



CÓMO PREPARARSE PARA UN TORNADO

AMERICA'S
PrepareAthon!
BE SMART. TAKE PART. PREPARE.

FUNDAMENTOS DE TORNADOS

Los tornados son unas de las tormentas más violentas de la naturaleza y pueden provocar la muerte, lesiones y destrucción en solo unos segundos. *Cómo prepararse para un Tornado* explica la forma de protegerse y detalla los pasos a tomar ahora para reaccionar rápidamente en un momento en que cada segundo cuenta.

QUÉ

Un tornado es una columna de aire que gira violentamente y que se extiende desde una tormenta hasta el suelo y a menudo, aunque no siempre, es visible como una nube en forma de embudo. Después de que ha pasado el tornado, el Servicio Nacional de Meteorología (NWS, por sus siglas en inglés), lo clasifica usando la escala Fujita mejorada (EF, por sus siglas en inglés) en base a la gravedad de los daños y la velocidad estimada del viento. La escala va desde un tornado EF0, que provoca daños ligeros, hasta un tornado EF5, que provoca una devastación total. Los relámpagos y el granizo son comunes en las tormentas que producen tornados.

CUÁNDO

Los tornados pueden presentarse en cualquier estación, pero son más frecuentes en primavera y verano. Pueden presentarse a cualquier hora del día o de la noche, pero ocurren con más frecuencia entre las 15:00 y las 21 h.

DÓNDE

Cerca de 1,200 tornados ocurren en Estados Unidos cada año y todos los estados están en peligro. La mayoría de los tornados en Estados Unidos se presentan al este de las Montañas Rocosas.

IMPACTO

La destrucción y las lesiones provocadas por un tornado dependen de la intensidad, tamaño, ruta, hora del día y el tiempo que estén en el suelo. El viento de los tornados puede alcanzar una velocidad de más de 200 millas por hora y las rutas de los daños pueden ser de más de 1 milla de ancho y de hasta 50 millas de longitud.

- Los daños pueden ser desde ligeros hasta catastróficos. Las lesiones pueden ser menores, serias o amenazar la vida. La muerte puede resultar incluso en tornados de menor clasificación (EF0/EF1). El viento de los tornados puede provocar daño estructural, transformar los escombros en proyectiles mortales, mover y destruir casas, descortezar árboles y hacer rodar a los automóviles.
- Un tornado puede afectar la transportación, la energía, el agua, las comunicaciones y otros servicios en su camino o en las zonas vecinas.
- Se pueden presentar fuertes lluvias, inundaciones repentinas y granizo como resultado de las tormentas asociadas.

SU META DE PROTECCIÓN

La mayoría de las lesiones y muertes provocadas por los tornados son por cause de ser golpeado o cortado por escombros que caen o que son llevados por el viento. Cuando amenaza un tornado, su objetivo es refugiarse en el lugar más seguro antes de que el tornado llegue, y tomar medidas adicionales para protegerse.

MEJOR PROTECCIÓN

La mejor protección contra todos los tornados es proporcionada por una estructura construida conforme a los estándares de habitaciones seguras de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés) o los estándares de refugios para tormentas 500 del Concilio de Códigos Internacionales (ICC, por sus siglas en inglés). Estas estructuras proporcionan una protección casi absoluta.



PROTECCIÓN MODERADA

En un edificio resistente, una habitación pequeña en el interior, sin ventana, tal como un armario o baño, en el nivel más bajo del edificio, proporciona una protección moderada. Un piso por debajo del nivel del suelo es mejor. En estas ubicaciones use cubiertas personales adicionales. Utilice lo que esté disponible para cubrirse, como un abrigo o manta y cubra la cabeza y el cuello con los brazos. Para asegurarse de que conoce la ubicación más segura de un edificio, llamada la Mejor Zona de Refugio Disponible, obtenga una evaluación por un arquitecto o ingeniero estructural calificado. Esta es la acción protectora disponible más común para tornados.

