

¿Qué hacer en caso de huracán?

Antes

1. Elabora un plan sobre los pasos a tomar. Infórmate de cuán seguro es el lugar donde vives, si es inundable y si es necesario buscar un refugio. Establece las prioridades.
2. Mantente en sintonía con la televisión y la radio. No cambies mucho de estación para que recibas los informes en orden cronológico y efectivo. En la frecuencia 162.40 M Hz se emiten los avisos oficiales del Servicio de Meteorología.
3. No hagas llamadas telefónicas innecesarias, así conservas la carga de la batería.
4. Limpia los alrededores de tu casa de cualquier objeto que pueda ser llevado por el viento, tales como tiestos, zafacones o muebles de balcón.
5. Almacena agua potable y alimentos no perecederos.
6. Revisa el funcionamiento de los equipos de emergencia, como estufas de gas y linternas. Provéete de baterías, lámparas de gas, velas, fósforos, luces de emergencia, linternas y un radio de baterías.
7. Asegura tus pertenencias personales y documentos de valor.
8. Llena el tanque de gasolina de tu automóvil. No almacenes gasolina en tu hogar.
9. Refuerza las ventanas, puertas y techos. Si es un condominio, protege las ventanas con paneles y tornillos. No pases el huracán en cuartos con ventanas de cristal.

Durante

1. Mantente calmado. No salgas a la intemperie. Infórmate a través de la radio.
2. No consumas bebidas alcohólicas. Obedece las instrucciones de las autoridades oficiales.
3. Evita incendios. Usa linternas de gas o velas con precaución.
4. Mantente seguro hasta que se avise oficialmente el fin de la emergencia. Recuerda que si el centro del huracán pasa por tu localidad, habrá una calma temporera a la que le seguirá un cambio brusco en la dirección del viento.

Después

1. Procura atención médica si es requerida. Infórmate y ejecuta las recomendaciones de la Defensa Civil.
2. No toques alambres eléctricos, especialmente si están sueltos. Informa las averías eléctricas a la Autoridad de Energía Eléctrica o a la Defensa Civil.
3. Evita acercarte a las áreas o zonas de desastre. Si puedes, presta ayuda, pero no interfieras con la labor de rescate.
4. Raciona las reservas de agua potable y no te deshagas de ellas hasta que se restablezca el servicio. Hierve el agua antes de tomarla.
5. No consumas alimentos cocidos o enlatados que hayan estado largo tiempo sin refrigeración o abiertos.
6. Utiliza el automóvil sólo si es necesario y con mucha precaución, en especial cerca de la costa, de los ríos y montañas donde hay peligro de que la carretera ceda al peso del automóvil o peligro de derrumbes.

Planifica tu salud ante una amenaza de Huracán

Prepárate para evitar que tu condición de salud empeore o simplemente para evitar que la misma se manifieste. A continuación, una lista de recomendaciones para que te prepares y evites tener emergencias de salud en medio de un huracán.

Si padeces de diabetes, asma, condiciones cardiovasculares o si necesitas tomar medicinas regularmente, debes asegurarte que tengas las repeticiones de tus medicamentos o visitar a tu médico para pedir una receta nueva.

- Mantén la tarjeta de tu plan de salud, en un lugar seguro y accesible (como tu cartera). Si no la encuentras, pide un reemplazo a la mayor brevedad posible a tu aseguradora.
- Anota o conoce de memoria el número de teléfono de servicio al cliente de tu plan de salud. En el caso de Humana llama al Departamento de Servicio al Cliente a los siguientes números:

Humana Medicare: 1-866-773-5959

Humana Comercial: 1-800-314-3121

- Además recuerda tener accesible:
 - Tarjetas de plan de salud / Tarjetas de identificación
 - Un abastecimiento de tus medicamentos de por lo menos 30 días
 - Tus andadores, espejuelos, aparatos auditivos, baterías y cargadores de tus equipos médicos, entre otros.
 - Abastecimiento de agua potable y meriendas no perecederas (especialmente para diabéticos)
 - Productos de primeros auxilios
 - Loción anti-bacterial, toallas, papel de baño, artículos de incontinencia urinaria, entre otros.

