

Guía de Planificación de Desastres

Una guía para ayudar a los habitantes de Idaho a planificar para eventos de desastres naturales catastróficos

El Concilio de Vivienda Justa (IFHC) es una organización sin fines de lucro cuya misión es garantizar una vivienda abierta e inclusiva para todas las personas sin distinción de raza, color, sexo, religión, origen nacional, estado familiar, orientación sexual, identidad de género, una fuente de ingresos o incapacidad. El IFHC intenta erradicar la discriminación a través de la educación sobre las leyes de vivienda justa, información y derivación de vivienda, asesoramiento sobre vivienda y asistencia para mediar o presentar quejas sobre vivienda justa, entre otras cosas. El IFHC también proporciona educación y divulgación sobre leyes y prácticas de vivienda justa a proveedores de vivienda y otros.

Índice de contenidos

Terremoto	1
Preparación para un terremoto	1
Sobrevivir a un terremoto	2
Seguridad contra terremotos para personas con discapacidad	2
Recuperación de un terremoto	3
Eventos de viento	3
Qué hacer durante un aviso de tornado o aviso de viento extremo	3
Sobrevivir a un tornado o a un evento de viento extremo	4
Inmediatamente después de un tornado o evento de viento fuerte	5
Clima invernal severo	6
Sobrevivir al clima invernal severo continuo	6
Inundación	7
Cuando se pronostican inundaciones repentinas	7
Comprender las alertas que puede recibir	8
Exposición a incendios forestales/humo	8
Preparación para una posible evacuación	8
Cuando se ordena la evacuación	9
Después de haber evacuado con seguridad	10
Protegerse del humo de los incendios forestales	10
Calor extremo	11
Preparación para el calor extremo	11
Durante un evento de calor extremo	11

Terremoto

Idaho es el quinto estado más propenso a terremotos después de California, Alaska, Nevada y Utah. Aunque los terremotos de Idaho normalmente no superan la magnitud

3, hemos experimentado muchos terremotos significativos en el pasado y deberíamos planear volver a hacerlo en el futuro. Los miembros de la comunidad, los inquilinos y los propietarios de viviendas tienen la mejor oportunidad de sobrevivir a un terremoto cuando se toman medidas de precaución con anticipación.

Preparación para un terremoto

1. Abastecerse de suministros de emergencia que se pueden utilizar después de un terremoto. Estos suministros deben incluir un botiquín de primeros auxilios, botiquines de suministros de emergencia, medicamentos, pañales, productos de higiene, agua adicional y alimentos. Guarde al menos un suministro para tres días para usted, su familia y cualquier mascota o animal de servicio.
2. También debe hacer una lista de información importante (como números de teléfono de contactos de emergencia, información del seguro e información médica importante) y reunir todos los documentos importantes (como documentos médicos, certificados de nacimiento y pasaportes). Guarde estos artículos en un lugar seguro, como una caja fuerte a prueba de fuego o a prueba de agua, para que sepa exactamente dónde están si los necesita. Asegúrese de tener dinero en efectivo de emergencia guardado en la caja fuerte también.
3. No cuelgue espejos o cuadros pesados sobre camas, sillas y otros lugares donde se sienta o duerme. Encuentre otros lugares para el arte de pared pesado y ancle estos artículos con tornillos de ojo a través de alambre atornillados en los montantes de la pared. O coloque tornillos en ambos lados, arriba y abajo del marco y atorníllelos en los montantes.
4. Revise su chimenea o techo en busca de tejas y ladrillos sueltos que puedan caer sobre usted o sus vecinos durante un terremoto. Pídale al propietario que repare las tejas o los ladrillos sueltos, según sea necesario.

Sobrevivir a un terremoto

Si está en su casa cuando comienza un terremoto, tírese al suelo y arrástrese debajo de un escritorio u otra mesa y cúbrase la cabeza y el cuello. Si tiene una mascota/animal de servicio con usted y puede manejarlos, tírese al suelo con su animal. Agárrese a la pata del escritorio o de la mesa si puede. Si su animal lucha por escapar o se vuelve agresivo, déjelo escapar y encontrar seguridad por su cuenta. Su seguridad siempre debe ser lo primero y, a menudo, los animales prefieren encontrar su propio lugar seguro. **No huya de su casa a la calle durante un terremoto.** Esto puede hacerlo vulnerable a la caída de escombros de edificios, árboles, líneas eléctricas, etc.

