente para personas con necesidades especiales. Los albergues para necesidades especiales están disponibles para aquellas personas que requieren asistencia profesional externa. La asistencia médica básica y el monitoreo estarán disponibles. Los albergues con necesidades especiales no disponen de medicamentos o equipos médicos avanzados, ni cuentan con el personal para proporcionar atención médica avanzada. Un cuidador debe acompañar a sus clientes con necesidades especiales a los albergues. El personal médico del albergue no estará familiarizado con su condición médica y tratamiento. Para obtener más información sobre los requisitos para permanecer en un albergue

para necesidades especiales, comuníquese con su agencia local de gestión de situaciones en emergencia.

Hospital/hogar para adultos mayores

Si su médico ha decidido que durante una emergencia usted necesita atenderse en un hogar para adultos mayores especializado, como un hospital o asilo, él o ella debe organizar el preingreso a una instalación específica antes de evacuar. Debe tener una copia de la carta de preingreso de su médico indicando que se ha organizado su admisión con la instalación y que lo llevarán a un hospital o asilo específico. Usted deberá llevar esta carta cuando evacúe. Medicare solo pagará los gastos de hospitalización que se consideren médicamente necesarios, por lo tanto, se deberá organizar con anticipación. Si surge algún costo en su ingreso, usted es responsable por él.

Transporte

Los residentes que requieran transporte pueden indicar esta necesidad con el Registro de Necesidades Especiales y se les llevará a los albergues públicos, albergues para necesidades especiales o a centros médicos.

El transporte no se proporciona a viviendas privadas, hoteles o lugares fuera del condado.

Sus responsabilidades

Comparta sus planes para casos de desastres con un familiar o amigo fuera del área. Comuníquese después de un desastre y hágales saber que está bien y en dónde se alojará si su casa está dañada. Cuando un huracán u otra emergencia amenace, vigile constantemente la radio o la televisión para determinar si usted se encuentra en la área de evacuación. Si se le ordena evacuar su área, recoja sus pertenencias y proceda a su destino de evacuación. Si se ha registrado para obtener transporte, las unidades serán enviadas a su ubicación. Traiga su kit de suministros de emergencia para casos de huracanes (vea la página 16).

Fuentes: Oficina de Gestión de Situaciones de Emergencias del condado de Pasco y stpete.org/hurricane/elderlytips.asp.

Listado de las oficinas de necesidades especiales en cada condado de Florida

*División Administradora
de Emergencias de Florida*

Si usted o un miembro de su familia requiere ayuda para evacuar o refugiarse durante periodos de evacuación o emergencia debido a impedimentos físicos, discapacidad mental, trastorno cognitivo o discapacidad sensorial, es importante que conozca las oficinas y programas de refugio para necesidades

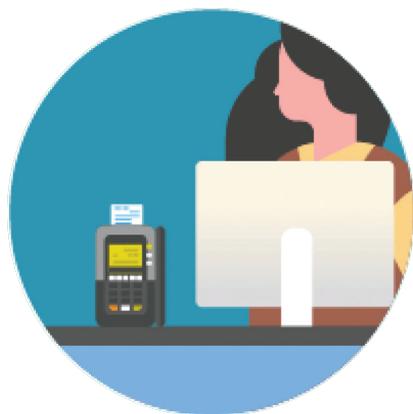
especiales de su condado. Si bien todos los albergues para necesidades especiales proporcionan un nivel de atención médica que excede los servicios básicos de primeros auxilios que normalmente los albergues públicos brindan, las capacidades de cada albergue para necesidades especiales pueden variar según los recursos disponibles y las necesidades de la comunidad.

Es importante que se familiarice con los servicios disponibles dentro de su comunidad antes de que ocurra una emergencia o desastre, especialmente durante la pandemia COVID-19, ya que pueden existir alternativas para los centros públicos y albergues para necesidades especiales.

Comuníquese directamente con su condado para obtener más información sobre el programa de necesidades especiales.

Todos los números son correctos en la fecha de publicación. Los números se actualizan durante todo el año en floridadisaster.org/planprepare/disability/disability-shelters

Alachua Paul Myers (352) 258-4300	Franklin Jennifer Daniels (850) 653-8977 x102	Levy Leatha Keene (352) 486-5213	Putnam Bryan O'Toole (386) 326-2739
Baker Lauren Marker (904) 259-6111	Gadsden Tashonda Whaley (850) 875-8833	Liberty Amy Johnson (850) 643-2415	Santa Rosa Ginny Palmer (850) 983-5360
Bay Brian Hardin (850) 248-6046	Gilchrist Ralph Smith (386) 935-5400	Madison Leigh Basford (850) 973-3698	Seminole Steven Lerner (407) 665-5121
Bradford Dan Mann (904) 964-7732 x1602	Glades Marisa Shivers (863) 946-6021	Manatee Matthew Myers (941) 749-3500	St Johns Tim Connor (904) 824-5550
Brevard Luis Hernandez (321) 637-4070	Gulf Rachel Jackson (850) 229-9110	Marion Robert Sullivan (352) 572-1808	St Lucie Lydia Williams (772) 873-4887
Broward Carolyn Rodriguez (954) 831-3347	Hamilton Thomas Moffses (386) 466-6680	Martin Susana Garces (772) 287-1652 x1	Sumter David Casto (352) 689-4400
Calhoun Chelsea Ranew (850) 674-8075	Hardee April McQuaig (863) 773-6373	Miami-Dade Vitia Fernandez (305) 513-7700	Suwannee Joyce Davis (386) 364-3405
Charlotte Patrick Fuller (941) 833-4000	Hernando Erin Thomas (352) 754-4083	Monroe Matt Massoud (305) 289-6043	Taylor Kristy Anderson (850) 838-3575
Citrus Bretlee Jordan (352) 249-2704	Highlands James Wolfhope (863) 385-1112 x4419	Nassau Genie Seidel, MD (904) 557-9174	Union John Mann (904) 964-7732
Clay Maria Haney (904) 541-2770	Holmes Cindy Wilson (850) 547-1112	Okaloosa Karen Rossi (850) 651-7150	Volusia Lauren Possinger (386) 254-1500
Collier Lauren Bonica (239) 252-3608	Indian River Miranda Hawker (772) 794-7452	Orange Carmen Weatherford (407) 836-9319	Wakulla Jennifer Nagy (850) 745-7200
Columbia Shayne Morgan (386) 758-1383	Jackson Alice Pate (850) 526-2412	Osceola Margaret Hart (407) 742-9001	Walton Donna Free (850) 951-7291
DeSoto Vicky Jackson (863) 993-4831	Jefferson Paula Carroll (850) 342-0211	Palm Beach Keith Wall (561) 712-6329	Washington Connie Welch (850) 638-6203
Duval James Schaudel (904) 255-3116	Lafayette Marc Land (386) 294-1950	Pasco Mike Napier (727) 861-5250 x105	
Escambia Brad Hattaway (850) 471-6400	Lake Randy Van Alstine (352) 742-4656	Pinellas Mecca Serfustini (727) 464-3800	
Flagler Nealon Joseph (386) 313-4970	Lee Debbie Quimby (239) 533-3640	Polk Judy Robinson (863) 298-7027	



Realización de diligencias básicas | *Compras en el supermercado, comida para llevar, ir al banco, obtener gasolina y visitas al médico.*

Centros de control y protección de enfermedades

- A medida que las comunidades de los Estados Unidos toman iniciativas para frenar la propagación de COVID-19 al limitar el contacto directo, las personas enfrentan nuevos desafíos y preguntas sobre cómo satisfacer las necesidades básicas del hogar, tales como comprar alimentos y medicamentos, y completar actividades bancarias. La siguiente información brinda consejos sobre cómo satisfacer estas necesidades de una manera saludable y segura.
- Obtenga información adicional para las personas que tengan un mayor riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19 en: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html).

Compras de alimentos y otros artículos de primera necesidad

- Quédese en casa si está enfermo.
- Evite ir de compras si está enfermo o si tiene síntomas de COVID-19, tales como fiebre, tos o dificultad para respirar.
- Haga su pedido en línea o utilice la opción de recogida de productos en la acera.
- Haga sus pedidos de alimentos y de otros artículos de entrega a domicilio o de entrega de productos en la acera por Internet (si es posible).
- Acuda solamente a los supermercados u otras tiendas que vendan artículos básicos para el hogar cuando sea absolutamente necesario. Esto limitará el riesgo de exponerse a los demás y al virus que causa COVID-19.

Protéjase mientras realiza las compras

- Manténgase por lo menos a dos metros de distancia de los demás mientras compra y esté en las filas.
- Cúbrase la boca y la nariz con una mascarilla cuando tenga que salir en público.
- Cuando tenga que ir personalmente, vaya durante las horas en que haya menos personas allí (p. ej. temprano en la mañana o tarde por la noche).
- Si tiene un mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave, averigüe si la tienda tiene horarios especiales para personas con mayor riesgo. Si estas lo tienen, intente comprar durante esas horas. Las personas con alto riesgo de enfermarse gravemente son aquellos adultos de más de 65 años y gente de cualquier edad que tengan serios problemas de salud.
- Desinfecte el carrito de la compra y utilice toallitas desinfectantes si están disponibles.
- Cúbrase cuando tosa y estornude.
- No se toque los ojos, la nariz o la boca.
- Si es posible, realice el pago sin contacto (pague sin tocar el dinero, tarjeta o teclado). Si tiene que tocar dinero, una tarjeta o usar un teclado, utilice desinfectante para manos inmediatamente después de pagar.
- Use desinfectante para manos cuando salga de la tienda. Lávese las manos cuando llegue a casa.
- Utilice desinfectante para manos después de salir de la tienda. Cuando llegue a casa, lávese las manos con

agua y jabón por lo menos durante 20 segundos.