Artículos de primera necesidad

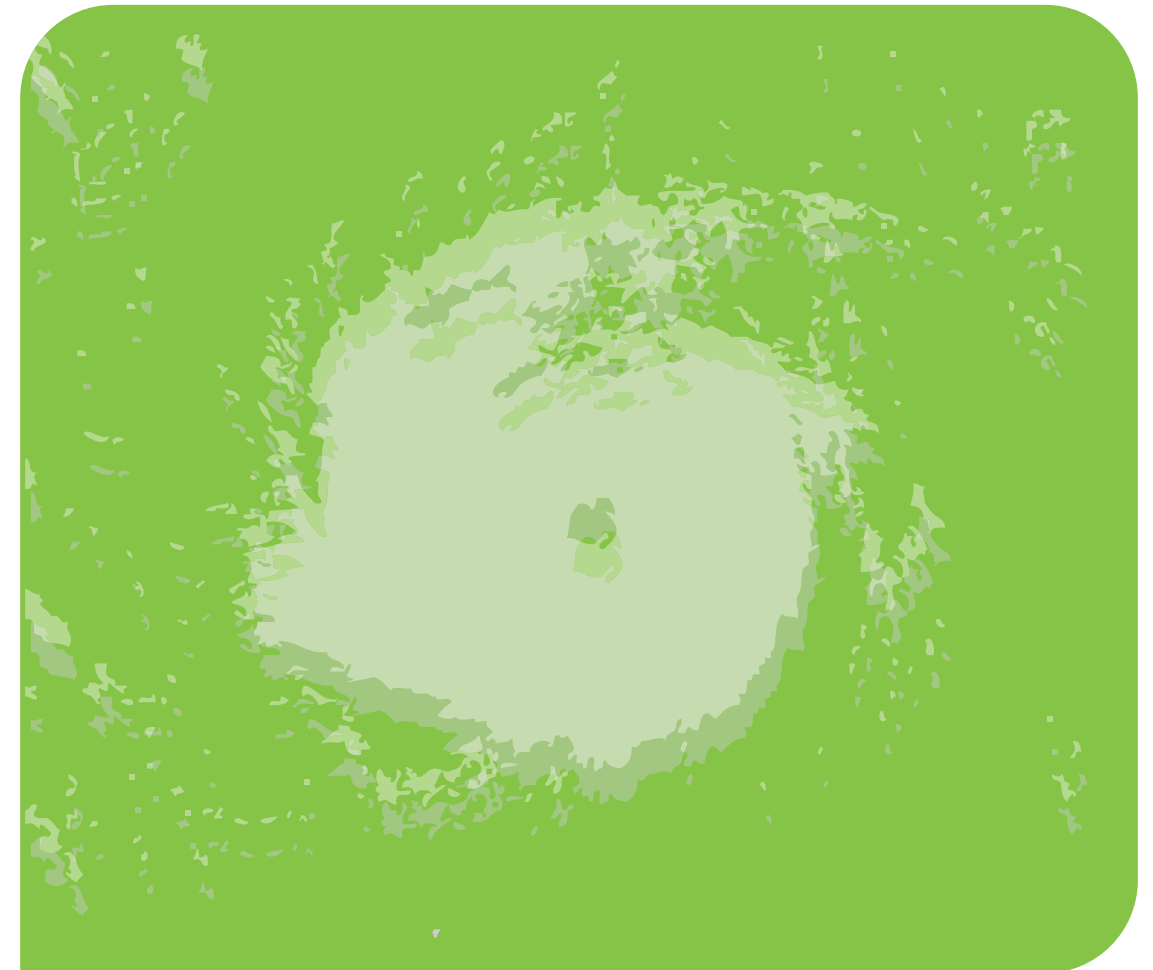
Alimentos enlatados
Leche enlatada o en caja
Jugos de lata o botella
Galletas
Cocoa o chocolate en polvo
Alimentos para niños
Cereales
Agua (2 cuartillos por persona / por día)
Alimentos que no requieran refrigeración
Botella de alcohol
Gasas
Rollos de esparadrapos
Vendajes adhesivos
Algodón y aplicadores
Tijeras
Gotas para los ojos, oídos y nariz
Aspirina u otro analgésico
Medicamentos recetados y para malestares comunes
Yodo o mercurio cromo
Bicarbonato de soda
Termómetro
Agua oxigenada
Productos de aseo personal
Toallas de papel
Jabón
Papel sanitario, pañales desechables, toallas sanitarias
Pasta dental
Linternas de batería
Radios portátiles con baterías adicionales
10 pies o más de sogas finas
Neveras de hielo portátiles
Bolsas plásticas de basura
Clavos, tornillos, martillo
Fósforos o encendedores
Velas
Estufa de gas fluido, kerosene o carbón
Cuchillos
Utensilios para cocinar
Tazas, vasos, platos y cubiertos desechables
Abridor de latas
Ropa
Capa para la lluvia
Utiliza zapatos de goma fuertes que no resbalen (botas preferiblemente)

