

# CONSEJOS PARA MANTENERSE SALUDABLE EN LA TEMPORADA DE HURACANES



¿Sabe cómo mantenerse saludable antes, durante y después de un huracán? ¡Aquí hay algunos consejos para ayudarle a comenzar a prepararse

## 1 REGISTRE PARA ASISTENCIA DE EVACUACIÓN

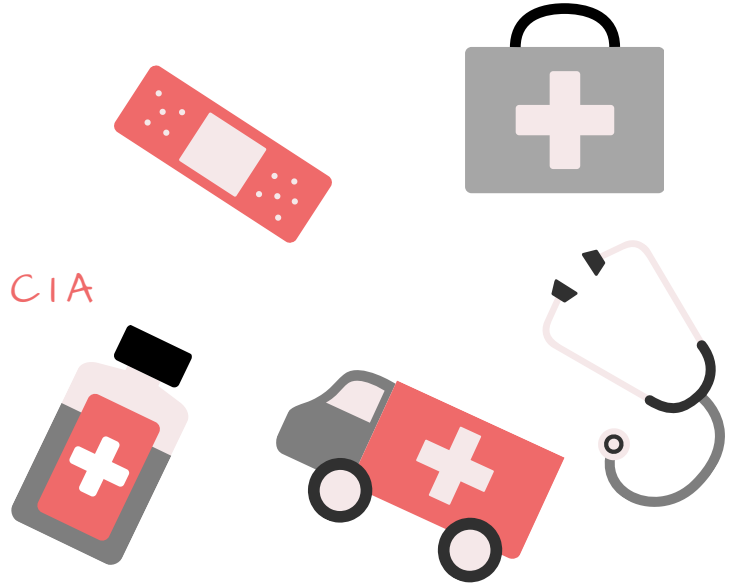
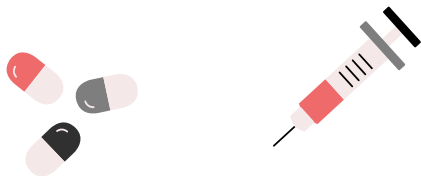
Si tiene necesidades especiales de movilidad, puede calificar para asistencia de evacuación. Visite a <https://bit.ly/2Wvskac>

## 2 ACUMULE SUS MEDICAMENTOS

Antes de que llegue una tormenta, asegúrese de tener un suministro de 7 días de todos sus medicamentos.

## 3 TENGA UN PLAN PARA EL ALMACENAMIENTO DE MEDICAMENTOS

Si toma algún medicamento que debe ser refrigerado, como la insulina, tenga un refrigerador especial con bolsas de hielo.



## 4 INSTALE UN DETECTOR DE MONOXIDO DE CARBONO

El monóxido de carbono es un gas inodoro que puede ser liberado por generadores y parrillas, y puede ser mortal.

## 5 RECONOZCA LOS SIGNOS DE LA ENFERMEDAD DE CALOR Y BUSQUE AYUDA

Si alguien tiene confusión, falta de aire, debilidad o pérdida de conciencia, tome medidas para refrescarse y llame al 911 rápidamente.

DADE COUNTY STREET RESPONSE

**DISASTER**  
RELIEF TEAM



Para más información, por favor visítenos en [www.southfldisasterrelief.org](http://www.southfldisasterrelief.org)