

Plantilla para Preparar tu Plan Familiar y Plan Comunitario



Huracán María en PR / Septiembre 2017 Terremotos en el Sur de Puerto Rico - 2020

Este plan es un documento que detalla las acciones que una familia o comunidad llevarán a cabo en una emergencia. Incluyen los posibles riesgos que puedan ocurrir, sean naturales o causados por el hombre. También contiene elementos de mitigación (minimizar un riesgo), preparación, respuesta a la emergencia y recuperación para volver a la normalidad.

Desarrollando el Plan de Emergencias
 Tiene que contener los pasos a seguir y contestar: Qué, Quien, Cómo, Cuándo y Dónde. Ejemplos:
 [] ¿Qué vamos a hacer en caso de que ocurra un terremoto?
 [] ¿Quién va buscar la mochila?
 [] ¿Cómo nos vamos a comunicar unos con otros?
 [] ¿Dónde nos vamos a encontrar si estamos separados?
 [] ¿Quiénes dentro de nuestra familia o comunidad necesitan más ayuda o asistencia especial?

Conoce los Riesgos en tu casa y tu comunidad.
 [] ¿Mi casa/comunidad está en área inundable?
 • Usa este enlace y busca tu dirección <https://msc.fema.gov/portal/home>. También puedes verificar en la Oficina de Manejo de Emergencias de tu pueblo.
 [] ¿Mi casa/comunidad está en área de inundación por tsunami?
 • Busca en la página de la Red Sísmica de Puerto Rico si está en zona de desalojo o inundación por tsunami. <https://redsismica.uprm.edu/>
 [] ¿Mi casa está al lado de un talud de tierra o montaña?
 [] ¿Mi casa está construida sobre "zancos" o columnas?
 [] ¿Hay tanques de gas en la casa? (Puede ser un riesgo de fuego)
 [] ¿Mi casa está cerca de un cuerpo de agua o hay que pasar por un puente para llegar?
 [] Verifica dónde están ubicados las entradas de las utilidades (agua, luz y gas) de tu casa para cerrarlas en caso de ser necesario.
 [] Considera otros potenciales riesgos en tu comunidad como lo son las gasolineras, áreas de derrumbe, almacenes de químicos, entre otros.

Conoce las capacidades y recursos disponibles que hay en tu casa y en tu comunidad.
 [] Generadores de electricidad

- [] Cisternas de Agua
- [] Personas que presten servicios de salud
- [] Extintores de fuego
- [] Mochilas de emergencia
- [] Alimentos de larga duración
- [] Cocinas con estufas de gas
- [] Refugios cercanos
- [] Personas con habilidades de construcción
- [] Ferreterías
- [] Colmados y supermercados cercanos
- [] Gasolineras cercanas
- [] Hospitales cercanos
- [] Servicios de Emergencias

Toma en consideración la composición familiar, la demográfica comunitaria y cualquier necesidad especial.
 [] Cantidad de personas en la casa y la comunidad (Barrio, condominio, urbanización, etc.)
 [] Características demográficas (Edades, situación socioeconómica, entre otras)
 [] Personas con problemas de movilidad
 [] Personas mayores de edad y niños
 [] Personas con discapacidades físicas o mentales
 [] Personas con dependencia de equipo de supervivencia, dietas especiales y medicamentos
 [] La rutina de cada miembro de la familia (trabajo, escuela, gimnasio, etc.)
 [] Mascotas o animales de servicio

Luego que obtengas toda esta información ahora puedes iniciar el proceso de desarrollar el Plan de Emergencias Familiar y Comunitario.
 Paso 1 - Discute tus riesgos y necesidades con la familia y comunidad
 Paso 2 - Documenta - Prepara un documento escrito que incluya toda la información de emergencia
 Paso 3 - Practica - con tu familia y con tus vecinos los Planes de Emergencias.