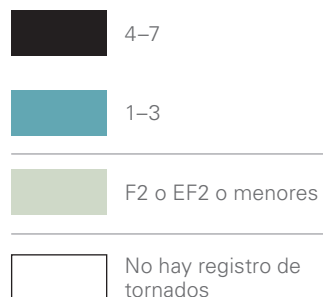


PROTECCIÓN MÍNIMA/INADECUADA

Algunas ubicaciones no ofrecen protección contra tornados, incluyendo: casas/oficinas prefabricadas (móviles), espacios abiertos de edificios (p. ej. plazas comerciales, tiendas grandes y gimnasios), vehículos y el aire libre.

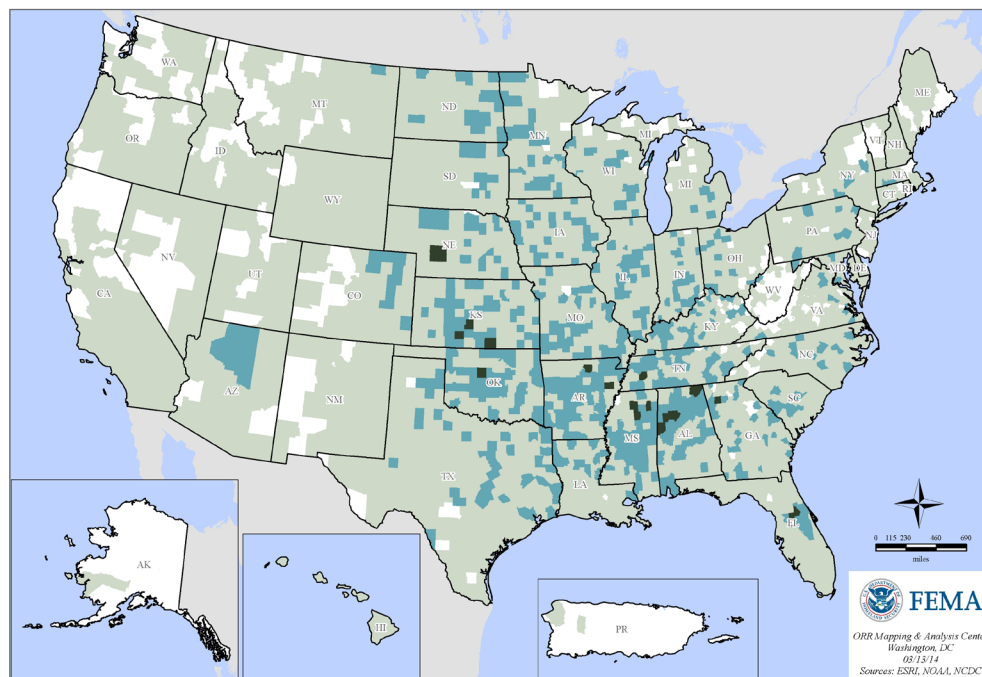
CONOZCA EL RIESGO

Frecuencia de tornados F3* o EF3 o mayores



*La Escala F (o escala Fujita) fue remplazada con la Escala EF (o Escala Fujita Mejorada, siglas en inglés) en 2007.

Actividad de tornados por condado: 1996–2013



SEÑALES DE ADVERTENCIA

El contar con un aviso por anticipado cuando se acerca un tornado a su zona le puede dar el tiempo crítico necesario para trasladarse a un lugar con mejor protección. Ponga atención a los reportes de clima y regístrese para recibir alertas de texto y aplicaciones de smartphone que proporcionen advertencias del clima.

Es importante recordar que es posible que usted no siempre reciba una alerta oficial de tornados en su zona. Puede ser que necesite usar su propio juicio para buscar refugio cuando vea o escuche que se acerca una tormenta peligrosa. Conozca las señales de advertencia de los tornados.

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE TORNADOS

1

Puede verse una nube giratoria en forma de embudo que se extiende desde una tormenta hacia el suelo.

2

Una nube de escombros o desechos que se aproxima, especialmente a nivel del suelo, puede marcar la ubicación de un tornado aún si no es visible el embudo.

3

Un rugido fuerte semejante a un tren de carga.

4

Un extraño silencio que se presenta en medio o poco después de una tormenta. El viento puede cesar y el aire puede estar muy tranquilo.

5

Escombros caen del cielo.