Seguridad contra terremotos para personas con discapacidad

Personas con problemas de movilidad:

- Si está en un sillón reclinable o en una cama: Acuéstese boca abajo y cúbrase la cabeza y el cuello con los brazos o una almohada hasta que deje de temblar.
- Si usa un bastón: Agáchese, cúbrase y sujétese o siéntese en una silla o en una cama y cúbrase la cabeza y el cuello con ambas manos. Mantenga su bastón cerca.
- Si usa una silla de ruedas o un andador: Trabe las ruedas. Si utiliza un andador, bájese lo más bajo posible con cuidado.

Personas sordas o con dificultades auditivas:

- Antes de un terremoto, identifique y pruebe múltiples formas de recibir advertencias e información de evacuación.

Personas ciegas o con baja visión:

- Los terremotos pueden hacer que se caigan objetos y que los muebles se muevan. Las pistas sensoriales regulares pueden no estar disponibles. Muévase con precaución.

Personas con discapacidades del desarrollo/cognitivas/intelectuales:

- Si tiene dificultades para comprender, recordar o aprender, mantenga una lista simple de lo que debe hacer y la información importante con usted y en sus kits. Practique su plan.
- Si usa un tablero del alfabeto, un dispositivo generador de voz o un dispositivo móvil con una aplicación para hablar o comunicarse, inclúyalos en su planificación.

Recuperación de un terremoto

1. Si su casa ya no es estructuralmente sólida, ¡váyase de inmediato! No se quede adentro para buscar mascotas/animales de servicio u objetos de valor. **Llame al 911 para obtener ayuda.**
2. Revísese usted mismo y a los demás (incluidos los animales) en busca de signos de lesiones. **Llame al 911 si es necesario.**
3. Apague pequeños incendios en su casa o vecindario. **Llame al 911 si es necesario.**
4. Prepárese para las réplicas, que pueden durar días o semanas.
5. Póngase los zapatos antes de inspeccionar su hogar en caso de vidrios rotos o escombros.
6. Cierre la válvula de gas principal si sospecha que hay una fuga debido a tuberías rotas u olor. **No encienda su estufa ni use hornos de gas hasta que esté seguro de que no ha habido fugas.**
7. Manténgase alejado de líneas eléctricas caídas o cualquier objeto que esté en contacto con ellas.
8. Apague la energía en la caja de control si existe algún peligro para el cableado de la casa.
9. Tire la comida de los recipientes abiertos que estén cerca de vidrios rotos.
10. Limpie cualquier derrame de medicamentos, drogas u otros materiales nocivos como la lejía.
11. Tenga cuidado porque los artículos pueden caerse de los estantes cuando abre las puertas de los armarios y alacenas.
12. **¡Asegúrese de que no haya peligros inmediatos en su propia casa antes de salir a ver cómo están sus amigos o vecinos!**

Eventos de viento

Idaho ocupa el puesto 43 en la nación en frecuencia de tornados, con un promedio de solo uno o dos por año. Sin embargo, los reventones, macroráfagas y microráfagas son

mucho más comunes en el estado y pueden ser igual de peligrosos. Las microrráfagas suelen durar unos cinco minutos y pueden causar vientos de más de 160 mph.