Información más detallada en: arquitecta.adiaz@gmail.com @astrid.pr



ADV Architects felicita a sus portavoces y querendonas de nuestro pueblo por sus reconocimientos este año:



MANTENTE INFORMADO TODO EL DÍA CON NUESTRA NUEVA APP.
 Descarga Nuestra App
 Available on the Google Play | Download on the App Store

NOTI 630 UNO AM
 NORTE 1280 AM • SUR 910 AM • OESTE 760 AM • METRO 94.3 FM
 SÍGUENOS Y ÚNETE A LA CONVERSACIÓN:
 @astrid.pr | NOTIUNO.COM

La información y recomendaciones provistas en esta publicación son generales, no son específicas para ninguna casa o edificio en particular. Tiene que consultar con un arquitecto o ingeniero su caso específico antes de construir, cuyo diseño debe estar acorde según los códigos de construcción que aplican en Puerto Rico. Los derechos de autor de esta publicación están reservados a Astrid Díaz y ADV Architects. No se permite la reproducción alguna de ninguna parte de esta publicación sin autorización. Astrid Díaz y ADV Architects no se responsabilizan por ninguna situación, daño, inconveniente u otros que pueda ocurrir directa o indirectamente por el uso discrecional de la información de esta publicación.

Tu Casa Segura y Hogar Saludable



PRESENTADO POR:
 tele11 | NOTI 630 UNO AM | SAN JUAN | PLAZA | MOBIL

Astrid Diaz | @astrid.pr | @arquitectaastrid

Botiquín "Tu Hogar Saludable"



Organiza Tu Botiquín

Reúne a tu familia y discutan las necesidades médicas de cada miembro haciendo una lista o récord médico de cada familiar con sus condiciones, medicamentos y sus doctores. Garantiza la privacidad del que así lo desee, poniendo un botiquín sólo para ese familiar, o que éste escriba su "Voluntad y Consentimiento Médico" en un sobre sellado en caso de emergencia.

Te sugerimos organizarlo por: Primeros Auxilios; Vacunas; Medicamentos; Récord Médico, Enfermedades Crónicas que necesiten equipos especiales. Coteja esta lista que aquí te sugerimos.

Hoja de Consentimiento Informado: Es una autorización escrita e instrucciones de tu voluntad de tratamiento en caso de emergencia y de que no puedas tomar tu mismo las decisiones. Incluye nombrar a tu representante autorizado.

#TuCasaSeguraChallenge

¡Acepta el reto! Te invito a subir este "hashtag" en tus redes sociales con una foto de tu casa y familia preparada ante huracanes, y explicanos cómo te has preparado. Me tagueas o me la envías... ¡Síguenos en nuestras plataformas sociales para participar de un reconocimiento a los mejores preparados. Queremos a un Puerto Rico resiliente.

- 1. Material de curación:**
 - Vendas de diferentes tamaños (elásticas y adhesivas)
 - Gasas estériles
 - Apositos adhesivos "curitas"
 - Vendajes de tela elástica
 - Espárraplo
 - Algodón
 - Tijeras
 - Pinzas
 - Guantes desechables
 - Termómetro
- 2. Medicamentos y productos:**
 - Analgésicos (acetaminofén, ibuprofeno)
 - Antihistamínicos (para reacciones alérgicas)
 - Medicamentos para el alivio de dolores leves o fiebre
 - Crema o unguento antibiótico
 - Solución antiséptica contra infecciones (como agua oxigenada o povidona yodada)
 - Alcohol desinfectante
 - Solución salina para lavado de ojos
 - Dermalmente picaduras de insectos
 - Protector solar
 - Repelente de insectos
 - Medicamentos recetados personales
- 3. Equipo adicional:**
 - Manía de emergencia
 - Máscara de reanimación cardiopulmonar (RCP)
 - Bolsa de fricción instantáneo.
 - Bolsas resellables para desechos médicos
- 4. Otros elementos importantes:**
 - Números de teléfono de emergencia y contacto médico
 - Hoja de Consentimiento Informado (autorización e instrucciones de tu voluntad de tratamiento y tu representante)
 - Botellas de agua limpia
 - Revisa y reemplaza regularmente los artículos vencidos o agotados de tu botiquín.
 - Si tienes alguna condición médica incluye los medicamentos y suministros necesarios para tratarla
 - Recibe capacitación en primeros auxilios para utilizar correctamente los elementos del botiquín