- En casa, siga las pautas de seguridad alimentaria: limpiar, separar, cocinar y refrigerar o congelar los alimentos. No existe evidencia de que los alimentos o el envasado de alimentos tengan relación con contraer COVID-19.

Aceptar entregas y pedidos de comida para llevar

- Limite el contacto directo en lo posible.
- Pague por Internet o por teléfono cuando haga un pedido (si es posible).
- Acepte las entregas sin tener contacto directo siempre que sea posible. Solicite que las entregas las dejen fuera de su casa en un lugar seguro (como el porche delantero o en la entrada), sin tener que interactuar personalmente. De lo contrario, manténgase al menos a dos metros de distancia del repartidor.
- Lávese las manos o use un desinfectante para manos después de aceptar las entregas o recoger el correo.
- Después de recibir su entrega o de recoger su comida para llevar, lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos. Si no tiene disponible agua y jabón, utilice un desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol.
- Después de recoger el correo de una oficina postal o del buzón de su casa, lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos, o utilice un desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol.

Actividades bancarias

- Realice sus actividades bancarias por Internet siempre que sea posible.
- Si tiene que ir al banco, utilice el cajero automático (ATM) si existe alguno disponible. Limpie el teclado del ATM con una toallita desinfectante antes de usarlo.
- Cuando haya terminado, use un desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol. Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos cuando llegue a casa.

Obtención de gasolina

- Utilice guantes o toallitas desinfectantes en las manijas o botones antes de tocarlos.
- Use guantes o toallitas desinfectantes en las manijas y los botones antes de tocarlos (si estuvieran disponibles).
- Después de echar combustible, utilice un desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol. Lávese las manos durante 20 segundos con agua y jabón cuando llegue a casa o a algún otro lugar.

Visitas al médico u obtención de medicinas

- Comuníquese con su médico por Internet, por teléfono o correo electrónico.
- Utilice la opción de atención médica a distancia, si está disponible, o comuníquese con su médico o enfermera por teléfono o correo electrónico.
- Consulte a su médico acerca de los procedimientos de reprogramación que no se necesitan con urgencia.
- Si tiene que ir personalmente, protéjase a sí mismo y a los demás.



- Si cree que tiene COVID-19, informe a la oficina y siga las instrucciones.
- Cúbrase la boca y la nariz con una mascarilla cuando tenga que salir en público.
- No se toque los ojos, la nariz o la boca.
- Desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia, tales como asas, manijas, pantallas táctiles con toallitas desinfectantes (si están disponibles).
- Manténgase por lo menos a dos metros de distancia de los demás mientras compra o esté en las filas.
- Al pagar, utilice modalidades de pago sin contacto siempre que sea posible. Si no puede realizar el pago sin contacto, desinfecte sus manos después de pagar con tarjeta, dinero en efectivo o cheque. Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos cuando llegue a casa.
- Límitese ir personalmente a la farmacia.
- Planee hacer el pedido de sus recetas y recogerlas al mismo tiempo.
- En lo posible, realice el pedido de su prescripción médica por teléfono con antelación. Utilice las ventanillas de autoservicio, servicios de entrega de productos en la acera (espere en su automóvil hasta que la receta esté lista), pedidos por correo u otros servicios de entrega. Haga lo mismo para recoger la medicina de su mascota.
- Consulte con su médico y farmacéutico para ver si puede obtener un mayor suministro de medicamentos para así evitar ir a la farmacia con frecuencia.

Si usted o un miembro de su familia tiene síntomas de COVID-19, llame primero a su médico, en lugar de ir al consultorio o al departamento de emergencias. Llame al 911 si cree que es una emergencia.

¿Está usted en mayor riesgo de enfermarse gravemente?



En base a lo que ahora sabemos, las personas con alto riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19 son:

- Personas de más de 65 años
- Personas que viven en un asilo para adultos mayores o en centros de atención a largo plazo

Personas de todas las edades con serios problemas de salud, especialmente si no están bien controlados, por ejemplo:

- Personas con enfermedad pulmonar crónica o asma moderada o grave
- Personas que tienen enfermedades cardíacas graves
- Personas con inmunodeficiencia
 - Muchas afecciones pueden causar que una persona sea inmunodeficiente, entre ellos, el tratamiento del cáncer, tabaquismo, trasplante de órganos o médula ósea, deficiencias inmunológicas, VIH o SIDA mal controlado; el uso prolongado de corticosteroides y otros medicamentos que debilitan el sistema inmunológico.
- Personas con obesidad severa (índice de masa corporal (IMC) superior a 40 %)
- Personas con diabetes
- Personas con insuficiencia renal crónica que reciben diálisis
- Personas con enfermedad hepática

Lo que puede hacer si tiene un mayor riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19

Esto es lo que puede hacer para protegerse



Quédese en casa en la medida de lo posible



Lávese las manos con frecuencia



Evite el contacto directo

(Manténgase a dos metros de distancia, que es aproximadamente la longitud de un par de brazos extendidos) con personas que estén enfermas



Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia



Evite en su totalidad viajes innecesarios

Contacte a su médico si está enfermo.

Para obtener más información sobre los pasos que debe seguir para protegerse, consulte del CDC.

cdc.gov/coronavirus



Si ha estado en contacto directo
con alguien que tiene

COVID-19

PERMANEZCA EN CASA

PERMANEZCA EN CASA POR 14 DÍAS
lo más aislado posible,
a partir del día que estuvo expuesto.

MANTÉNGASE AISLADO

**MANTENGA DOS METROS o más DE DISTANCIA
DE LOS DEMÁS EN TODO MOMENTO,**
incluyendo a las personas y mascotas en su casa.

CONTROLE

Controle su salud para detectar
los síntomas de COVID-19
FIEBRE, TOS, DIFICULTAD PARA RESPIRAR

¿ENFERMO/A?

Si cree que está enfermo/a, siga las instrucciones
de la página web del CDC (Centros para el
Control y Prevención de Enfermedades)
CDC.GOV/CORONAVIRUS

NOTIFIQUE

Notifique inmediatamente a las personas con las
que ha tenido contacto mientras está enfermo.
Dígalas que sigan los siguientes pasos.
Permanezca en casa, manténgase aislado, todos
los días. Controle, y si está enfermo, notifique.

CDC.GOV/CORONAVIRUS



COVID-19

¿DEBO REALIZARME LA PRUEBA?

Departamento de Salud de Florida • FloridaHealth.gov

Si ha regresado de CUALQUIER viaje internacional o de un crucero dentro de los últimos 14 días y tiene fiebre, tos o falta de aire;

o si ha estado en contacto directo con alguien que recientemente regresó de un viaje internacional o de un crucero y tiene alguno de los síntomas mencionados precedentemente:

■ **LLAME** a su proveedor de atención médica o al departamento de salud del condado (county health department, CHD)

■ **ESCANEE** el código para buscador del CHD



Síntomas

Los síntomas más frecuentes de COVID-19 son **fiebre, tos y falta de aire**. Algunos pacientes tienen dolores y molestias, congestión nasal, goteo nasal, dolor de garganta o diarrea.



Habitualmente estos síntomas son leves y comienzan en forma gradual. Algunas personas se infectan pero no desarrollan síntomas ni se sienten mal. La mayoría de las personas se recupera de la enfermedad sin necesidad de un tratamiento especial.



Obtenga más información:

tinyurl.com/FLcdcprevention

tinyurl.com/FLcovidsick

Si su historial de viaje no lo puso en riesgo, tome en cuenta:

si estuvo en contacto directo con alguien que puede tener o tuvo COVID-19 y tiene síntomas de fiebre, tos o falta de aire, o si tiene una afección médica subyacente como diabetes o cardiopatía, o antecedentes de cáncer.

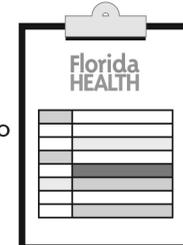
Llame, no visite, a su proveedor de atención médica o al departamento de salud del condado (county health department, CHD).

Es **IMPORTANTE** llamar antes de visitar a su CHD o proveedor de atención médica. Los consultorios deben tomar las medidas adecuadas para evitar la diseminación del COVID-19 cuando un paciente preocupado llega a una cita médica.



Cómo se hace la prueba.

A una persona a la que se le hace la prueba se le toman tres muestras: bucal, nasal y de saliva. Las muestras se entregarán al CHD y a partir de allí se enviarán o entregarán al laboratorio más cercano. Los resultados de las pruebas están disponibles dentro de las 24 a 48 horas.



¿Qué pasa si doy positivo para el COVID-19?

- Quédese en casa excepto para obtener atención médica.
- Sepárese de otras personas y animales en su hogar.
- Llame antes de visitar a su médico.
- Cuando haya otras personas use una máscara facial.
- Cúbrase al toser y estornudar.
- Limpie sus manos a menudo.
- Evite compartir utensilios personales en la casa.
- Limpie todas las superficies de "alto contacto" todos los días.





COVID-19

¿Qué hacer si dio positivo?

Departamento de Salud de Florida · FloridaHealth.gov

Permanezca en casa.

El aislamiento y el cuidado en casa es lo que la mayoría de la gente necesitará.

Asegúrese de:

- Realizar un seguimiento de sus síntomas.
- Descansar y permanecer hidratado/a.
- Preguntar a su médico acerca de los medicamentos para el dolor y la fiebre.
- Siga las instrucciones para el cuidado en casa de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades: [CDC.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick).