Qué hacer durante un aviso de tornado o aviso de viento extremo

1. Planifique adónde va a ir si es necesario. Un nivel más bajo o sótano es ideal si tiene acceso a uno; de lo contrario, diríjase a un baño, pasillo o armario sin ventanas. Trate de poner tantos muros entre usted y la tormenta como sea posible.
2. Las casas móviles no son seguras en un tornado, ni lo son los cobertizos, las dependencias ni los automóviles. Encuentre una estructura anclada en la que capear la tormenta.
3. Los edificios grandes con techos amplios pueden derrumbarse si ocurre un tornado. No busque refugio en una iglesia, gimnasio o auditorio. Trate de encontrar una habitación más pequeña si puede.
4. Mantenga a sus mascotas/animales de servicio cerca. No los deje jugar afuera por mucho tiempo en caso de que necesite llevarlos a su lugar seguro designado en cualquier momento.
5. Encuentre un casco de bicicleta o motocicleta para poner en su cuarto seguro, así como un par de zapatos resistentes. La mayoría de las lesiones durante tornados o microrráfagas se deben a escombros voladores, ¡así que un casco literalmente podría salvarle la vida! Mantenga un par de zapatos con usted en caso de que necesite navegar por vidrios rotos u otros peligros después.
6. Si usa una silla de ruedas que funciona con baterías, un sistema de soporte vital u otro equipo que depende de la energía, llame a su compañía eléctrica antes de que haya una amenaza de corte de energía. Muchas compañías eléctricas mantienen mapas y listas de las ubicaciones de los clientes que dependen de la energía en caso de una emergencia y ofrecen consejos sobre cómo establecer fuentes de energía alternativas en caso de una emergencia. Considere comprar un generador que pueda cargar sus dispositivos si la energía no regresa.
7. Mantenga el camino hacia la habitación segura libre de muebles y otros obstáculos para que todos puedan llegar rápida y fácilmente, incluidas las mascotas/animales de servicio, los niños o las personas con problemas de movilidad.
8. Mueva el equipo de salvamento a su habitación segura o lo más lejos posible de las ventanas.
9. Escuche la radio o la televisión local para conocer las actualizaciones meteorológicas.
10. Esté atento al clima cambiante. Los siguientes signos meteorológicos pueden significar que se acerca un tornado:
 - Un cielo oscuro o de color verde
 - Una nube grande, oscura y baja
 - Granizo grande
 - Un fuerte rugido que suena como un tren de carga

Sobrevivir a un tornado o a un evento de viento extremo

1. Llegue a su habitación segura lo más rápido posible. Si no puede encontrar a sus mascotas/animales de servicio, no vaya a buscarlos. Al igual que con otros desastres, los animales a veces prefieren encontrar sus propios escondites.
2. Para mayor protección, colóquese debajo de algo resistente (una mesa pesada o un banco de trabajo). Cubra su cuerpo con una manta, saco de dormir o colchón. Proteja su cabeza con cualquier cosa disponible.
3. Deje las ventanas en paz cuando se acerque un tornado. Es un mito que los tornados hacen que las casas exploten debido a cambios en la presión del aire.
4. Si puede ver un tornado, busque refugio de inmediato. No mire para ver en qué dirección se mueve. Un tornado es engañoso. Puede parecer que está parado, pero, de hecho, se está moviendo hacia usted.
5. Tenga en cuenta a los compañeros de trabajo, familiares o amigos que puedan tener problemas de audición o que no escuchen las advertencias de tornado porque están durmiendo, mirando televisión o escuchando música.
6. No active la alarma contra incendios durante una advertencia de tornado a menos que haya un incendio. De lo contrario, las personas pueden huir de un edificio relativamente seguro y exponerse a los escombros que soplan.

Inmediatamente después de un tornado o evento de viento fuerte

1. Si está atrapado, atraiga la atención hacia usted. Envíe un mensaje de texto, golpee una pared o una tubería, o use un silbato para ayudar a los rescatistas a encontrarlo.
2. Use un paño o máscara para protegerse la boca, la nariz y los ojos del polvo.
3. Si su casa ya no es estructuralmente sólida, ¡váyase de inmediato! No se quede adentro para buscar mascotas/animales de servicio u objetos de valor. **Llame al 911 para obtener ayuda.**
4. Revísele usted mismo y a los demás (incluidos los animales) en busca de signos de lesiones. **Llame al 911 si es necesario.**
 - Obtenga más información sobre el cuidado adecuado de [heridas después de un desastre](#).
5. Apague pequeños incendios en su casa o vecindario. **Llame al 911 si es necesario.**
6. Si está fuera de casa cuando golpea una tormenta, es posible que deba consultar con las autoridades locales para saber si es seguro ingresar a su comunidad o vecindario. Siga los consejos de las autoridades locales. Si las puertas o ventanas han sido acordonadas con cinta amarilla para indicar daños, no corte ni camine más allá de la cinta a menos que las autoridades locales indiquen que es seguro hacerlo. Si una estructura tiene un letrero codificado por colores, no ingrese hasta que obtenga información oficial sobre el significado del letrero y consejos sobre la seguridad de ingresar.
7. Póngase pantalones largos, una camisa de manga larga y zapatos resistentes antes de investigar cualquier daño por su cuenta. Use linternas que funcionen con baterías si hay un corte de energía y no use velas en caso de una fuga de gas.