6

Un cambio en el color del cielo.

AVISOS DE EMERGENCIA

La NWS, parte de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA, por sus siglas en inglés), emite alertas de tornado cuando se presentan las condiciones de clima que hacen más posible la formación de tornados. Los avisos y las advertencias son predicciones basadas en estudios científicos que buscan proporcionar tiempo suficiente para la acción. Descargue el documento *Be Smart. Know Your Alerts and Warnings* (Sea inteligente. Conozca sus advertencias y alertas) en www.ready.gov/prepare para un resumen de los avisos disponibles.

ALERTA DE TORNADO

El NWS emite una **alerta de tornados** cuando las condiciones climáticas en una zona indican un elevado riesgo de clima severo que pudiera ser capaz de producir un tornado.

ADVERTENCIA DE TORNADO

El NWS emite una **advertencia de tornados** cuando se ha visto un tornado o se observa en un radar de clima. **En promedio, las advertencias de tornados se emiten 13 minutos antes del evento,¹ pero los tiempos de advertencia varían grandemente y pueden ser mucho menores.** Ocasionalmente, los tornados se desarrollan sin ser detectados y no se pueden emitir advertencias oficiales antes de que toquen tierra. Los meteorólogos hacen su mejor esfuerzo para pronosticar la ruta de una tormenta, pero no todas las zonas bajo una advertencia de tornado experimentarán un tornado. Aún si usted ha pasado por una advertencia de tornado sin experimentar daño alguno, recuerde que los tornados son impredecibles y que usted SIEMPRE debe tomar acción inmediata cuando las autoridades emiten una advertencia de tornado.

¹ National Oceanic and Atmospheric Administration, U.S. Department of Commerce, Tornadoes 101, www.noaa.gov/features/protecting/tornados101.html.

PROTÉJASE ANTES DE UN TORNADO

CONOCER

¡TOME MEDIDAS YA!

Para asegurar que usted pueda actuar rápidamente y tener la mejor protección disponible durante un tornado, necesita planificar con anticipación. Hay pasos que usted puede tomar ahora mismo para reducir el riesgo para usted y para sus seres queridos. *La planeación y la práctica específicamente de cómo buscar protección pueden salvar su vida.*

Conozca las zonas en las que se presenten tornados más frecuentes y más fuertes. Averigüe si la zona donde vive, trabaja o por donde pasa es propensa a tornados severos y frecuentes.

Conozca cómo mantenerse informado. Recibir información oportuna sobre las condiciones del clima o eventos de emergencia puede marcar una diferencia para saber cuándo tomar medidas.

- Vigile los informes del clima proporcionados por sus medios locales.
- Muchas comunidades tienen sistemas de texto o correo electrónico para avisos de emergencia. Para encontrar las alertas que están disponibles en su zona, haga una búsqueda en por Internet con el nombre de su pueblo, ciudad o condado y la palabra "alertas."
- Considere la compra de un receptor de Riesgos generales de Radio del tiempo de NOAA (NWR, por sus siglas en inglés), que recibe alertas de transmisión directamente de NWS. Usted puede comprarlo en muchas tiendas, tales como de electrónica, supermercados o por Internet. Algunos receptores NWR están diseñados para trabajar con dispositivos de aviso externo con alertas visuales o vibratorias para la gente que está sorda o tiene dificultad para oír. Para obtener más información sobre los receptores NWR, visite www.nws.noaa.gov/nwr/nwrrcvr.htm#programming.
- Piense en la forma en que usted se mantendrá informado si hay una falla de energía. Tenga baterías adicionales para una radio de baterías y para su celular. Considere contar con una radio o un cargador de celular de manivela.

Conozca dónde debe ir para contar con el más alto nivel de protección contra tornados para cada lugar donde usted pasa mucho tiempo, como el hogar, trabajo, escuela o templo de alabanza. Su nivel de protección contra tornados depende de dónde esté usted cuando se presente un tornado, así como la intensidad, tamaño y duración del tornado. Como usted no puede juzgar la intensidad de un tornado por anticipado, siempre debe buscar el máximo nivel de protección disponible.