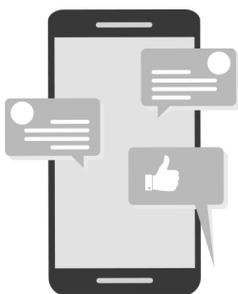


Sus síntomas

¿Sus síntomas están mejorando o empeorando?

Fiebre, tos, dificultad para respirar

Si cree que sus síntomas son peores que un resfriado común o una simple gripe, llame a su médico o al servicio de emergencias, y en función a lo que reporte, se le pedirá que salga de su hogar para recibir atención médica.



Proteja a su familia

Si comparte su casa, no comparta COVID-19

Manténgase alejado de otras personas y aíslese en una habitación durante 14 días. Si puede utilizar un baño solamente para usted, eso sería ideal para el hogar. Todos en la casa deberán practicar la higiene de lavado de manos y cara.

- Cubra la tos y estornudos con su brazo o con un pañuelo desechable.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón.
- No se toque la cara.
- Use una mascarilla cuando cuide a alguien que está enfermo.
- No comparta cosas personales y artículos del hogar.
- Limpie diariamente todas las superficies que se tocan frecuentemente, tales como las manijas de las puertas, mostradores y del refrigerador.



Informe a sus contactos cercanos

Si ha estado en contacto directo con personas dos días antes de enfermarse, dígalos que usted tiene COVID-19

Para detener la propagación de COVID-19 en su comunidad, comparta estas recomendaciones:

- Quédese en casa durante 14 días a partir del día en que ellos tuvieron el último contacto directo con usted.
- Practique el distanciamiento físico: si debe salir de su casa, deberá mantener por lo menos 2 metros de distancia de los demás.
- Lleve un seguimiento de los posibles síntomas de COVID-19: fiebre, tos y dificultad para respirar.
- Siga las instrucciones del CDC para el cuidado en casa: [CDC.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/).



Si usted dio positivo para COVID-19

NOTIFIQUE

Notifique inmediatamente a las personas con las que ha tenido contacto mientras está enfermo. Dígalos que sigan los siguientes pasos.

PERMANEZCA EN CASA

Cúidese, quédese en casa y siga las instrucciones del CDC. [CDC.GOV/CORONAVIRUS](https://www.cdc.gov/coronavirus)

MANTÉNGASE AISLADO

MANTENGA DOS METROS o más DE DISTANCIA DE LOS DEMÁS EN TODO MOMENTO, incluyendo a las personas y mascotas en su casa.

MÉDICO

Manténgase en contacto con su médico, realice un seguimiento de sus síntomas y siga las indicaciones del CDC [HTTPS://TINYURL.COM/STEPSWHENSICK](https://tinyurl.com/stepswakensick)

COMUNÍQUESE

Comuníquese con el departamento de salud de su condado local o a la central telefónica de COVID-19 para preguntas y orientación adicional. 1(866)779-6121

[FLORIDAHEALTHCOVID19.GOV](https://www.floridahealth.gov/covid-19)



EN CASA Su kit de suministros de emergencia debe contener alimentos, agua y suministros necesarios por lo menos para tres días. Mantenga el kit en un lugar determinado y téngalo listo en caso de que tenga que salir de su vivienda rápidamente. Asegúrese de que todos los miembros de su familia puedan levantar y llevar el kit, y sepan dónde este se guarda. Además, deberá obtener suministros para cuando tenga que ir a un albergue hasta por dos semanas, y considerar la posibilidad de cortes de energía en la vivienda.

EN EL TRABAJO Este kit deberá estar en un recipiente, y listo para llevar en caso de que sea evacuado de su lugar de trabajo. Asegúrese de tener comida y agua en el kit. Asimismo, asegúrese de tener zapatos cómodos para caminar en su área de trabajo en caso de que tenga que caminar largas distancias durante una evacuación.

EN EL AUTOMÓVIL En caso de que se encuentre varado, tenga un kit de suministros de emergencia en su automóvil. El kit debe contener mapas, comida, agua, abrelatas, botiquín y manual de primeros auxilios; bengalas, cables de arranque para la batería del automóvil, linterna y baterías adicionales; radio a pilas y pilas adicionales, extintor de incendios (5 lbs., tipo A-B-C), manta, prendas impermeables y suministros de temporada.

Es posible que tenga que subsistir por sus propios medios después de un desastre. Esto quiere decir que deberá tener su propia comida, agua y otros suministros en cantidades suficientes que duren por lo menos tres días. Las autoridades locales y el personal de rescate estarán en el lugar después de un desastre, pero no podrán llegar a todos los lugares de inmediato. Usted podría obtener ayuda en horas, pero podría llevar días.

ELABORE SU KIT DE EMERGENCIAS

Los servicios básicos tales como electricidad, gas, agua, tratamiento de aguas residuales y teléfono pueden cortarse durante días, una semana o incluso más tiempo. O puede que tenga que evacuar en cualquier momento y llevar lo esencial con usted. Probablemente no tendrá la oportunidad de comprar o buscar los suministros que necesita.

Un kit de suministros de emergencia es una colección de artículos básicos que los miembros de una familia pueden necesitar en caso de desastre.

Ubicaciones del kit

Puesto que usted no sabrá dónde se va a encontrar cuando ocurra una emergencia, prepare suministros para el hogar, el trabajo y vehículos.

AGUA

¿Cuánta agua necesito?

Debe almacenar por lo menos un galón de agua (4 litros) por persona al día. Una persona normalmente activa necesita por lo menos medio galón (2 litros) de agua al día solo para beber.

Al determinar las cantidades adecuadas, tenga en cuenta lo siguiente:

- Las necesidades individuales varían dependiendo de la edad, condición física, actividad, dieta y clima.
- Los niños, las madres lactantes y las personas enfermas necesitan más agua.
- Las temperaturas muy altas pueden duplicar la cantidad de agua necesaria.
- Una emergencia médica puede requerir agua adicional.
- El agua se utiliza para la higiene y también para beber.

¿Cómo debo almacenar agua?

Para preparar el suministro de agua de emergencia más seguro y confiable, se recomienda que compre agua embotellada. Mantenga el agua embotellada en su envase original y no lo abra hasta que necesite usarla. Fíjese en la fecha de vencimiento.

Si está preparando sus propios recipientes con agua, se recomienda que compre recipientes de almacenamiento de agua aptos para guardar alimentos en tiendas de remate o de segunda mano, o en tiendas que vendan artículos para acampar con la finalidad de utilizarlos para almacenar agua. Antes de llenar los

recipientes, límpielos bien con agua y jabón para lavar platos, y enjuague completamente para que no haya residuos de jabón. A continuación, siga las instrucciones para llenar recipientes con agua:

Si elige usar sus propios contenedores de almacenamiento, elija botellas de refrescos de plástico de dos litros; no utilice jarras de plástico o recipientes de cartón que hayan tenido leche o jugo de fruta. La proteína de la leche y los azúcares de la fruta no se pueden eliminar suficientemente de estos envases y proporcionan un ambiente para el crecimiento de bacterias cuando el agua se almacena en ellos. Los contenedores de cartón filtran agua fácilmente y no están diseñados para el almacenamiento de líquidos a largo plazo. Asimismo, no utilice recipientes de vidrio debido a que son pesados y pueden quebrarse.

Si almacena agua en botellas plásticas de refresco, siga estos pasos:

Limpie bien las botellas con agua y jabón para lavar platos, y enjuague completamente para que no haya residuos de jabón. Desinfecte las botellas diluyendo una cucharadita de lejía o cloro de uso doméstico no perfumado en un litro de agua. Esparza la solución desinfectante en todas las superficies de la botella. Después de desinfectar la botella, enjuague bien con agua limpia.

Llenado de recipientes con agua

Llene la botella hasta la parte superior con agua del grifo. Si el agua del grifo ha sido tratada comercialmente con cloro por una compañía de servicios públicos de agua, no es necesario agregar nada más para mantenerla limpia. Si el agua que está utilizando proviene de un pozo o fuente de agua que no está tratada con cloro, agregue dos gotas de lejía o cloro doméstico no perfumado al agua. Cierre bien la tapa del recipiente. Tenga cuidado de no contaminar la tapa al tocar el interior de esta con el dedo. Coloque la fecha en el exterior del recipiente para que sepa cuándo lo llenó.

Almacene en un lugar fresco y oscuro. Si no utiliza agua embotellada, reemplace el agua cada seis meses.

Alimentos

Se debe considerar lo siguiente al preparar sus suministros de alimentos:

- Evite los alimentos que le producirá sed. Elija galletas sin sal, cereales integrales

y alimentos enlatados con alto contenido líquido.

- Almacene alimentos enlatados, frutas secas y otros alimentos básicos que no requieran refrigeración, cocción, agua o preparación especial. Posiblemente ya tenga muchos de estos artículos a la mano. (Nota: asegúrese de incluir un abrelatas).
- Incluya las necesidades nutricionales especiales.

Mantenimiento de su kit

El mantenimiento de su kit es tan importante como la preparación de sus suministros para que sean seguros de usar cuando se necesite.