Un Hogar Saludable en tiempo de Huracanes

Mensaje de la Dra. Irene Astrid Bermúdez, PhD

Es aquel que proporciona un entorno seguro, limpio y estable para la familia.

No se trata solo de una vivienda estructuralmente firme, sino también de un espacio que promueve el bienestar físico, mental y emocional de quienes lo habitan. Para ser considerado saludable, el hogar debe estar libre de peligros, contar con buena ventilación, acceso a agua potable, un manejo adecuado de desechos y una atmósfera que favorezca la higiene y la tranquilidad.

Durante la época de huracanes, mantener un hogar saludable cobra aún más importancia. Vientos fuertes, lluvias intensas y posibles inundaciones representan riesgos tanto físicos como sanitarios.

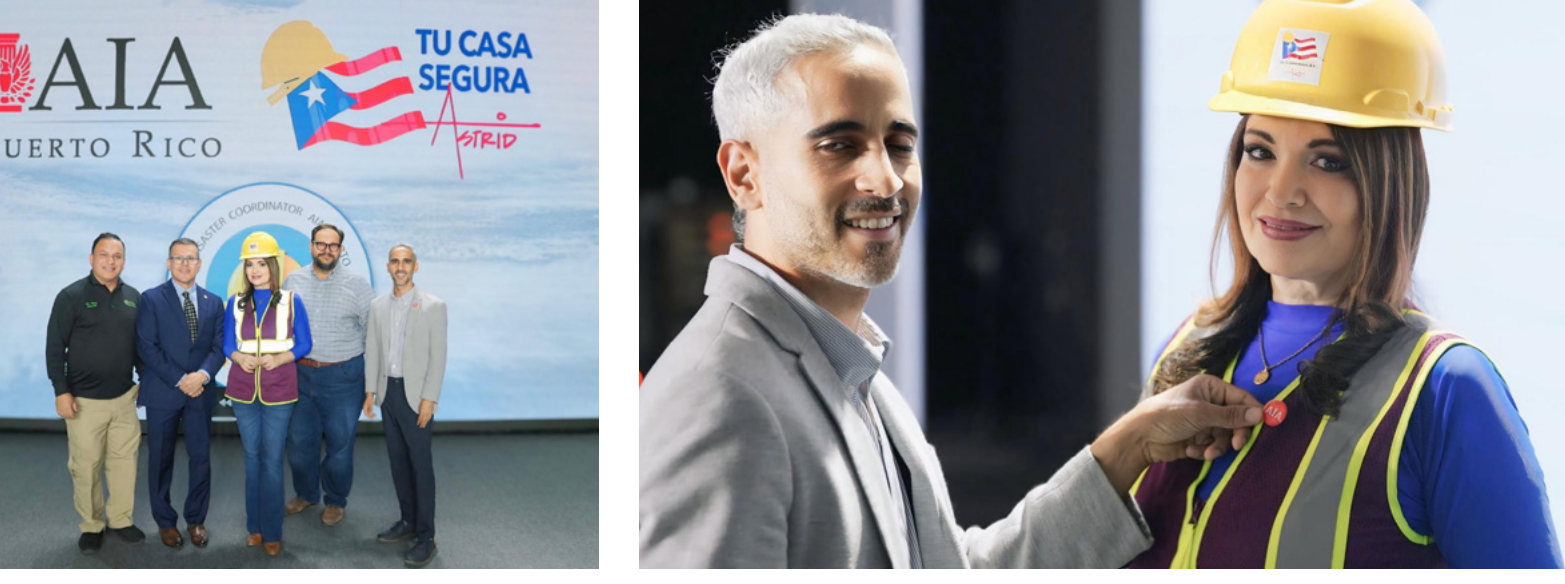
- ✓ Haz una limpieza profunda antes del evento, asegurando que baños, cocinas y zonas de almacenaje estén libres de residuos y suciedad.
- ✓ Revisa el techo, canaletas y desagües, ya que una obstrucción puede causar filtraciones e inundaciones internas.
- ✓ Ten a la mano productos de limpieza, desinfectantes, agua potable almacenada y un botiquín de primeros auxilios.
- ✓ Cuida el aspecto emocional. La ansiedad, el miedo o el encierro durante un huracán pueden generar mucho estrés, especialmente en niños y personas mayores.
- ✓ Crea espacios seguros y acogedores dentro del hogar
- ✓ Mantén la comunicación entre los miembros de la familia. Tener a disposición juegos, libros o actividades recreativas puede ayudar a sobrellevar la situación con más calma.