Su plan debe incluir el lugar donde usted irá y cómo llegará ahí. Si usted u otros a quienes usted conoce tienen hijos pequeños, familiares en edad avanzada, familiares con necesidades de acceso o funcionales, animales de servicio, o mascotas, debe planear desde ahora para asegurar que todos puedan llegar al lugar de protección. Se requiere a los refugios comunitarios que se adapten a las necesidades de las personas con necesidades de acceso y animales de servicio, pero usted necesitará llamar al refugio con anticipación para preguntar sobre sus políticas con respecto a las mascotas en el refugio.

MEJOR PROTECCIÓN

La mayoría de los edificios serán destruidos si les golpea directamente un tornado EF3, EF4 o EF5, y pueden recibir daños significativos de un tornado de menor nivel. Los cuartos seguros FEMA y los refugios de tormenta ICC 500 están diseñados para proporcionar una protección "casi absoluta" contra incluso los tornados más violentos y solo estas habitaciones seguras y refugios de tormenta deben ser llamados "refugios" para protección contra tornados. Estos refugios pueden ser construidos o instalados en una casa o negocio pequeño, o pueden ser construidos a escala mayor como refugios comunitarios.

Si su casa o pequeño negocio está en una zona propensa a frecuentes y fuertes tornados, considere la construcción o instalación de una habitación segura FEMA o un refugio de tormenta ICC 500. En las zonas sujetas a vientos extremos, los responsables de la seguridad pública, incluyendo propietarios de edificios, escuelas, hospitales, y asociaciones de vecinos, deben considerar la construcción de cuartos seguros accesibles para la comunidad. La gente que vive o trabaja en estructuras con protección inadecuada, tales como casas móviles o edificios con techos de gran envergadura, también debe estudiar la opción de construir una habitación segura o refugio comunitario. Puede haber subvenciones o préstamos disponibles para comunidades y propietarios de viviendas para ayudarles en la construcción de habitaciones seguras. Las comunidades pueden considerar una legislación local que requiera habitaciones seguras en las construcciones nuevas y refuerzos estructurales para ciertos edificios públicos.

Hay más información disponible en dos publicaciones gratuitas de FEMA:

- *Taking Shelter from the Storm: Building a Safe Room for Your Home or Small Business* (Refugio de la tormenta: Construcción de una habitación segura para su hogar o negocio pequeño) (FEMA P-320, Tercera Edición, Agosto 2008).
www.fema.gov/media-library/assets/documents/2009?id=1536
- *Design and Construction Guidance for Community Safe Rooms* (Diseño y guías de construcción para habitaciones seguras comunitarias) (FEMA P-361, Segunda Edición, Agosto 2008).
www.fema.gov/media-library/assets/documents/3140?id=1657

Se puede comprar o descargar una copia del *ICC/National Storm Shelter Association (NSSA) Standard for the Design and Construction of Storm Shelters* (Estándar para el Diseño y Construcción de Refugios de tormenta de ICC/Asociación Nacional de Refugios de Tormenta [NSSA, por sus siglas en inglés]) en este sitio Web:

<http://shop.iccsafe.org/icc-500-2008-icc-nssa-standard-for-the-design-and-construction-of-storm-shelters-2.html>.

PROTECCIÓN MODERADA

Aunque no está diseñado específicamente para protección contra tornados, hay algunas zonas en un edificio resistente que pueden proporcionar protección moderada, dependiendo de la intensidad del tornado y qué tanto se acerca a su ubicación. En un edificio resistente usted debe planear refugiarse en el interior de una habitación pequeña y sin ventanas, tal como un armario o baño. Esta habitación debe estar en el nivel más bajo del edificio, y bajo tierra es mejor. En una ubicación con protección moderada, usted también debería planear tomar pasos adicionales para protegerse de escombros que pudieran caer o ser llevados por el viento. Usted debe protegerse con cualquier material que pueda darle protección contra escombros, tales como cojines, una bolsa de dormir o una manta. Arrodílese y encórvese en una bola y cubra la cabeza y el cuello con los brazos. Nunca abandone un edificio resistente para tratar de escapar de un tornado. Estas también pueden ser las mejores acciones disponibles para edificios con techos de gran envergadura.