Estas son algunas recomendaciones para mantener sus suministros listos y en buenas condiciones:

- Mantenga los alimentos enlatados en un lugar seco y a una temperatura fría.
- Deseche las latas que se hinchen, abollen u oxiden.
- Almacene los alimentos envasados en recipientes de plástico o de metal herméticamente cerrados para protegerlos de las plagas y prolongar su duración.
- Consuma los alimentos antes de que se descompongan, y reemplácelos con suministros frescos.
- Coloque nuevos artículos en la parte posterior del área de almacenamiento y los más antiguos en la parte delantera.
- Cambie los suministros almacenados de alimentos y agua cada seis meses. Asegúrese de escribir la fecha de almacenamiento en todos los recipientes.
- Reconsidere lo que necesite cada año y actualice su kit a medida que cambian las necesidades de su familia.
- Guarde los artículos en bolsas de plástico herméticas y coloque su kit de suministros de emergencia completamente en uno o dos contenedores fáciles de transportar, tales como un bote de basura sin usar, una mochila de campamento o una bolsa de lona.

Visite floridadisaster.org/getaplan para elaborar su plan de emergencia familiar.

Fuente: fema.gov

Lista de verificación del kit de suministros de emergencia

SUMINISTROS DE PRIMEROS AUXILIOS

Botiquín de primeros auxilios	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Toallas húmedas	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Toallas antisépticas	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Guantes médicos de nitrilo	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Compresa fría	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Tijera (pequeña, personal)	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Pinzas	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Mascarilla medica	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Bolas de algodón	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Termómetro	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Tubo de vaselina/lubricante	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Protector solar	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo

ALIMENTOS Y AGUA POR LO MENOS PARA 3-5 DÍAS

1 gal. agua por persona/por día	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Comida enlatada lista para comer	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Jugo enlatado o en caja	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Refrigerios ricos en proteínas*	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Necesidades para dietéticos	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Café instantáneo	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Cereales	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Sal, pimienta, azúcar	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Leche estable en el estante	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo

*Tales como mantequilla de maní, nueces, barras de granola, frutas secas, mezcla de caminos, etc.

ROPA Y PIJAMAS

Cambio completo de ropa	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Zapatos o botas resistentes	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Ropa de lluvia	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Sombrero	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Chaqueta	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Calcetines y ropa interior	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Gafas de sol	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Manta, saco de dormir, almohada	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Cuna plegable o silla de jardín	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo

SUMINISTROS PARA MASCOTAS

Comida y platos	<input type="checkbox"/>
Jaula para mascotas, correas, collares, arneses, bozales	<input type="checkbox"/>
Suministros de primeros auxilios para mascotas	<input type="checkbox"/>
Registros médicos e información de contacto veterinario	<input type="checkbox"/>
Etiquetas de identificación (una y una de repuesto)	<input type="checkbox"/>
Lecho de arena, bolsas plásticas de basura	<input type="checkbox"/>
Juguetes y mantas	<input type="checkbox"/>
Prueba de propiedad y/o foto reciente	<input type="checkbox"/>

Prepárese para una emergencia. Cuando ocurre un desastre, es posible que no tenga mucho tiempo para actuar. La siguiente lista sirve para ayudarle a determinar qué debe incluir en su kit de suministros de emergencia y para satisfacer las necesidades de su familia durante

ARTÍCULOS PARA EL HOGAR

Tabletas de blanqueo de uso doméstico o purificación de agua*	<input type="checkbox"/>
Vasos de papel, platos, utensilios de plástico	<input type="checkbox"/>
Cuchillo multiuso	<input type="checkbox"/>
Abrelatas manual	<input type="checkbox"/>
Estufa de camping y combustible para cocinar	<input type="checkbox"/>
Papel de aluminio, envoltura de plástico, bolsas zip-top	<input type="checkbox"/>
Bolsas de basura	<input type="checkbox"/>
Tarjetas, juegos, libros, juguetes	<input type="checkbox"/>
Surtido de imperdibles	<input type="checkbox"/>
Despertador de viaje	<input type="checkbox"/>

*Para tratar el agua potable.

SUMINISTROS DE SANEAMIENTO E HIGIENE

Jabón, desinfectante para manos	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Bolsas de basura resistentes*	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Toallita, toalla	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Cubo de plástico con tapa	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Pasta de dientes y cepillo	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Desinfectante/blanqueador	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Champú, peine, cepillo	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Suministros femeninos	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Papel higiénico	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Navaja, crema de afeitar, espejo	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Suministros de incontinencia	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Bálsamo labial	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Repelente de insectos	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo

*Para uso de saneamiento personal.

HERRAMIENTAS

Radio a batería o de manivela / radio meteorológica NOAA	<input type="checkbox"/>
Baterías extra para todos los dispositivos	<input type="checkbox"/>
Cables de puente (en el coche)	<input type="checkbox"/>
Gas (tanque lleno en el coche, un recipiente para generador)	<input type="checkbox"/>
Linterna y/o linterna eléctrica	<input type="checkbox"/>
Auto jack, llave inglesa, rueda de repuesto (en el coche)	<input type="checkbox"/>
Bengala de señales	<input type="checkbox"/>
Partidos a prueba	<input type="checkbox"/>
Llave de corte, alicates, pala, etc.	<input type="checkbox"/>
Cinta adhesiva y tijeras	<input type="checkbox"/>
Láminas de plástico	<input type="checkbox"/>
Silbato	<input type="checkbox"/>
Guantes de trabajo	<input type="checkbox"/>
Papel, bolígrafos, lápices	<input type="checkbox"/>
Kit de costura	<input type="checkbox"/>
Pequeño recipiente, extintor tipo ABC	<input type="checkbox"/>

una evacuación o situación de emergencia. Guarde los artículos en un recipiente fácil de transportar, tales como una maleta impermeable, una caja de almacenamiento de plástico grande, una mochila o una bolsa de lona.

DOCUMENTOS Y LLAVES

Identificación personal	<input type="checkbox"/>
Efectivo, monedas y tarjetas de crédito	<input type="checkbox"/>
Juego adicional de llaves de la casa y del coche	<input type="checkbox"/>
Instrucciones para apagar los servicios públicos	<input type="checkbox"/>

MEDICINA Y SUMINISTROS RECETADOS

Pomada antibacteriana	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Analgésico	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Medicamento contra la diarrea	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
El neutralizador de acidez	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Laxante	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Vitaminas	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Medicamentos con receta	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Copias de recetas	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Dentaduras/solución de limpieza	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Anteojos adicionales	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Lentes de contacto/solución	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Audífonos/baterías	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo
Equipo médico*	<input type="checkbox"/> casa	<input type="checkbox"/> vehículo	<input type="checkbox"/> trabajo

*Sillas de ruedas con batería extra si están motorizadas, andadores, bastón, gasas, oxígeno y tubos, equipo de alimentación, etc.

FOTOCOPIAS (A PUREBA DE AGUA)

Certificado de nacimiento	<input type="checkbox"/>
Certificado de matrimonio	<input type="checkbox"/>
Licencia de conducir	<input type="checkbox"/>
Tarjeta de Seguro Social	<input type="checkbox"/>
Pasaporte	<input type="checkbox"/>
Will (los testamentos en vida y las instrucciones anticipadas)	<input type="checkbox"/>
Andanzas	<input type="checkbox"/>
Inventario de artículos para el hogar	<input type="checkbox"/>
Políticas de seguro (propiedad, salud y vida)	<input type="checkbox"/>
Registros de inmunización y copias de recetas	<input type="checkbox"/>
Información de contacto de su médico/cuidador médico	<input type="checkbox"/>
Modelos y números de serie de equipos médicos*	<input type="checkbox"/>
Instrucciones escritas sobre su cuidado médico	<input type="checkbox"/>
Carta de preadmisión para hospital o clínica de reposo**	<input type="checkbox"/>
Banco, cuenta de tarjeta de crédito y números de ruta	<input type="checkbox"/>
Acciones y bonos	<input type="checkbox"/>
Lista de contactos de emergencia (familiares y amigos)	<input type="checkbox"/>
Plano de la región	<input type="checkbox"/>
Direcciones e información de contacto para su destino	<input type="checkbox"/>

**Equipo médico necesario como marcapasos, sondas de alimentación, unidades intravenosas, aspiradores médicos, sillas de ruedas, equipos para visión deficiente, etc.

**Si es necesario, tenga una carta de preingreso de su médico indicando que a usted lo llevarán a un hospital u hogar de ancianos específico.

Realice una verificación anual del seguro de su vivienda

Oficina del Defensor de Usuarios de Seguros del Estado de Florida

El proceso de preparación para la temporada de huracanes puede parecer abrumador, ya que muchos floridianos nunca tienen tiempo para hacerlo hasta que se publica una alerta de huracán. Este año, la Oficina del Defensor de Usuarios de Seguros recomienda a todos los residentes de Florida que prioricen en proteger sus viviendas, pertenencias personales y recuerdos de toda una vida.

Realice un «chequeo anual» de sus pólizas de seguro haciéndose las siguientes preguntas mientras las revisa:

¿Puedo acceder a todas mis pólizas en este momento?

Se recomienda que guarde sus pólizas de seguro, junto con todos los demás documentos importantes en un contenedor impermeable. Una copia aparte debe guardarse en otro lugar, p. ej. una caja fuerte. Incluya fotos actuales del exterior e interior de su vivienda y de sus bienes personales con la fecha grabada en ellas. Los propietarios pueden considerar el uso de instrumentos digitales de inventario para categorizar todos los contenidos de la vivienda. Algunas aplicaciones de teléfonos móviles le permiten tomar fotografías digitales del contenido de su hogar para fines informativos. Si tiene pérdidas, estos documentos y herramientas le ayudarán enormemente en la preparación de una lista de inventario físico y un perito de seguros para facilitar el pago de su reclamo.

¿Qué es lo que cubre mi póliza de seguro de vivienda?