Un hogar saludable en tiempos de huracanes es uno que combina preparación física con apoyo emocional y medidas de higiene.

Con organización, prevención y cuidados adecuados, se puede reducir el impacto de los fenómenos atmosféricos sobre la salud y la seguridad familiar.



"El Presidente de la AIA PR, Eusebio Berrios, instaure en el cargo a los arquitectos Astrid Díaz y Eduardo Regis, junto al Comisionado NMEAD Angel Berrios, y Eric Ríos Director Cuerpo de Capellanes Gobierno de PR"



El "Compromiso de Vida" de la Arquitecta Astrid Díaz: Educar y Proteger a las Familias en la campaña "Tu Casa Segura"

PERFIL ASTRID DÍAZ

Orgullosa de su misión

La arquitecta, que hace dos décadas rompió el molde con "Tu Casa Segura", conversa de su pasión por la construcción



La arquitecta Astrid Díaz. Lleno de su pasión por su icónico capote amarillo y por su proyecto de concienciación sobre la construcción de viviendas seguras, tiene a su cargo la renovación de la Escuela Central de San Juan y la Escuela Central Higi en Santurce.

Este diseño accesible para todos. El evento fue lanzado a las 10:00 del 31 de julio al 3 de agosto en el atrio

Agradecemos al periódico El Nuevo Día por este reportaje publicado el 12 de julio y al Pueblo de Puerto Rico por la oportunidad de servirles.



MAPA PARA TU CASA SEGURA: Huracanes y Amenazas Naturales

Plantilla para Preparar El Plan de Emergencia para Condominios

Está dirigido a orientar a sus residentes en acciones de preparación y de respuesta durante emergencias, ya sean por desastres naturales o eventos provocados por el hombre.

Es un documento que describe todas las características, instalaciones y aspectos importantes del edificio y sus alrededores, de tal forma, que ante una emergencia, los respondedores lleguen al condominio con información precisa del edificio para su labor de rescate.

METODOLOGÍA:

Se deben llevar a cabo visitas oculares por profesionales en arquitectura, ingeniería o emergencias, a la par que un recorrido por cada uno de sus pisos evaluando:

- Áreas comunes
- Cuartos eléctricos, mecánicos y de almacenamiento
- Señalización de emergencia
- Escalera de escape
- Materiales de superficies de pisos, paredes y puertas
- Gabinetes de mangas y extintores contra incendios
- Sensores e iluminación de emergencias
- Techo
- Cuarto de máquinas
- Gimnasio, Baños,
- Salón de Actividades
- Cuarto de Sistema de Bombas
- Recorrido exterior, incluyendo áreas recreativas de la piscina, gazebos, entre otros
- Caseta de Entrada
- Área de Estacionamiento
- Paisajismo
- Área de Recogido de Basura

Se sugiere llevar a cabo un Reconocimiento Visual Estructural del edificio por un ingeniero estructural, recorriendo cada piso, entrando a un apartamento típico localizado en un punto intermedio de la estructura, y utilizando un Dron con cámara de ser necesaria que se eleve sobre el edificio tomando videos y fotos desde su punto alto y alrededor de todas sus fachadas para evaluar su condición estructural.

