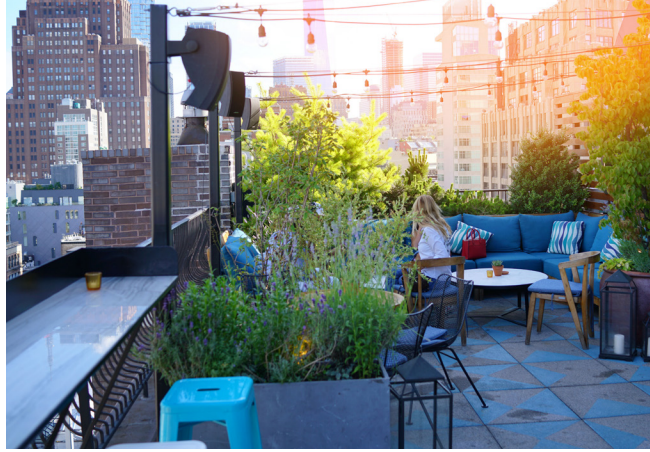




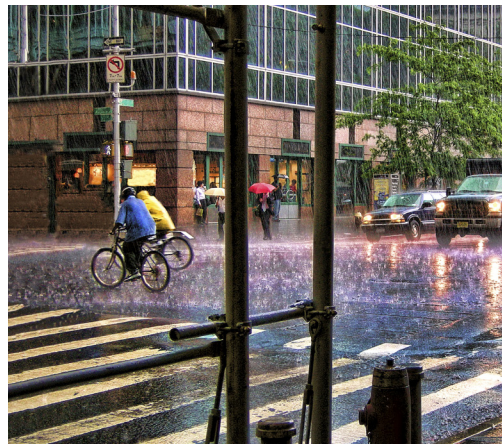
# Consejos de seguridad meteorológica para familias





La salud de bebés, niños y personas embarazadas corren un mayor riesgo de sufrir efectos en la salud debido a los fenómenos meteorológicos. Esto ocurre porque su organismo es más sensible a estos eventos y los niños dependen de otras personas para mantener su seguridad. En este folleto encontrará consejos de seguridad y recursos que puede utilizar durante un fenómeno meteorológico para protegerse y proteger a su familia.

Suscríbase a Notify NYC para obtener actualizaciones sobre emergencias en toda la ciudad, incluidas las alertas meteorológicas: Envíe por mensaje de texto **NOTIFYNYC** al 692-692, llame al **311** o visite **[a858-nycnotify.nyc.gov](https://a858-nycnotify.nyc.gov)**.





## Clima caluroso

- Nunca deje a los niños en un auto estacionado sea cual sea el clima, incluso si las ventanillas están abiertas.
- Cuando esté caluroso afuera, utilice el aire acondicionado para mantener la casa fresca. Ajuste la unidad en 78 °F o "frío bajo" para su seguridad y comodidad, y para ahorrar dinero.
- Busque un lugar fresco cerca si no tiene aire acondicionado, como la casa de algún amigo, un centro religioso o comunitario, un centro comercial o un centro de enfriamiento en la Ciudad de Nueva York.
  - Llame al **311** o visite [finder.nyc.gov/coolingcenters](https://finder.nyc.gov/coolingcenters) para encontrar un centro de enfriamiento cercano.
- Cuando abra las ventanas para enfriar la casa, asegúrese de que cada ventana tenga protectores instalados. Los propietarios de los edificios de tres o más departamentos deben proporcionar protectores de ventanas en cualquier unidad donde vivan niños de 10 años o menos, o si el inquilino los solicita. Si el problema no se soluciona, llame al **311**.
- Vista a los niños con ropa liviana, de colores claros y suelta.
- Dé a los bebés leche materna o leche de fórmula adicional en los días calurosos, pero no agua, en especial si tienen menos de 6 meses. Aconseje a los niños más grandes que beban agua con frecuencia.
- Averigüe si hay algún medicamento que usted o su hijo tomen que aumente el riesgo de tener enfermedades relacionadas con el calor.
  - No detenga ni cambie los medicamentos de su hijo sin consultar con su proveedor de atención de salud.
  - Almacene los medicamentos de forma adecuada. Tenga un plan para los medicamentos y dispositivos médicos que requieran refrigeración en caso de un corte de energía.



## Clima frío

- Nunca use una estufa o el horno para calentar la casa. Los calentadores de queroseno y los calentadores ambientales de propano son ilegales en la Ciudad de Nueva York.
- Dígame al propietario del edificio o al administrador de la propiedad si no tiene calefacción o agua caliente en su hogar. Llame al **311** si esto no se soluciona de inmediato.
- Acueste a los bebés solos en una cuna, boca arriba sin mantas ni ropa de cama suelta.
- Vista a los bebés con pijamas enteros o un saco para dormir. Los bebés necesitan una capa de ropa más que los adultos.
- Los detectores de humo y de monóxido de carbono deben funcionar. Cambie las baterías dos veces por año.