Muchos asegurados renuevan su póliza cada año sin revisar los límites de cobertura. Los contratos de seguros son documentos complejos y legales. Por esa razón recomendamos que todos los asegurados revisen los documentos de descripción de cobertura y el listado de documentos que acompañan a su póliza. Estos documentos proporcionan valiosa información sobre lo que realmente cubre su póliza. Preste especial atención al monto de desgravación en caso de huracanes. Ahora, la mayoría de los residentes de Florida no tienen suficiente dinero ahorrado para cubrir sus gastos directos, tales como un gasto deducible en caso de huracán. Al revisar estos documentos le ayudará a anticipar esos gastos.

¿Qué es lo que cubre mi asociación de propietarios o mi póliza de seguro de condominio?

Antes de que ocurra un desastre, consulte con su asociación de propietarios y con su agente de seguros para confirmar qué gastos de reparación están cubiertos por su asociación y condominio, y cuál será su responsabilidad.

¿A qué debo prestar atención durante un chequeo anual de mi seguro de vivienda?

DEDUCIBLE DE HURACÁN. Esta es la cantidad que el propietario debe pagar de su bolsillo antes de que la compañía de seguros cubra el monto restante de las reparaciones hasta el límite máximo de la póliza. Las pólizas de propietarios contienen dos deducibles: un deducible de «huracán» (las aseguradoras deben ofrecer un deducible de huracán de \$500, 2 %, 5 % y 10 % del límite o estructura de la vivienda, y es acumulativo para toda la temporada de huracanes), y el otro se llama deducible de «todos los demás peligros» (un monto fijo que se aplica a todas las pérdidas, excepto a los daños causados por huracanes).

ASIGNACIÓN DE BENEFICIOS. Una asignación de beneficios AOB, (Assignment of Benefits) es un medio de contratación legal que otorga a un tercero (a menudo una empresa de restauración o contratista) la autoridad para presentar un reclamo, tomar decisiones de reparación y recaudar los pagos del seguro a nombre de un propietario. El abuso de AOB ocurre cuando los contratistas inflan sus facturas y contratan abogados cuando la compañía de seguros se niega a pagar, o recauda los pagos del seguro y nunca comienza (o termina a medias) el trabajo de reparación. En la sesión legislativa de 2019, nuestra oficina incitó a los legisladores a tomar medidas para proteger a los propietarios de viviendas de este tipo de abuso. Mientras tanto, los propietarios deben investigar a los contratistas cuidadosamente y leer todo el texto del contrato antes de firmar cualquier contrato de reparación. Para obtener más información sobre esta tendencia emergente, visite: myfloridacfo.com/division/consumers/assignmentof-benefits.htm

SEGURO CONTRA INUNDACIONES. La mayoría de las pólizas de propietarios no cubren daños por inundaciones. Por favor revise su póliza o póngase en contacto

con su agente acerca de la cobertura en caso de inundación (esto es diferente y a menudo separado de los daños causados por el viento debido a huracanes). Los propietarios de viviendas pueden comprar un seguro contra inundaciones del Programa Nacional de Seguros contra Inundaciones (NFIP). La Agencia Federal de Gestión de Emergencias (FEMA) también actualiza los mapas de inundaciones periódicamente. Los propietarios deben llamar al Centro de Servicio de Mapas de FEMA al 1-800-358-9616 o a su ingeniero del condado para verificar si se debe considerar comprar un seguro contra inundaciones. Recuerde que las fuertes lluvias pueden hacer que una pequeña laguna artificial se eleve sobre sus orillas y cause daños por inundación a las casas cercanas; así que no espere hasta que se publique una alerta de huracán o tormenta tropical, ya que el seguro contra inundaciones tarda 30 días para entrar en vigor.

VALOR DEL COSTO DE RESTAURACIÓN VS. VALOR REAL EN EFECTIVO. De acuerdo con la selección de su póliza, es posible que se le reembolse después de una pérdida que esté cubierta bajo una tasación de «valor de costo de restauración» o «valor real en efectivo». El valor de costo de restauración es la cantidad necesaria para reemplazar o reparar la propiedad dañada con materiales de tipo y calidad similar, sin deducir por depreciación. El valor real en efectivo es el valor depreciado de la estructura o propiedad personal que está dañado o destruido. La depreciación es una disminución en el valor de una estructura o propiedad personal debido a la antigüedad, desgaste u otros factores. Por esta razón, es importante guardar todos los documentos y recibos relacionados con el reemplazo de artículos y la finalización de las reparaciones.

VIVIENDA. La aseguradora debe pagar inicialmente por lo menos el valor real en efectivo de la pérdida asegurada, menos el deducible que pudiera corresponder. La aseguradora pagará las cantidades restantes necesarias para realizar dichas reparaciones a medida que se realice el trabajo y se efectúen los gastos. Si ocurre una pérdida total de una vivienda, la aseguradora deberá pagar la cobertura del costo de restauración sin reserva o retención de cualquier depreciación del valor.

PROPIEDAD PERSONAL. Hay dos opciones: la aseguradora debe ofrecer cobertura

bajo la valoración del costo de restauración sin retención de cualquier depreciación del valor (independientemente si el asegurado restaura la propiedad o no), o la aseguradora puede ofrecer cobertura que limite el pago inicial al valor en efectivo real de la propiedad personal a restaurar y que requieran recibos para demostrar la compra antes de realizar el siguiente pago hasta el límite máximo de la póliza para los gastos de restauración.

Nuestra oficina recomienda a los propietarios que compren la cobertura de costos de restauración tanto en la estructura como en todos los bienes personales para que puedan tener una debida protección cuando ocurra una pérdida asegurable. La cobertura de costos de sustitución de antigüedades, objetos de colección y otros artículos debe comprarse por separado.

COBERTURA DE ORDENANZA O LEY. Si las leyes u ordenanzas de una construcción local aumentan el costo de reparación o reemplazo de una vivienda asegurada, la compañía de seguros no pagará el monto adicional, a menos que esta cobertura sea parte de la póliza. Por ejemplo, algunos códigos de construcciones locales pueden cambiar para requerir materiales de construcción específicos a ser utilizados en la reconstrucción de la vivienda dañada. Las compañías de seguros para propietarios de viviendas deben incluir esta cobertura al 25 % del límite de vivienda, y usted debe firmar una exención para eliminar la cobertura. Además del 25 %, las compañías de seguros deberán también ofrecer un límite del 50 %.

GASTOS DE SUBSISTENCIA ADICIONAL. La mayoría de las pólizas de propietarios proporcionan cobertura de gastos de subsistencia adicional que pagarán si el daño de su vivienda está cubierto en caso de peligro y su propiedad es inhabitable. Las pólizas pueden designar un límite de cobertura para gastos de subsistencia adicional, pero esto no obliga a la compañía de seguros a pagar esta cantidad por adelantado o en su totalidad. Debe guardar los recibos de todos los gastos y enviarlos a la compañía de seguros para su reembolso.

Para obtener otras buenas ideas sobre cómo prepararse para la temporada de huracanes, y las maneras de simplificar

Continúa en la página 19

QUÉ HACER PARA MANTENERSE A SALVO DESPUÉS DE UN DESASTRE

Los pasos que una persona toma después de un desastre son tan importantes como los que hace antes y durante del mismo. Puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte. Al seguir la siguiente guía puede contribuir en gran medida a mantener seguros a usted y a su familia.

Salubridad alimentaria

Deseche los alimentos que pudieran haber entrado en contacto con aguas de inundaciones o de la lluvia. Deseche los alimentos enlatados que estén abultados, abiertos o dañados. Si las latas han estado en contacto con el agua de inundación o de lluvia, retire las etiquetas, lave las latas y sumérlas en una mezcla de una taza de lejía en cinco galones de agua. Marque las latas con un marcador indeleble. Deseche los alimentos que tengan un olor, color o textura inusual. Deseche los alimentos perecibles que hayan estado por encima de 40 °F (4 °C) durante más de dos horas. Los alimentos descongelados que contengan cristales de hielo o que estén a menos de 40 °F (4 °C) pueden volver a congelarse o cocinarse.

Mientras no haya electricidad, evite abrir las puertas del refrigerador y del congelador. Agregue bloques de hielo o hielo seco a su refrigerador si el corte de electricidad está previsto por más de cuatro horas. Utilice guantes gruesos cuando manipule hielo.

Salubridad del agua

Las autoridades locales le dirán si el agua del grifo es segura para beber, cocinar o para bañarse. Si el agua no es segura de usar, siga las instrucciones locales para utilizar agua embotellada o para hervir o desinfectar el agua para cocinar, limpiar, cepillarse los dientes o bañarse.

Recomendaciones para hervir agua

Cree un suministro de agua que sea seguro para cocinar, beber y cepillarse los dientes llevando el agua a ebullición durante un minuto. Usted deberá medir el tiempo cuando el agua comience a burbujear. Enfríe el agua, luego colóquela en recipientes limpios para su uso o refrigere.

Si no puede hervir agua, agregue 1/8 de cucharadita de lejía sin fragancia recién comprada en un galón de agua (4 litros). Revuelva bien el agua y déjela reposar durante 30 minutos antes de usarla. Puede usar tabletas purificadoras de agua en lugar hervir el agua o utilizar lejía. El agua para lavar ropa o para ducharse no

necesita ser tratada, a menos que se indique específicamente.

Monóxido de carbono

Durante un corte de energía, el funcionamiento de los generadores de energía u otros dispositivos pueden provocar una intoxicación mortal por monóxido de carbono. El monóxido de carbono es un gas sin olor, incoloro e insípido que mata más de 400 estadounidenses cada año. Nunca utilice generadores, parrillas, estufas de campamento o aparatos que contengan gasolina, carbón o gas propano dentro de su casa, sótano, garaje o cochera; o cerca de ventanas, puertas o ventilaciones abiertas fuera de su casa.