Los propietarios de locales comerciales y los administradores de edificios deben pedir a arquitectos o ingenieros estructurales calificados que identifiquen las Mejores Zonas de Refugio Disponibles, en el edificio para protección moderada, especialmente en edificios con techos de gran envergadura y grandes espacios abiertos y edificios con muchos ocupantes. Esto puede aplicarse a propietarios de negocios, de casas y administradores de edificios de escuelas y edificios del gobierno. Pida asistencia al departamento local de edificios o a la delegación local de la asociación de ingenieros estructurales. La publicación de FEMA *Tornado Protection: Selecting Refuge Area in Buildings* (Protección ante tornados: Selección de la zona de refugio en edificios) (FEMA P-431) presenta estudios de casos de tres escuelas y una guía para seleccionar la zona más segura en los edificios existentes. Esta publicación está disponible en

www.fema.gov/media-library/assets/documents/2246?id=1563.

NOTA DE INVESTIGACIÓN: CUBIERTA Y POSICIÓN PERSONAL

- Las investigaciones demuestran que cualquier cubierta personal adicional, tal como estar bajo una mesa, cubrirse la cabeza y el cuello con los brazos, o cubrirse el cuerpo con una manta o abrigo, es útil en ubicaciones que no sean habitaciones seguras FEMA o refugios de tormenta ICC. Aunque la cubierta personal es útil, se necesitan más investigaciones para validar el mejor tipo de cubierta personal en diferentes circunstancias.
- Además, se requiere investigación específica para examinar si el uso de algunos tipos de cascos puede proporcionar protección adicional para la cabeza en contra de escombros que caen o son llevados por el viento. Si planea usar casco, asegúrese de mantener el casco cerca de su refugio. Usted no debe desperdiciar tiempo en encontrar un casco después de que las autoridades hayan emitido una advertencia de tornado. No le quite el casco a una persona herida, ya que eso le puede provocar heridas mayores. Solo los profesionales médicos capacitados deben quitar los cascos.
- También se necesita más investigación sobre la mejor forma de colocar el cuerpo en diferentes ubicaciones.



PROTECCIÓN MÍNIMA/INADECUADA

Si usted pasa tiempo en ubicaciones que no ofrecen protección contra tornados, tales como casas/oficinas prefabricadas (móviles), espacios abiertos de edificios (p. ej. plazas comerciales, grandes tiendas y gimnasios), vehículos, o al aire libre, planea con anticipación y esté listo para cambiar sus planes durante una alerta de tornado de manera que pueda alcanzar un refugio diferente si necesitara protección.

PRACTICAR

Practique moverse rápidamente al refugio desde los lugares donde usted pase mucho tiempo. Planea con otros para realizar un simulacro de tornado. Tome nota del tiempo que le toma llegar a su refugio. Los periodos de alerta pueden variar significativamente, pero usted debe saber cuánto tiempo le toma llegar al refugio. Usted tendrá más éxito en llegar a su refugio u otra ubicación rápidamente si tiene identificada la zona con anticipación y si practica cómo llegar. Como en cualquier simulacro, si toma tiempo para practicar usted tendrá más posibilidades de reaccionar rápidamente y adecuadamente en una situación real. Asegúrese de considerar a las personas con discapacidades y otras con necesidades de acceso o funcionales.

Practique la forma en que se comunicará con sus familiares. En situaciones de peligro, sus primeros pensamientos serán en la seguridad de su familia y amigos. En caso de no estar juntos cuando las autoridades emiten una alerta de tornado o una advertencia de tornado, practique cómo se comunicarán entre ustedes. Recuerde que enviar textos es a menudo más rápido que hacer una llamada. Mantenga los números importantes escritos en su cartera, no solo en su teléfono. A veces es más fácil localizar gente fuera de su zona local durante una emergencia, así que elija un contacto fuera de la zona para que todos los miembros de su familia lo llamen o utilice las redes sociales. Decida el lugar en que los miembros de su familia se encontrarán después del tornado. Visite www.ready.gov/make-a-plan para ver formatos de planes de comunicación de familiares.