8. Tenga cuidado con las líneas eléctricas caídas o las líneas de gas rotas y repórtelos a la compañía de servicios públicos de inmediato. Si huele a gas o escucha un soplido o un silbido, abra una ventana y saque a todos del edificio rápidamente. Desde una distancia segura, llame al 911. Use el teléfono solo para llamadas de emergencia. Evite los edificios dañados. Mantenga todos sus animales bajo su control directo.
9. Tome fotografías de los daños, tanto del edificio como de su contenido, para reclamaciones de seguros.

Clima invernal severo

La cantidad de tormentas de nieve en los EE. UU. se ha multiplicado casi por cuatro desde mediados del siglo XX y, aunque Idaho no experimenta regularmente muchas "ventiscas", muchas ciudades de Idaho no están preparadas adecuadamente para los principales eventos climáticos invernales. Idaho actualmente ocupa el puesto 18 en la nación por nevadas anuales. Durante los eventos invernales extremos, las carreteras pueden cerrarse, las tiendas pueden venderse sin recursos para salvar vidas y muchas personas pueden quedar atrapadas dentro de sus hogares durante largos períodos.

Sobrevivir al clima invernal severo continuo

1. Manténgase abrigado y en el interior tanto como sea posible para evitar la congelación y la hipotermia.
2. Antes de que comience la temporada de invierno, asegúrese de poder calentar su hogar de manera segura. Prepare su hogar para protegerlo del frío con aislamiento, calafateo y burletes. Hable con su arrendador si le preocupa cómo se impermeabiliza su casa.
3. Considere usar un termómetro o termostato interior para controlar la temperatura interior.
4. Planee controlar a sus seres queridos y vecinos para asegurarse de que estén calientes. Esto es especialmente importante para los adultos mayores, las personas con discapacidades y los bebés.
5. Si debe salir, planee vestirse apropiadamente. Mantenga la nariz, las orejas, las mejillas, la barbilla y los dedos de las manos y de los pies cubiertos con ropa abrigada y seca. Estas áreas son las primeras en estar en riesgo de congelación. Use capas de ropa suelta, un abrigo, un sombrero, guantes y botas resistentes al agua. Use una bufanda para cubrir su cara y boca.
6. Sepa dónde irá si su casa se enfría demasiado. Podría ir a la casa de un amigo, a una biblioteca pública o a un centro de convivencia. **Para obtener ayuda para ubicar un centro de calentamiento de Idaho cerca de usted:** envíe un mensaje de texto al 898211 o llame al 2-1-1 o al 800-926-2588 para obtener información de un especialista en recursos comunitarios.
7. Reciba alertas de emergencia gratuitas a través del [Sistema de Alerta y Advertencia del Estado de Idaho](#). Planee monitorear el clima y las noticias locales.
<https://public.alertsense.com/SignUp/PublicUser.aspx?regionid=1135>
8. Tenga una batería de respaldo o una forma de cargar su teléfono celular y cualquier otro dispositivo de salvamento en el que confíe, así como una radio a

batería para usar durante un corte de energía. Considere comprar un generador que pueda cargar sus dispositivos si se corta la energía.

9. Puede perder el acceso al agua potable. Reserve al menos un galón de agua potable por persona por día y aprenda cómo evitar que las tuberías se congelen: <https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/winter-storm/frozen-pipes.html>
10. Considere tener suministros de emergencia en su vehículo también, como una manta, ropa abrigada, un botiquín de primeros auxilios y botas.
11. Almacene un suministro de 1 mes de los medicamentos y suministros médicos necesarios. Considere mantener una lista de sus medicamentos y dosis en una tarjeta pequeña para llevar con usted.