Seguridad eléctrica

Durante un huracán, los cortes de energía y las inundaciones a menudo causan riesgos eléctricos. Nunca toque cables eléctricos caídos o nada que esté en contacto con un cable de electricidad caído. Comuníquese con la compañía de servicios públicos antes de realizar trabajos cerca de un cable de electricidad caído.

Si el cable eléctrico cae sobre su vehículo mientras usted está en él, permanezca en su automóvil a menos que el vehículo se incendie o que las autoridades le digan que es seguro desalojarlo. No toque a una persona que parezca haber sido electrocutada sin verificar que ésta todavía esté en contacto con la fuente eléctrica.

Cortes de servicios públicos

En caso de desastres, es posible que se le indique que corte los servicios públicos en su hogar. Antes de que ocurra un desastre, comuníquese con las compañías de servicios públicos de su localidad para conocer cómo cortar de forma segura su gas natural, agua y electricidad. No restablezca la energía hasta que un profesional cualificado haya inspeccionado todo el equipo.

Seguridad del edificio

Es posible que los edificios ya no sean seguros después de un huracán o una inundación. Existe una serie de peligros que debe tener en cuenta al regresar y comenzar a limpiar su casa u otro edificio. Generalmente, regrese a los edificios durante el día para que no tenga que usar luces, y tenga en cuenta los posibles riesgos estructurales, eléctricos o de fugas de gas.

Peligros de incendio

Utilice linternas a batería si es posible en lugar de velas. Si tiene que usar velas,

asegúrese de colocarlas en soportes seguros, lejos de cortinas, papel, madera o cualquier otro artículo inflamable.

Prevención de moho

La lluvia o las inundaciones que entran en los edificios pueden crear condiciones que permiten que el moho aumente. El paso más importante para prevenir el moho es garantizar que el agua ya no ingrese a la vivienda y haciendo todas las reparaciones necesarias. Después de eso, limpie y seque todos los artículos húmedos dentro de 48 a 72 horas; mantenga las áreas húmedas bien ventiladas y deseche los materiales que retengan agua y no puedan repararse. Para eliminar el moho, mezcle una taza de lejía en un galón de agua, lave el artículo con la mezcla de lejía, frote las superficies ásperas con un cepillo rígido, enjuague el artículo con agua limpia, luego séquelo o déjelo secar.

Limpieza

Saque y tire los artículos que hayan absorbido agua y que no se pueden limpiar y secar. Repare las fugas de agua. Use ventiladores y deshumidificadores, abra puertas y ventanas para eliminar la humedad.

Verifique y limpie los sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado antes de usarlos. Para limpiar superficies sólidas que no absorben agua y que puedan haber estado en contacto con el agua de la inundación, lávelas primero con agua limpia y jabón. Luego desinfecte con una mezcla de una taza de lejía en cinco galones de agua. Luego deje secar al aire. Lave toda la ropa y sábanas en agua caliente. Limpie a vapor las alfombras Use botas de caucho, guantes de goma y gafas protectoras cuando limpie con lejía. Abra puertas y ventanas para obtener aire fresco. Nunca mezcle lejía y amoníaco; los humos de la mezcla podrían matarlo.

Seguridad personal

Tómese su tiempo y obtenga apoyo. Esté alerta al agotamiento y la tensión física o emocional. Establezca prioridades para las tareas de limpieza y ritmo de trabajo. Trate de no trabajar solo. Pida ayuda a los miembros de su familia, amigos o profesionales, pero durante la pandemia, asegúrese de que todos usen mascarilla y practiquen el distanciamiento físico de dos metros, si es posible. Si es necesario, busque ayuda profesional.

Manténgase fresco

Cuando haga calor, permanezca en edificios con aire acondicionado; tome descansos en áreas sombreadas o en habitaciones frescas; beba agua y líquidos sin alcohol con frecuencia; use ropa liviana, de color claro y holgada, y realice actividades al aire libre durante las horas más frescas.

Cure las heridas

Limpie todas las heridas y cortes abiertos con agua limpia y jabón, y aplique un ungüento antibiótico. Póngase en contacto con un médico para averiguar si necesita más tratamiento (p. ej. una vacuna contra el tétanos). Si una herida se pone roja, se hincha o drena, acuda inmediatamente a un centro médico.

Lávese las manos

Utilice agua y jabón para lavarse las manos. Si no hay agua disponible, puede utilizar productos a base de alcohol hechos para lavarse las manos. Durante la pandemia, se recomienda lavarse las manos con frecuencia con agua tibia y jabón o usar desinfectante con 60% de alcohol.

Utilice equipo de protección para trabajos de limpieza

Utilice cascos, gafas protectoras, guantes para trabajo pesado y botas impermeables con puntas y plantillas de acero (no solo con barra de acero). Use tapones para los oídos o audífonos de protección para reducir el riesgo derivado del ruido de los equipos.

Animales y mosquitos

Los animales salvajes o callejeros pueden estar desorientados y ser un peligro después de un huracán, inundación u otro desastre, así que tenga cuidado. Es indispensable tener cuidado con las serpientes y otros animales salvajes que puedan haberse introducido en el área a través de las aguas de las inundaciones. Si una serpiente le muerde, trate de identificarla, ya que en caso sea venenosa, se le pueda dar el antídoto correcto. No corte la herida ni intente succionar el veneno; busque atención médica de inmediato. Retire cualquier animal muerto de su propiedad para evitar atraer otros animales, tales como ratas. Utilice repelente de insectos cuando esté al aire libre, ya que las inundaciones pueden provocar más mosquitos y transportar enfermedades.

Fuente: *cdc.gov*

Centros de recuperación por desastres de FEMA

¿Qué son los centros de recuperación por desastres?

Un Centro de Recuperación por Desastres (DRC) es una instalación u oficina móvil de fácil acceso donde los interesados pueden acudir para obtener información sobre FEMA u otros programas de asistencia por desastres o para preguntas relacionadas con su caso. Si existe un DRC disponible en el área, la ubicación aparecerá en el sitio web de FEMA.

¿Qué servicios proporcionan?

Algunos de los servicios que un DRC puede proporcionar son los siguientes:

- Orientación sobre la recuperación en casos de desastres;
- Aclaración de toda correspondencia recibida por escrito;
- Asistencia en materia de vivienda e información sobre alquileres;
- Respuestas a preguntas, resolución de problemas y derivaciones a agencias que puedan proporcionar ayuda adicional;
- Estado de tramitación de las solicitudes procesadas por FEMA;
- Información sobre el programa de Administración de Pequeñas Empresas (SBA) si hay un representante de la SBA en el área del Centro de Recuperación por Desastres; y
- Ayuda de las agencias locales, estatales y federales.

Los representantes de FEMA en el Centro de Recuperación por Desastres pueden responder a sus preguntas y proporcionar el estado de su aplicación. Los representantes de la Administración de Pequeñas Empresas de los Estados Unidos también estarán allí. Consulte los medios de comunicación locales para ver la ubicación del más cercano, o ingrese a fema.gov/disaster-recovery-centers para obtener más información.

NOTA: Generalmente los solicitantes no pueden inscribirse para recibir ayuda en una DRC, sino que primero deben inscribirse aplicando por Internet en fema.gov o llamando a la línea gratuita 1-800-621-FEMA (o 1-800-621-3362); para personas con sordera o con dificultades del habla, llame a TTY 1-800-462-7585.

Información necesaria al comunicarse con FEMA

- Su número de Seguro Social
- Dirección actual y previa al desastre
- Un número de teléfono donde pueda ser contactado
- Información de su aseguradora
- Ingreso anual total de la unidad familiar
- Un número de ruta y cuenta de su banco (solo es necesario si desea que los fondos de asistencia por desastres se transfieran directamente a su cuenta bancaria)
- Una descripción de sus pérdidas causadas por el desastre

Fuente: fema.gov

Practique siempre la seguridad en generadores

Oficina de comunicaciones del Departamento de Salud del Estado de Florida

En los dos últimos años, los residentes de Florida experimentaron temporadas de huracanes muy activas. El primer huracán severo de la temporada 2019 fue Dorian, que devastó las Bahamas, y está relacionado con el huracán de 1935 como el huracán más fuerte que se haya registrado en el Atlántico. Dorian bordeó Florida y causó cortes de energía. La zona norte del estado aún se está recuperando del huracán Michael ocurrido en 2018, cuando muchas personas no tuvieron electricidad durante días mientras el estado se recuperaba. Algunos residentes usaron generadores portátiles, electrodomésticos a gas y parrillas a gas o carbón hasta que se restableciera la energía. Desafortunadamente, el uso inadecuado de estos dispositivos condujo a casos de intoxicación por monóxido de carbono (CO).

El CO es un gas venenoso producido por la quema de combustibles tales como gasolina, gas natural, gas propano, kerosene, carbón y madera. El CO que proviene de estas fuentes puede acumularse en espacios cerrados o parcialmente cerrados, tales como su casa o garaje. El riesgo de enfermedad o muerte aumenta con el nivel de CO en el aire y la cantidad de tiempo expuesto. El CO es invisible y no tiene olor, por lo que es posible que ni siquiera se dé cuenta de que está en riesgo hasta que es demasiado tarde.

Dependiendo del nivel de exposición, el monóxido de carbono puede causar fatiga, debilidad, dolores en el pecho para aquellas personas con enfermedades del

corazón, dificultad para respirar al hacer esfuerzo, náuseas, vómitos, dolores de cabeza, desorientación, falta de coordinación, problemas de visión, pérdida de conciencia, y en casos graves, la muerte.