Crédito de la foto: Cribs for Kids





## Inundaciones y tormentas

### Antes de una inundación o una tormenta:

- Prepare una bolsa de emergencia: una colección de artículos que podría necesitar si tiene que dejar su hogar rápido. Los artículos importantes para la bolsa de emergencia de los niños pueden incluir juguetes o libros, biberones o vasos de entrenamiento, pañales y ropa adicional, chupetes y leche de fórmula. Para más información, visite [nyc.gov/health/stormprep](https://nyc.gov/health/stormprep).
- Tenga listos los artículos esenciales, como bolsas de emergencia, documentos importantes y medicamentos.

### Durante una inundación o una tormenta:

- No permanezca en los sótanos y diríjase a un piso más alto. Si le dicen que debe evacuar, hágalo de inmediato.
- No conduzca en zonas inundadas.
- Evite las aguas de inundación. Si tiene contacto con aguas de inundación, lávese con jabón y agua limpia o utilice un desinfectante a base de alcohol. Cuide las heridas y busque atención médica.

### Después de una inundación o una tormenta:

- Si su hogar se dañó, comuníquese con el propietario del edificio que es responsable por ley de reparar ciertos tipos de daños, incluidos los daños por inundación. Si el daño no se repara, llame al **311**.
- Elimine de su hogar cualquier objeto que esté mojado con agua de la inundación y que no se pueda limpiar ni secar por completo en 48 horas. Utilice vestimenta protectora impermeable (guantes, botas, una mascarilla) debido a la posibilidad de que haya moho. El moho puede causar o empeorar los síntomas de asma y las alergias.
- Fotografíe los artículos desechados para los reclamos del seguro.
- Mantenga a los niños alejados de los escombros, el barro y los juguetes dañados.
- Deje que los niños hablen de cómo se sienten. Las inundaciones y las tormentas pueden parecerles aterradoras aunque no vean nada peligroso.



## Calidad del aire

### Cuando la calidad del aire en exteriores es mala:


- Monitoree las alertas y noticias de la ciudad de Nueva York y visite [airnow.gov](https://airnow.gov) para ver el Air Quality Index (Índice de calidad del aire).
- Limite la actividad física al aire libre, tome descansos frecuentes y lleve a los niños al interior si muestran signos de afectación por la mala calidad del aire.
- Reduzca la exposición a la contaminación del aire. Para las personas mayores de 2 años, puede ser útil usar mascarillas de alta calidad (N95 o KN95).


### Cuando la calidad del aire en interiores es mala:



- Use un limpiador de aire portátil (también conocido como un purificador de aire) y límpielo con frecuencia. Elija un limpiador de aire con un filtro que esté diseñado para eliminar gases y evite aquellos que producen ozono.
  - Para saber cómo construir su propio limpiador de aire, visite [epa.gov/emergencies-iaq/diy-air-cleaners](https://epa.gov/emergencies-iaq/diy-air-cleaners).
- Controle las plagas que pueden causar mala calidad del aire y desencadenar ataques de asma en niños.
  - Para buscar programas que aborden los desencadenantes del asma en casa, visite [nyc.gov/health/asthma](https://nyc.gov/health/asthma).





## Recursos adicionales



 Solicite un aire acondicionado gratuito o ayuda para pagar las facturas de calefacción a través del Home Energy Assistance Program (Asistencia Financiera para Gastos de Energía del Hogar): Visite [a069-access.nyc.gov](https://a069-access.nyc.gov) o llame al 718-557-1399.

 Averigüe si es elegible para obtener descuentos en las facturas de electricidad y gas natural a través de Con Edison's Financial Assistance Program (Programa de Asistencia Financiera de Con Edison): Visite [bit.ly/3juNAAs](https://bit.ly/3juNAAs) o llame al 800-752-6633.

  Acceda a herramientas y recursos útiles para apoyar a los niños durante las emergencias meteorológicas en la caja de herramientas Niños Resilientes/Comunidades Resilientes (RCRC, por sus siglas en inglés): Visite [bit.ly/rcrc-toolbox](https://bit.ly/rcrc-toolbox).

 Conozca más acerca de Weatherization Assistance Program (Programa de Asistencia para la Impermeabilización) del Estado de Nueva York, que ayuda a propietarios e inquilinos elegibles a reducir los costos de calefacción y enfriamiento: Visite [hcr.ny.gov/weatherization-applicants](https://hcr.ny.gov/weatherization-applicants) o llame al **311**.

 Conozca más acerca del programa EmPower+ del Estado de Nueva York, que proporciona servicios de eficiencia energética a propietarios e inquilinos elegibles: Visite [nyscrda.ny.gov/empower](https://nyscrda.ny.gov/empower) o llame al 866-697-3732.

  Suscríbase a Notify NYC para obtener actualizaciones sobre emergencias en toda la ciudad, incluidas las alertas meteorológicas: Envíe por mensaje de texto **NOTIFYNYC** al 692-692, llame al **311** o visite [a858-nycnotify.nyc.gov](https://a858-nycnotify.nyc.gov).



Para obtener más información sobre la preparación para emergencias, incluidos fenómenos meteorológicos, visite [nyc.gov/health/emergency](https://nyc.gov/health/emergency).

1.26 Spanish

**NYC**<sup>™</sup>  
Health