Practique habilidades de primeros auxilios y acciones de respuesta de emergencia por medio de entrenamientos. En la mayoría de las circunstancias, cuando alguien está herido, una persona proporciona los primeros auxilios, antes de que llegue un profesional. Aprenda a practicar habilidades de respuesta de manera que sepa qué hacer.

- Cada año, más de 3 millones de personas obtienen las habilidades para prepararse y responder a emergencias por medio de los entrenamientos de la Cruz Roja Americana, incluyendo primeros auxilios, desfibrilador externo automático (AED, por sus siglas en inglés) y resucitación cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés). Visite www.redcross.org/take-a-class para encontrar clases en su zona.

Descargue la aplicación de primeros auxilios de la Cruz Roja Americana en www.redcross.org/mobile-apps/first-aid-app.

- El programa del Equipo de Respuesta en Emergencia de la Comunidad (CERT, por sus siglas en inglés) expande la red de respuesta en emergencias al proporcionar entrenamiento de habilidades de respuesta básica a miembros de la comunidad. El entrenamiento básico de CERT educa a la gente sobre preparación para desastres que puedan afectar su zona y la capacita en habilidades de respuesta en desastres, tales como seguridad contra incendios, búsqueda y rescate, organización de equipos y operaciones médicas en desastres. Visite www.fema.gov/community-emergency-response-teams para localizar su programa local.

ALMACENAR

Almacene los suministros que pueda necesitar después que pase el tornado.

Identifique las cosas que necesitará más cuando salga de su refugio y encuentre daños graves, falta de energía y falta de agua. Si es posible, mantenga algunas de esas cosas en su refugio preestablecido en casa, trabajo, escuela o lugar de culto. Puede necesitar mantener otras cosas en una bolsa u otro contenedor para llevar con usted. Para tener una lista completa de suministros para su equipo de suministros de emergencia, visite www.ready.gov/build-a-kit. Aquí hay algunas sugerencias:

- Linterna de baterías o de manivela para inspeccionar su hogar u oficina después que pase el tornado. Si utiliza una linterna de baterías, enciéndala fuera del edificio, ya que la batería podría producir una chispa y provocar un incendio si hay gas presente. Incluya baterías de repuesto.
- Una radio de baterías o de manivela para escuchar noticias del clima y reportes de noticias.
- Equipo de primeros auxilios para heridas menores.
- Cambio completo de ropa, incluyendo camisa de manga larga, pantalones largos, guantes de trabajo y zapatos resistentes de suela gruesa. Estos le protegerán de heridas adicionales por vidrios rotos, clavos expuestos u otros objetos.
- Silbato o sirena para notificar a rescatistas en caso de quedar atrapado por escombros como resultado del tornado.
- Máscara de polvo para protegerse contra la inhalación de partículas y escombros finos.
- Comida y agua para uno o dos días; considere dietas específicas.
- Sus medicinas y suministros médicos.
- Si tiene hijos, un artículo especial (p. ej. animal de peluche, libro, juego) para darles consuelo.

Almacene los documentos importantes que necesitará para iniciar su recuperación.

Revise su póliza de seguro de propietario de vivienda o inquilinos y también prepare o actualice una lista del contenido de su casa al tomar fotografías o video de cada habitación en la casa. Si su hogar u oficina reciben daños significativos, necesitará obtener acceso a sus contratos de seguro y de alquiler o hipoteca para someter una reclamación o solicitar asistencia de parte del gobierno. Durante la recuperación, puede necesitar acceso a información personal como seguro médico y recetas. El Equipo de Emergencia de Primeros Auxilios Financieros (EFFAK, por sus siglas en inglés) le puede ayudar a identificar los registros que usted deseará mantener seguros, está disponible en www.ready.gov/financialpreparedness. Guarde sus registros con seguridad. Mantenga los papeles en una caja a prueba de fuego y agua. Si los registros están almacenados electrónicamente, mantenga una unidad de copia de seguridad en su caja a prueba de fuego y agua, o almacene los archivos usando un servicio seguro en la nube.