A medida que se acerca la temporada de huracanes, el Departamento de Salud del Estado de Florida (DOH, Department of Health) insta a toda la población evitar el envenenamiento por CO cuando ocurra una emergencia, y usted elige usar un generador portátil o un dispositivo similar.

El DOH recomienda las siguientes precauciones para ayudar a prevenir el envenenamiento por monóxido de carbono:

NO utilice parrillas a gas o carbón dentro de una casa, garaje, vehículo, tienda de campaña o chimenea.

NUNCA utilice un generador en lugares cerrados, p. ej. en casas, garajes, sótanos, espacios angostos debajo de la base de una casa, y otras áreas cerradas o parcialmente cerradas, aunque tengan ventilación. Al abrir puertas y ventanas o al utilizar ventiladores no evitará la acumulación de CO en el hogar.

SIEMPRE coloque el generador al aire libre sobre una superficie seca, lejos de puertas, ventanas, rejillas de ventilación y equipos de aire acondicionado que puedan permitir que el CO entre en casa. Siga las instrucciones que vienen con el generador.

Instale alarmas de CO que funcionen con batería, o alarmas de CO con enchufe y batería en su hogar,

conforme con las instrucciones de instalación del fabricante. Las alarmas de CO deben estar certificadas según los requisitos de las normas de seguridad más recientes para alarmas de CO (UL 2034, IAS 6-96 o CSA 6.19.01).

Pruebe sus alarmas de CO con frecuencia y reemplace las baterías gastadas.

Recuerde que no se puede ver ni oler el CO, y que los generadores portátiles pueden producir altos niveles de CO con mucha rapidez.

Si comienza a sentirse enfermo, mareado o débil mientras utiliza un generador, tome aire fresco **DE INMEDIATO. NO SE DEMORE.**

Si tiene una emergencia por intoxicación, llame al Centro de Información sobre Intoxicación/Envenenamiento de Florida más cercano al 1-800-222-1222. Si la víctima se ha desmayado o no respira, llame al 911 inmediatamente.

Para obtener más información sobre la seguridad del generador y la preparación ante emergencias, comuníquese con el departamento de salud local de su condado o visite floridahealth.gov o floridadisaster.org.

Durante el clima severo y otras emergencias, puede verificar las alertas que se emiten constantemente en las redes sociales del DOH. Una de las maneras más rápidas de recibir información oficial y precisa relacionada con la salud es verificando @HealthyFla en Twitter y en Facebook.



PREPARACIÓN ANTE DESASTRES PARA ADULTOS MAYORES

Muchos adultos mayores pueden tener dificultades para mantenerse seguros y saludables durante una emergencia tales como la pandemia de COVID-19 o un desastre natural. Afecciones tales como problemas de movilidad, múltiples afecciones crónicas de salud o problemas de memoria pueden hacer que algunos adultos mayores necesiten ayuda adicional para planificar y lidiar con situaciones tales como huracanes e inundaciones. Los desastres y emergencias también pueden interrumpir la ayuda de la que muchos adultos mayores necesitan para una vida independiente, tales como el apoyo de amigos, familiares y atención médica en el hogar, especialmente cuando se practica el distanciamiento físico.

Es fundamental que los adultos mayores, sus cuidadores y sus comunidades planifiquen su seguridad antes de que ocurra un incidente. Para ayudar a los estados, las

comunidades y las organizaciones asociadas en la planificación para adultos mayores, los Centros de Control de Enfermedades del Programa de Envejecimiento Saludable y el Programa de Leyes de la Salud Pública han publicado una guía, Reconocimiento de adultos mayores vulnerables y opciones de preparación legal para aumentar su protección durante todo tipo de emergencia: una guía transversal para los estados y comunidades. Esta guía presenta prácticas estratégicas y opciones legales para proteger a los adultos mayores durante todo tipo de emergencia. También se ha lanzado un portal web tanto para profesionales como para el público que sirve como una ventana única para recursos, herramientas e información relacionada con la preparación de todo tipo de emergencia para adultos mayores.

Para más información, llame al 1-800-CDC-INFO o visite [cdc.gov/aging/emergency](https://www.cdc.gov/aging/emergency).

Secretario Richard Prudom...continuación de la página 1

los adultos mayores que vivan solos, estén confinados en su hogar o que de otra manera se sientan desconectados por el distanciamiento físico. Dos proyectos están dirigidos a adultos mayores de manera individual, mientras que el otro está diseñado para aumentar la comunicación entre los habitantes en residencias asistenciales para adultos mayores u hogares de ancianos y sus seres queridos.

Iniciativas individuales

Muchos residentes de Florida de más de 60 años viven solos. Estudios realizados indican que la soledad y el aislamiento prolongados en personas mayores pueden ser perjudiciales para su salud física, mental y emocional. Para combatir la soledad, el Departamento del Adulto Mayor del Estado de Florida ha comenzado a entregar más de 375 mascotas terapéuticas mecanizadas a personas de la tercera edad y a adultos socialmente aislados que viven con la enfermedad de Alzheimer y demencias similares (ADRD). Las mascotas interactivas ayudan a mejorar el estado de ánimo y la calidad de vida. Los familiares que los cuidan pueden experimentar una reducción de estrés, y los cuidadores se benefician cuando las mascotas de compañía facilitan una mayor interacción con el adulto mayor y su entorno. Las mascotas robóticas ofrecen una alternativa a la terapia con mascotas tradicional, y las investigacio-

nes han demostrado que tienen efectos positivos similares. Están diseñados para responder al movimiento, tacto y sonido. Los perros y gatos robóticos generalmente se brindan a personas con ADRD, pero los datos han mostrado que el uso de mascotas para disminuir el aislamiento social de los adultos mayores es muy satisfactorio. Las aplicaciones están disponibles a través del sitio web del Departamento *Livable Florida*.

Otra iniciativa para los adultos mayores es el regalo de la música. Con más de 1,000 reproductores MP3 preinstalados que fueron entregados a los adultos mayores socialmente aislados y a adultos que viven con la enfermedad de Alzheimer y demencias similares. El regalo de la música fue posible gracias a una donación de la Asociación de Alzheimer de Florida. Cada dispositivo está preinstalado con varios géneros musicales que van desde patrióticos y country, hasta melodías de Broadway y música evangélica. Debido a que las áreas del cerebro vinculadas a los recuerdos de la música a menudo se quedan intactas por la demencia, escuchar música y la interacción se convierte en una parte importante del tratamiento con las personas que viven con ADRD. La música puede ser eficaz. Los estudios han demostrado que la música puede reducir la angustia y mejorar los problemas de conducta

que son comunes en las etapas medias de la enfermedad. Incluso en las últimas etapas de la enfermedad de Alzheimer, una persona puede tocar un ritmo o cantar la letra de una canción que solía escuchar en la infancia. La música proporciona una manera de conectarse, incluso después de que la comunicación oral se haya vuelto difícil.

Iniciativa de grupo

Proyecto: VITAL (Tecnología Inclusiva Virtual para Todos) utiliza tecnología virtual para reducir los difíciles síntomas del aislamiento social para los moradores en residencias asistenciales para adultos mayores y hogares de ancianos. El Departamento, a través de la colaboración con la Asociación de Alzheimer y otros líderes de la industria, está distribuyendo tabletas en todo el estado a las instalaciones del programa piloto para que los residentes puedan reunirse virtualmente con sus familias. Proyecto: VITAL ofrece herramientas de comunicación personalizadas tales como conexiones de videollamadas, herramientas de ayuda en línea y aplicaciones personalizadas para permitir a los residentes continuar conectándose con sus seres queridos incluso cuando guardan una distancia física.

El proyecto VITAL fue creado con la orientación proporcionada por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) respecto al control de

infecciones y la prevención de COVID-19 en hogares de ancianos e instalaciones para la salud y la seguridad de todos los residentes. El proyecto se financiará con fondos recibidos por el Departamento provenientes de las iniciativas federales en respuesta al coronavirus. Durante la fase piloto inicial, los líderes del proyecto trabajarán con 150 comunidades de atención, y entregarán dos tabletas por comunidad junto con una capacitación virtual sobre cómo utilizar el equipo, plataforma y las aplicaciones; además de la desinfección adecuada para cada tableta de residente a residente.

Línea de ayuda para el adulto mayor

Un tema que se ha mantenido constante desde la creación del Departamento del Adulto Mayor del Estado de Florida es la línea de ayuda para el adulto mayor (Elder Helpline). Los adultos mayores de Florida, sus familias y cuidadores pueden recibir ayuda gratuita y en vivo de un experto sobre programas y servicios locales a través de este valioso recurso. Los especialistas capacitados atienden llamadas, atienden inquietudes y ayudan a proporcionar acceso e información a las agencias, servicios y programas locales. La asistencia está disponible de lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m. El número de la línea de ayuda para el adulto mayor es (ELDER HELP LINE) 1-800-963-5337.

La información y las referencias para los servicios para adultos mayores están disponibles a través de la línea de ayuda para el adulto mayor dentro de cada condado. Para personas con sordera o con

problemas del habla, se puede acceder a todas las líneas de ayuda para el adulto mayor a través del servicio de retransmisión llamando al 711 desde cualquier lugar en Florida.