Inundación

El potencial de inundación de Idaho generalmente depende de la capa de nieve invernal. A medida que la nieve se derrite a mayor altura, los arroyos y arroyos más pequeños pueden desbordarse incluso cuando los ríos grandes no lo hacen. Esto puede afectar caminos o estructuras. Los pronosticadores a menudo pueden anticipar dónde ocurrirá una inundación antes de que ocurra. Las inundaciones repentinas, por otro lado, ocurren en cuestión de minutos y, a veces, sin ningún signo de lluvia. En 2023, acumulaciones de nieve por encima de lo normal en la Gran Cuenca (incluido el este de Idaho) han aumentado el potencial de inundaciones a largo plazo.

Quando se pronostican inundaciones repentinas

Cuando se pronostica una inundación repentina, primero revise la [Lista de verificación de seguridad contra inundaciones](#). Las inundaciones repentinas pueden ocurrir en cualquier momento debido a un fuerte aguacero, marejada ciclónica, tormenta costera, nieve o desbordamiento de una presa local u otra vía fluvial. Pueden convertirse rápidamente en una amenaza para la vida, por lo que es importante prestar atención a cualquier alerta del Servicio Meteorológico Nacional sobre su área: <https://www.weather.gov/enterprise/sw-alerts-text-1b>

Qué hacer en una emergencia por inundación

Si una advertencia de inundación se convierte en una [emergencia por inundación](#), la inundación ha llegado a un punto en el que puede causar daños catastróficos. En esa situación, no debe viajar si se encuentra en un lugar seguro y elevado, a menos que se le ordene evacuar su área. Manténgase alejado de los puentes sobre el agua, ya que el agua puede subir y derribar puentes sin previo aviso. Si está en un automóvil, nunca intente conducir a través de aguas altas, incluso si cree que puede pasar. Solo un pie de agua es suficiente para levantar un automóvil del suelo. Si su vehículo se atasca en agua en movimiento, quédese adentro. Si el agua comienza a subir en el interior, salga al techo.

- No use electricidad en una casa que esté inundada ni la deje encendida si está evacuando. Si el agua toca tomacorrientes activos, alguien podría electrocutarse o podría provocar un incendio.

- Asegúrese de tener un [Kit de Emergencia Meteorológico](#) empacado y listo para usar con anticipación.
- No deje objetos de valor o muebles insustituibles en los niveles inferiores de su casa. Llévelos arriba ya sea que esté evacuando o no.
- Use ropa protectora si necesita enfrentar la inundación. Las botas de vadeo o botas altas de goma para la lluvia son geniales si los tiene. Si debe mover algún escombros, asegúrese de usar guantes.
- Su hogar podría quedar inhabitable por un período después de una inundación. Cómo deshacerse del moho y reparar su casa después de una inundación: <https://twinfallscounty.net/des/flooding/>

Comprender las alertas que puede recibir

- Un *aviso/alerta meteorológico* significa **estar preparado**
- Una *advertencia meteorológica* significa **tomar acción**

Obtenga más información: <https://www.fema.gov/locations/idaho>

Exposición a incendios forestales/humo

Los incendios siempre han sido parte de los bosques de Idaho, ya sean naturales o provocados por el hombre. De hecho, históricamente el fuego jugó un papel importante en el mantenimiento de la salud del bosque, particularmente en los bosques secos tipo pino y los bosques de gran altura. Aprenda cómo ayudar a [prevenir incendios forestales](#) en su área y sea proactivo en la protección de su comunidad aprendiendo cómo hacer que su hogar sea lo [más seguro](#) posible antes de que comience un incendio.