Humana

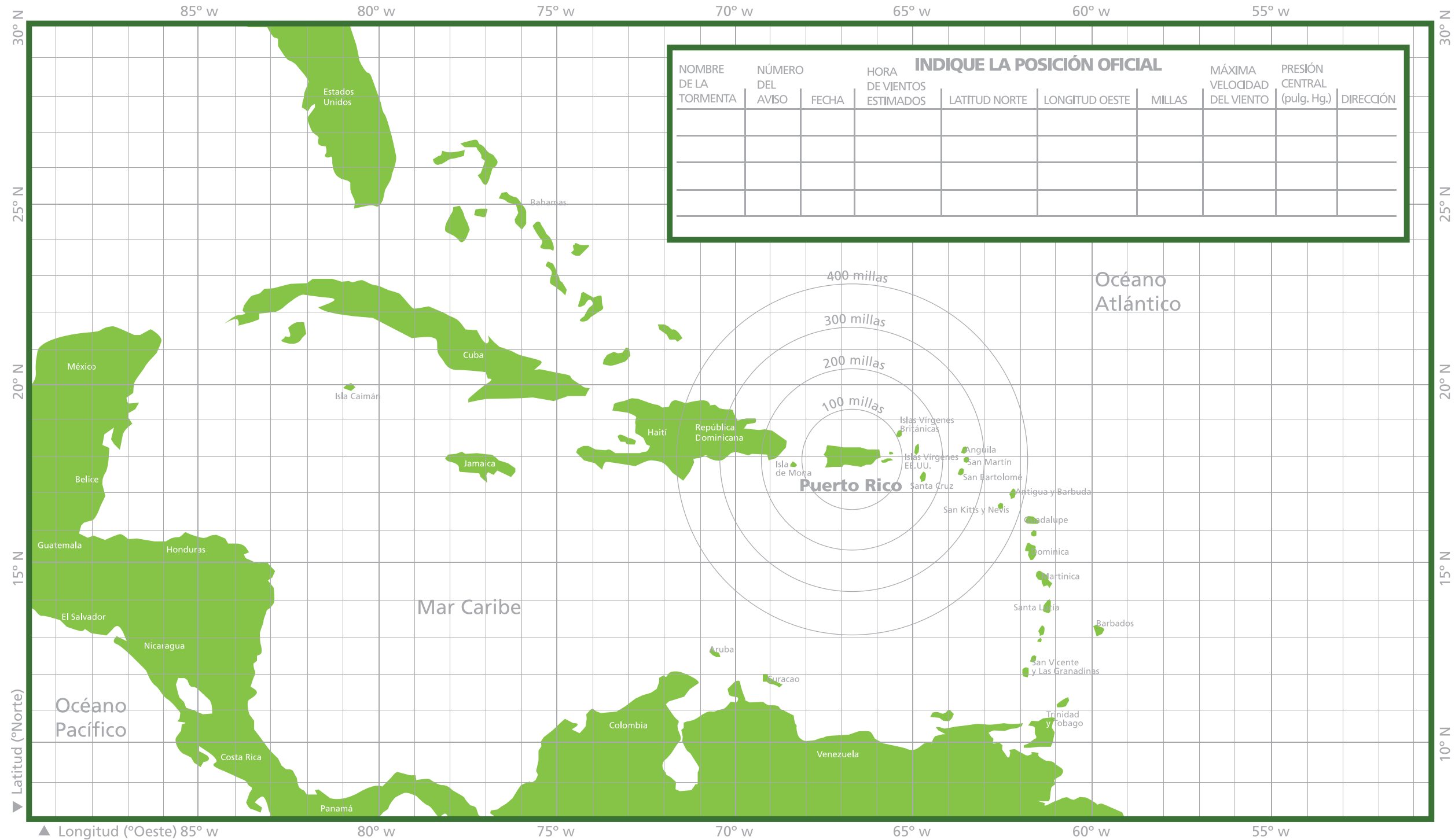
Humana 20 años
cuidando a Puerto Rico

MAPA DE HURACANES

HUMANA TE AYUDA A PROTEGER TU SALUD EN ÉPOCA DE HURACANES



Trayectoria de Huracanes



INDIQUE LA POSICIÓN OFICIAL									
NOMBRE DE LA TORMENTA	NÚMERO DEL AVISO	FECHA	HORA DE VIENTOS ESTIMADOS	LATITUD NORTE	LONGITUD OESTE	MILLAS	MÁXIMA VELOCIDAD DEL VIENTO	PRESIÓN CENTRAL (pulg. Hg.)	DIRECCIÓN

Escala SAFFIR-SIMPSON

- 1 74-95 mph **Débil**
- 2 96-110 mph **Mediano**
- 3 111-130 mph **Fuerte**
- 4 131-155 mph **Muy Fuerte**
- 5 156 mph o más **Devastador**

TELÉFONOS DE SERVICIO AL CLIENTE DE HUMANA

Humana Medicare
1-866-773-5959

Humana Comercial
1-800-314-3121

Humana Primero
1-877-486-2627
Línea de enfermería
24 hrs. / 7 días a la semana



Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. y/o Humana Insurance of Puerto Rico Inc. ("Humana") no discriminan por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. **English:** ATTENTION: If you speak English, language assistance services free of charge are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711). **Español** (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711). 繁體中文 (Chinese): 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-314-3121 (TTY: 711).

TELÉFONOS DE EMERGENCIA

Servicio de Emergencias	911	Agencia Estatal para el Manejo de Emergencias	787-724-0124
Policía Estatal*	787-343-2020	Autoridad de Acueductos y Alcantarillados	787-620-2482 (Isla)
Cuerpo de Bomberos*	787-725-3444	Autoridad de Energía Eléctrica	Audioimpedidos: 787-679-7322
Emergencias Médicas Estatal*	787-754-2550	FEMA	787-521-3434 (Isla) 1-800-981-2434
Cruz Roja*	787-758-8150	Guardacostas	Audioimpedidos: 787-521-3050
*Servicio para Municipio de San Juan			787-294-2500
			787-729-2300