INFORMACIÓN Y REFERENCIAS

1-800-96-ELDER (1-800-963-5337)

AGENCIA LOCAL DE LA TERCERA EDAD EN FLORIDA (Area Agency on Aging [con servicios por condado])

**Northwest Florida
Area Agency on Aging, Inc.**
5090 Commerce Park Circle
Pensacola, FL 32505
850-494-7101
(Condados de Escambia, Okaloosa,
Santa Rosa y Walton)

**Area Agency on Aging
for North Florida, Inc.**
2414 Mahan Drive
Tallahassee, FL 32308
850-488-0055
(Condados de Bay, Calhoun, Franklin,
Gadsden, Gulf, Holmes, Jackson,
Jefferson, Leon, Liberty, Madison,
Taylor, Wakulla y Washington)

**Opciones para
los adultos mayores**
100 SW 75th Street, #301
Gainesville, FL 32607
352-378-6649
(Condados de Alachua, Bradford,
Citrus, Columbia, Dixie, Gilchrist,
Hamilton, Hernando, Lafayette,
Lake, Levy, Marion, Putnam, Sumter,
Suwannee y Union)

ElderSource (Recursos para ancianos)
10688 Old St. Augustine Road
Jacksonville, FL 32257
904-391-6600
(Condados de Baker, Clay, Duval,
Flagler, Nassau, St. Johns y Volusia)

**Area Agency on Aging
of Pasco-Pinellas, Inc.**
9549 Koger Boulevard North
Gadsden Building, Suite 100
St. Petersburg, FL 33702
727-570-9696
(Condados de Pasco y Pinellas)

Senior Connection Center, Inc.
8928 Brittany Way Tampa, FL 33619
813-740-3888
(Condados de Hardee, Highlands,
Hillsborough, Manatee y Polk)

Senior Resource Alliance
(Centro de recursos para la tercera edad)
988 Woodcock Road, Suite 200
Orlando, FL 32803
407-514-1800
(Condados de Brevard, Orange,
Osceola y Seminole Counties)

**Area Agency on Aging for
Southwest Florida**
15201 N. Cleveland Avenue,
Suite 1100
North Fort Myers, FL 33903
239-652-6900
(Condados de Charlotte, Collier,
DeSoto, Glades, Hendry, Lee y
Sarasota)

Your Aging Resource Center
4400 North Congress Avenue
West Palm Beach, FL 33407
561-684-5885
(Condados de Indian River, Martin,
Okeechobee, Palm Beach y St. Lucie)

**Aging and Disability Resource
Center of Broward County, Inc.**
5300 Hiatus Road
Sunrise, FL 33351
954-745-9567
(Condado de Broward)

Alliance for Aging, Inc.
760 NW 107th Avenue, Suite 214
Miami, FL 33172
305-670-6500
(Condados de Miami-Dade y Monroe)

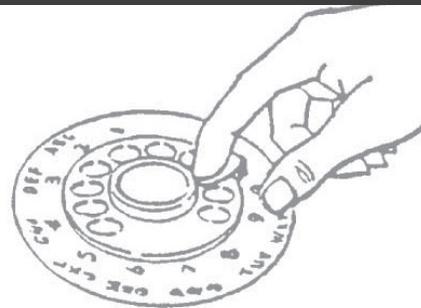
Si necesita información sobre un proveedor de servicios fuera de Florida, llame al servicio nacional de localización de Eldercare al 1-800-677-1116. Un especialista en información le ayudará de lunes a viernes de 9 a.m. a 11 p.m. Hora del este. Para las personas con dispositivos de telecomunicaciones para personas con sordera (TDD), se puede acceder a todas las Líneas de Ayuda de Elder Helpline, así como el Servicio de Localización de Eldercare, a través del Servicio de Retransmisión de Florida al 1-800-955-8771.

DIRECTORIO DE LA LÍNEA DE AYUDA PARA EL ADULTO MAYOR ELDER HELPLINE

Llame al número de teléfono que se encuentra en su área para obtener información y orientación.

Alachua.....	800-262-2243	Lee.....	866-413-5337
Baker.....	888-242-4464	Leon.....	866-467-4624
Bay.....	866-467-4624	Levy.....	800-262-2243
Bradford.....	800-262-2243	Liberty.....	866-467-4624
Brevard.....	407-514-0019	Madison.....	866-467-4624
Broward.....	954-745-9779	Manatee.....	800-336-2226
Calhoun.....	866-467-4624	Marion.....	800-262-2243
Charlotte.....	866-413-5337	Martin.....	866-684-5885
Citrus.....	800-262-2243	Miami-Dade.....	305-670-4357
Clay.....	888-242-4464	Monroe.....	305-670-4357
Collier.....	866-413-5337	Nassau.....	888-242-4464
Columbia.....	800-262-2243	Okaloosa.....	866-531-8011
DeSoto.....	866-413-5337	Okeechobee.....	866-684-5885
Dixie.....	800-262-2243	Orange.....	407-514-0019
Duval.....	888-242-4464	Osceola.....	407-514-0019
Escambia.....	866-531-8011	Palm Beach.....	866-684-5885
Flagler.....	888-242-4464	Pasco.....	727-217-8111
Franklin.....	866-467-4624	Pinellas.....	727-217-8111
Gadsden.....	866-467-4624	Polk.....	800-336-2226
Gilchrist.....	800-262-2243	Putnam.....	800-262-2243
Glades.....	866-413-5337	Santa Rosa.....	866-531-8011
Gulf.....	866-467-4624	Sarasota.....	866-413-5337
Hamilton.....	800-262-2243	Seminole.....	407-514-0019
Hardee.....	800-336-2226	St. Johns.....	888-242-4464
Hendry.....	866-413-5337	St. Lucie.....	866-684-5885
Hernando.....	800-262-2243	Sumter.....	800-262-2243
Highlands.....	800-336-2226	Suwannee.....	800-262-2243
Hillsborough.....	800-336-2226	Taylor.....	866-467-4624
Holmes.....	866-467-4624	Union.....	800-262-2243
Indian River.....	866-684-5885	Volusia.....	888-242-4464
Jackson.....	866-467-4624	Wakulla.....	866-467-4624
Jefferson.....	866-467-4624	Walton.....	866-531-8011
Lafayette.....	800-262-2243	Washington.....	866-467-4624
Lake.....	800-262-2243		

LA LÍNEA DE AYUDA ELDER HELPLINE PUEDE ASISTIR A PERSONAS QUE NO HABLAN INGLÉS.



Al llamar a la línea de ayuda para adultos mayores Elder Helpline, las personas mayores de Florida pueden acceder a la información y orientación a través de un servicio de traducción/interpretación. Los intérpretes telefónicos brindan asistencia personalizada traduciendo del inglés a 148 idiomas diferentes.

¿Le preocupa que un pariente o amigo mayor pueda ser víctima de abuso? Puede reportar casos conocidos o sospechosos de abuso llamando a la línea directa de abuso de Florida al 1-800-96-ABUSE (1-800-962-2873).



2020 Atlántico Tropical Nombres de Ciclones

En el caso de que más de 21 ciclones tropicales ocurran en la cuenca del Atlántico en una temporada, las demás tormentas tomarán nombres del alfabeto griego. La Organización Mundial de Meteorología estableció ese acuerdo de nombres.

Arthur	Hanna	Omar
Bertha	Isaias	Paulette
Cristobal	Josephine	Rene
Dolly	Kyle	Sally
Edouard	Laura	Teddy
Fay	Marco	Vicky
Gonzalo	Nana	Wilfred

Fuente: nhc.noaa.gov/aboutnames.shtml

Escala de huracanes Saffir-Simpson

Categoría 1	Vientos de 74-95 mph; Daños mínimos
Categoría 2	Vientos de 96-110 mph; Daños moderados
Categoría 3	Vientos de 111-130 mph; Daños extenso
Categoría 4	Vientos de 131-155 mph; Daños extremo
Categoría 5	Vientos de más de 155 mph; Daños catastrófico

Información de contactos en caso de desastres

Familiares, amigos y vecinos que desean ayudar a adultos mayores o a personas con necesidades especiales que sobrevivieron a una tormenta, la siguiente lista de números de teléfono puede ser de gran utilidad:

FEDERAL

Registro de FEMA	1-800-621-FEMA TTY: 1-800-462-7585
Línea directa de fraude y abuso:	1-800-323-8603
Cruz Roja Americana	1-800-733-2767 Español: 1-800-257-7575
Salvation Army	1-800-725-2769
Administración de pequeñas empresas	1-800-659-2955
Administración de la Seguridad Social	1-800-772-1213 TTY: 1-800-325-0778
IRS	1-800-829-1040 TDD: 1-800-829-4059
Departamento de Veteranos de Guerra	1-800-827-1000 TDD: 1-800-829-4833
Alimentando América	1-800-771-2303

ESTADO DE FLORIDA

Línea de información de emergencia de Florida	1-800-342-3557
Línea directa del procurador general de incremento de precios excesivos en Florida	1-866-966-7226
Servicios del consumidos y agricultura, precios excesivos	1-800-435-7352
Línea directa de abusos al adulto mayor	1-800-96-ABUSE
Línea directa de voluntarios y donaciones de Florida	1-800-354-3571
Línea de ayuda Elder Helpline, información y orientación	1-800-96-ELDER
Línea directa del Departamento de Servicios Financieros, Storm Hotline	1-800-22-STORM TDD: 1-800-640-0886
Recursos y orientaciones del cuidado infantil de Florida	1-866-357-3239
Actualización de cortes de energía en Florida	1-800-468-8243
Declaraciones de desempleo del Departamento Oportunidad Económica	1-800-204-2418

1-800-96-ELDER

De lunes a viernes, 8:00 a.m. - 5:00 p.m. (EST)

Se puede acceder a todas las líneas de ayuda para adultos mayores a través del Servicio de Retransmisión de Florida para personas con discapacidad auditiva:

1-800-955-8771 para TDD | 1-800-955-8770 para voz