COMENTAR

Comente con su familia, amigos, vecinos y colegas lo que ha hecho para prepararse. El hablar con otros sobre sus preparativos le ayudará a pensar mejor en sus planes. Comparta información sobre alertas y advertencias y aconseje a otros a registrarse para recibir avisos. El hablar sobre desastres y ayudar a otros a prepararse nos hace a todos estar más seguros.

Comente con los líderes de la comunidad las formas en que su comunidad puede reducir los riesgos. Trabaje con otros en su comunidad para solicitar una evaluación de las Mejores Zonas de Refugio Disponibles en lugares públicos y dé seguimiento a las inversiones públicas en habitaciones seguras FEMA y refugios de tormenta ICC 500, especialmente en las zonas donde ocurran tornados graves y frecuentes. Para obtener más información sobre las opciones para reducir el riesgo en su comunidad, consulte *Mitigation Ideas: A Resource for Reducing Risk to Natural Hazards (Ideas de mitigación: una fuente de reducción de riesgos en peligros naturales)* en

www.fema.gov/media-library/assets/documents/30627?id=6938.

PROTÉJASE DURANTE UN TORNADO

Durante una tormenta, escuche las noticias locales y esté al tanto de alertas para mantenerse informado sobre alertas y advertencias de tornado.

ALERTA DE TORNADO

Si el NWS emite una alerta de tornado:

Sintonice los Riesgos generales de Radio del tiempo de NOAA, radio local, los informes del clima en la televisión y revise los avisos de alerta.

Evalúe a dónde irá a refugiarse y comente con quienes le rodean. Cambie sus planes, si es necesario, para asegurar que podrá llegar a un refugio rápidamente.

Llame a alguien que usted conozca que pueda no estar enterado o que pueda necesitar asistencia para llegar a un refugio.

Cargue su celular en caso de que no haya luz.

ADVERTENCIA DE TORNADO

Si el NWS emite una advertencia de tornado o si usted ve un tornado:



¡TOME MEDIDAS DE INMEDIATO!



Si hay uno disponible, acuda a una habitación segura FEMA o un refugio de tormenta ICC 500

O

Vaya a una habitación pequeña en el interior y sin ventanas en un edificio resistente en el nivel más bajo (bajo tierra es mejor) o a la Mejor Zona de Refugio Disponible. Tome cubierta personal adicional. Cubra la cabeza y el cuello con los brazos y cubra el cuerpo lo mejor que pueda, p. ej. con un abrigo o una manta.

NOTA DE INVESTIGACIÓN: VEHÍCULO O ZANJA

Cuando se emite una alerta y no es posible llegar a un refugio de tornado, a un edificio resistente o a una Mejor Zona de Refugio Disponible, no hay una sola recomendación para una acción de último recurso, ya que muchos factores pueden afectar su decisión.

Con avances en diseño automotriz, aumento en el tamaño y estabilidad de los nuevos vehículos y vidrios de seguridad, los investigadores están evaluando la relativamente mínima protección de quedarse en un vehículo o cubrirse en aire libre en un área más baja que el terreno alrededor o del nivel del camino, (p. ej. una zanja), siempre y cuando no haya inundación. Ya sea en un vehículo o al aire libre, cubra la cabeza y el cuello con los brazos y cubra el cuerpo lo mejor que pueda, con un abrigo o una manta si es posible. Si se refugia en un vehículo, póngase el cinturón de seguridad y trate de no estar bajo una autopista, bajo un puente o debajo de árboles. No trate de ir más rápido que un tornado en un vehículo.

PROTÉJASE DESPUÉS DE UN TORNADO

Los tornados pueden provocar la muerte y lesiones y pueden destruir o hacer que no sean seguros los edificios y los caminos. Una vez que el tornado pasa y que la advertencia de tornado se ha cancelado, tenga mucho cuidado.

SEGURIDAD EN EL INTERIOR

- Tenga mucho cuidado al salir de un edificio. No use fósforos o encendedores adentro y salga inmediatamente si percibe olor a gas o ve derrames que pudieran ser inflamables. Evite los escombros y los objetos afilados.
- Si está atrapado, quédese donde está y cubra la boca con una tela o mascarilla para evitar aspirar polvo. Trate de no mover los escombros a su alrededor o de levantar polvo. Envíe un texto, si es posible, o golpee un tubo o pared o use un silbato o grite de manera que no respire el polvo.