Preparación para una posible evacuación

1. Tenga listo su [Kit de suministros de emergencia/Bolsa de evacuación](#)
2. Asegúrese de que se prepare un [Plan de acción contra incendios forestales](#) con anticipación
3. Consulte la [Lista de verificación de seguridad contra incendios forestales](#) para adultos mayores si es necesario
4. Considere evacuar temprano si está embarazada, tiene problemas de movilidad, [problemas respiratorios](#) u otra discapacidad que podría complicarse por la exposición al humo. Si estás embarazada, revisa los signos de parto prematuro ya que podría verse afectado por la exposición al humo.
5. Asegúrese de conocer el plan de respuesta a emergencias de su comunidad y tener un plan sobre dónde ir cuando sea el momento de evacuar y las mejores rutas para salir de su ubicación. Busque el plan de evacuación de su condado o municipio local.
6. Cierre todas las ventanas y puertas, dejándolas sin seguro. Retire las persianas y cortinas inflamables de las ventanas y cierre las persianas de metal. Retire las cortinas ligeras.
7. Mueva los muebles inflamables al centro de la habitación, lejos de ventanas y puertas.
8. Cierre el gas en el medidor; apague las luces piloto.
9. Deje las luces interiores y exteriores encendidas para que los bomberos puedan ver su casa en condiciones de humo, pero apague el aire acondicionado.

10. Reúna artículos inflamables del exterior de su casa o edificio y llévelos adentro (muebles de patio, juguetes para niños, tapetes, botes de basura, etc.). Estos también se pueden colocar en una piscina si hay una cerca.
11. Apague los tanques de propano. Mueva los aparatos de barbacoa de propano lejos de cualquier estructura.
12. Conecte las mangueras de jardín a las válvulas o grifos de agua exteriores para uso de los bomberos. Llene cubos de agua y colóquelos alrededor de la casa. No deje los rociadores encendidos ni el agua corriendo, ya que pueden afectar la presión crítica del agua.
13. Retroceda su automóvil en el camino de entrada con su vehículo cargado y todas las puertas y ventanas cerradas. Lleve consigo las llaves de su automóvil para no tener que buscarlas si se ordena una evacuación inmediata.
14. Tenga una escalera disponible y colóquela en la esquina de la casa para que los bomberos accedan rápidamente a su techo. Selle las ventilaciones del ático y del suelo con madera contrachapada precortada o sellos comerciales.
15. Patrulle su propiedad y controle la situación del incendio. No espere una orden de evacuación si se siente amenazado.
16. Chequee a los vecinos y asegúrese de que se estén preparando para irse.
17. Mantenga a los animales cerca para que no busquen su propio refugio lejos de usted.

Cuando se ordena la evacuación

1. Sepa que el peligro en su área es actual o inminente y debe evacuar inmediatamente. **Si elige ignorar la evacuación, debe comprender que es posible que los servicios de emergencia no estén disponibles para ayudarlo más. Este será el último aviso que reciba.**
2. No se demore en salir para recoger sus pertenencias o hacer esfuerzos para proteger su hogar.
3. Sintonice la estación de radio local o controle las redes sociales para obtener instrucciones.
4. Obedezca las órdenes de los funcionarios encargados de hacer cumplir la ley y de la agencia de bomberos.
5. Siga las rutas de evacuación designadas. Su ruta normal puede no ser la más segura.
6. Conduzca con las luces delanteras encendidas para mayor visibilidad y seguridad.
7. Conduzca con calma, obedezca las normas de circulación y preste especial atención a los vehículos de emergencia.
8. No bloquee el acceso a las carreteras para vehículos de emergencia u otros evacuados.
9. No abandone los vehículos en la calzada.

Después de haber evacuado con seguridad

1. Ubique y regístrese en un [refugio de emergencia cercano a usted](#), ya sea que planeé quedarse allí o no, su registro ayudará a otros a saber que está a salvo y evitará que los servicios de rescate críticos lo busquen. Si es necesario, lleve las mascotas a un centro de evacuación de mascotas, excepto los animales de

servicio. Localice un centro de evacuación cerca de usted:

<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/find-an-open-shelter.html>

2. **NO llame al 9-1-1 para situaciones que no sean emergencias.**
3. No intente volver a ingresar al área del incendio hasta que la policía lo declare seguro.
4. Supervise las alertas meteorológicas. Las inundaciones repentinas son un peligro muy real y potencialmente mortal después de un incendio forestal, especialmente debido a la lluvia que cae sobre un área quemada aguas arriba de su ubicación. Manténgase alejado de bosques quemados, canales de tormentas y drenajes naturales.
5. Antes de regresar a casa, consulte la [Lista de verificación de recuperación posterior a un incendio forestal](#).