SEGURIDAD AL AIRE LIBRE

- No entre en edificios dañados hasta que las autoridades locales le digan que es seguro.
- Manténgase lejos de líneas caídas de tendido eléctrico y repórtelas al 911 o al número de emergencias de la compañía eléctrica.
- Tenga cuidado durante la limpieza después de un tornado, incluyendo la eliminación/recogido de escombros, uso de sierra de cadena y reparaciones. Use botas o zapatos de uso pesado para proteger los pies, son comunes las lesiones por clavos expuestos y escombros después de un tornado.

COMUNICACIONES

- Use las alertas y estaciones de radio locales, así como otras fuentes de información como FEMA o las aplicaciones de la Cruz Roja Americana para obtener información y asesoramiento tan pronto como esté disponible.
- Utilice mensajes de texto o las redes sociales para comunicarse con familiares y amigos. Los sistemas de teléfonos y celulares a menudo se saturan después de un desastre, así que use los teléfonos solo para llamadas de emergencia.

MEDICA

- Proporcione primeros auxilios, pero no mueva a nadie que esté gravemente lastimado a menos que esté en peligro inmediato de muerte o de mayores lesiones. Si es necesario mover a alguien, sostenga la cabeza y el cuello de la persona en la misma posición en que la encontró. Si una persona herida está usando un casco, no le quite el casco, ya que eso le puede provocar heridas mayores.

CUIDADO DE SERES QUERIDOS

- Busque señales de depresión o ansiedad relacionadas con esta experiencia, tales como sentirse física y mentalmente cansado; tener dificultad para tomar decisiones o mantenerse concentrado; frustrarse más fácil o más frecuentemente; sentirse cansado, triste, adormecido, solitario, o preocupado; o experimentar cambios en los patrones de apetito o de sueño. Busque ayuda de los proveedores locales de asistencia a la salud mental si detecta señales en usted o en otros.

SEGURO

- Fotografe el daño a su propiedad y comuníquese con su agente de seguros. Haga lo que pueda para prevenir daños mayores (p. ej. poner una lona en un techo dañado) que pueda ser que su seguro no cubra.

RECURSOS

Si desea obtener más información, las siguientes recursos pueden serle útiles.

Design and Construction Guidance for Community Safe Rooms (Diseño y guías de construcción para habitaciones seguras comunitarias) (FEMA P-361).

www.fema.gov/media-library/assets/documents/3140?id=1657

Se puede comprar una copia del ICC/NSSA Standard for the Design and Construction of Storm Shelters (Estándar para el Diseño y Construcción de Refugios de tormenta de ICC/NSSA). <http://shop.iccsafe.org/icc-500-2008-icc-nssa-standard-for-the-design-and-construction-of-storm-shelters-2.html>.

Protect Your Property from High Winds (Proteja su propiedad contra vientos fuertes).

www.fema.gov/media-library/assets/documents/13270?id=3263

Recursos específicos para desastres, Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés). Bibliografía comentada.

www.samhsa.gov/dtac/dbhis/dbhis_specific_bib.asp#disaster

www.samhsa.gov/dtac/dbhis/dbhis_specific_bib.asp#tornado

Taking Shelter from the Storm: Building a Safe Room for Your Home or Small Business Building a Safe Room for Your Home or Small Business (Refugio de la tormenta: Construcción de una habitación segura para su hogar o negocio pequeño)

www.fema.gov/media-library/assets/documents/2009?id=1536

Thunderstorms, Tornadoes, Lightning... Nature's Most Violent Storms: A Preparedness Guide Including Tornado Safety Information for Schools (Tormentas, tornados, relámpagos... Las tormentas más violentas de la naturaleza: Una guía de preparación incluyendo información de seguridad en tornados para escuelas).

www.nws.noaa.gov/om/severeweather/resources/ttl6-10.pdf

Tornado Protection: Selecting Refuge Area in Buildings (Protección ante tornados: Selección de la zona de refugio en edificios) (FEMA P-431, Segunda Edición, Octubre 2009). www.fema.gov/media-library/assets/documents/2246