Protegerse del humo de los incendios forestales

1. Consulte los informes locales sobre la calidad del aire. Escuche y esté atento a las noticias o advertencias sanitarias sobre el humo. Averigüe si su comunidad proporciona informes sobre el [Índice de calidad del aire \(AQI\)](#) de la Agencia de Protección Ambiental de EE. UU. Sepa que el humo puede permanecer en el aire interior y exterior días después de los incendios forestales.
2. Preste atención a cualquier síntoma de salud si tiene [asma](#), [EPOC](#), [enfermedad cardíaca](#) o está [embarazada](#). Consiga ayuda médica si la necesita.
3. Los [niños](#) tienen más probabilidades de verse afectados por las amenazas a la salud del humo. Las vías respiratorias de los niños aún se están desarrollando y respiran más aire por libra de peso corporal que los adultos. Recuerde que las máscaras contra el polvo, las máscaras quirúrgicas, los pañuelos y la respiración a través de un paño húmedo no lo protegerán a usted ni a su hijo del humo y que las máscaras de respirador N95 no están hechas para adaptarse a los niños y es posible que no los protejan en absoluto.

Calor extremo

Las temperaturas en Idaho han aumentado casi 2 °F desde principios del siglo XX. A medida que los períodos de calor extremo en los veranos continúan siendo exacerbados por el cambio climático, esté atento a los signos de enfermedades relacionadas con el calor y las formas de responder. Si está enfermo y necesita atención médica, comuníquese con su proveedor de atención médica para obtener asesoramiento y refugio en el lugar si puede. Si tiene una emergencia médica, llame al 9-1-1.

Preparación para el calor extremo

1. Aprenda a [reconocer los signos de las enfermedades causadas por el calor](#).
2. No confíe en un ventilador como su principal dispositivo de enfriamiento. Los ventiladores crean flujo de aire y una falsa sensación de comodidad, pero no reducen la temperatura corporal ni previenen enfermedades relacionadas con el calor. Instale acondicionadores de aire de ventana y aisle el área alrededor de ellos.

3. Identifique lugares en su comunidad a los que pueda ir para refrescarse, como bibliotecas, supermercados y centros comerciales, o comuníquese con su departamento de salud local para encontrar un centro de refrescarse en su área. **Llame al 2-1-1 para encontrar un centro de enfriamiento cerca de usted.**
4. Cubra las ventanas con cortinas o persianas. Puertas y ventanas con burletes. Use reflectores de ventana diseñados específicamente para reflejar el calor hacia el exterior. Agregue aislamiento para mantener el calor afuera.
5. Si no puede pagar sus costos de refrigeración, climatización o reparaciones del hogar relacionadas con la energía, comuníquese con el [Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Ingresos \(LIHEAP\)](#) para obtener ayuda.

Durante un evento de calor extremo

1. Si el aire acondicionado no está disponible en su hogar, vaya a un centro de enfriamiento.
2. Tome duchas o baños fríos.
3. Use ropa suelta, liviana y de colores claros.
4. Use menos su horno para ayudar a reducir la temperatura en su hogar.
5. Si está afuera, busque sombra. Use un sombrero lo suficientemente ancho para proteger su cara.
6. Beba muchos líquidos para mantenerse hidratado.
7. Evite las actividades de alta energía o trabaje al aire libre, durante el calor del mediodía, si es posible.
8. Chequee a sus familiares, amigos, personas con discapacidades, personas mayores y vecinos.
9. Tenga cuidado con los calambres por calor, el agotamiento por calor y el golpe de calor.
10. Nunca deje personas o mascotas/animales de servicio en un automóvil cerrado en un día cálido. Si los animales están afuera, asegúrese de que tengan suficiente agua fresca y acceso a una sombra cómoda. El asfalto y el pavimento oscuro pueden calentar mucho las patas de sus animales.

Si ha sido discriminado en la vivienda en base a cualquiera de las siete clases protegidas, comuníquese hoy con el Concilio de Vivienda Justa

- Teléfono: 208-383-0695 y 1-800-717-0695 TTY
- Correo electrónico: contact@ifhcidaho.org
- Dirección: 4696 W Overland Rd #140, Boise, ID 83705
- Sitio web: www.ifhcidaho.org