En adición, se deben de llevar a cabo varias reuniones con la Administración y representantes de la Junta de Gobierno del Condominio.

Este plan debe cumplir con las guías de emergencias de condominios de la Agencia Estatal para el Manejo de Emergencias y Administración de Desastres (AEMEAD) y la Oficina Municipal para el Manejo de Emergencias y Administración de Desastres (OMMEAD) del municipio donde ubique, y del Cuerpo de Bomberos de Puerto Rico, entre otras agencias relacionadas.

Es responsabilidad de la Junta de Directores del Condominio distribuirlo entre los titulares y llevar acabo simulacros.

Bosquejo del Plan:

I. ESPECIFICACIONES DEL EDIFICIO

- Ubicación
- Descripción del Edificio
- Accesos Internos: Ascensores Y Escaleras
- Piso "Ground"- Nivel Tierra
- Pisos Típicos
- Pisos "Sub-Penthouses"
- Pisos "Penthouses"
- Nivel de Techo

II. RECONOCIMIENTO VISUAL ESTRUCTURAL

III. CENSO POBLACIONAL

IV. PREPARACIÓN Y RESPUESTA A

EMERGENCIAS

- ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO

- EL RECURSO HUMANO-BRIGADAS DE EMERGENCIAS
- PROTOCOLO DE COMUNICACIÓN Y LUGAR DE ENCUENTRO

V. EMERGENCIAS

- A. EMERGENCIA DE CICLÓN TROPICAL: TORMENTA O HURACÁN
- B. EMERGENCIA DE UN TERREMOTO
- C. EMERGENCIA DE UN TSUNAMI
- D. EMERGENCIA POR INTERRUPTIÓN DE ENERGÍA ELÉCTRICA
- E. EMERGENCIA DE INCENDIOS
- F. EMERGENCIA DE RACIONAMIENTO POR SEQUÍA O AMENAZA NATURAL
- G. EMERGENCIAS MÉDICAS
- H. EMERGENCIA POR MATERIALES PELIGROSOS Y/O CONTAMINANTES
- I. EMERGENCIA CONTRA AMENAZAS A RESIDENTES, A LAS INSTALACIONES O VANDALISMO

VI. ADIESTRAMIENTOS

- VII. HOJA DE INFORME DE INCIDENTE EN EL EDIFICIO
- VIII. MAPA DE EVACUACIÓN DE LA EMERGENCIA PARA DISCAPACITADOS
- IX. PLANOS DEL EDIFICIO

Preparado por:

Arquitecta Astrid Díaz, AIA, WOSB
Presidenta, ADV Architects, PSC
Mitigation Assessment Specialist, Mitigation Assessment Team Hurricane Maria-MAT FEMA

✓ FILTRACIONES

Sella tu techo para un hogar interior saludable sin hongos ni humedad. Utiliza sellador 100% silicón (solución permanente) o 100% acrílico elastomérico (a ser reemplazado con regularidad). Antes de sellar: corrige el empozamiento de agua con mortero autonivelante y repara las grietas con "primer".

✓ DESLIZAMIENTOS DE TIERRA

Señales: terrenos saturados de agua; grietas nuevas o que se agrandan; abultamiento o hundimiento del terreno; inclinación de postes, árboles, verjas o pisos; tuberías rotas; ruidos en las paredes; marcos de puertas y ventanas torcidos.

✓ PUERTAS DE GARAGE

Ciérralas en un ciclón. Si su material es débil para resistir impactos o vientos, ponle trancas por detrás o tormenteras. Si deseas proteger solo la puerta déjala abierta pero a riesgo de afectar lo que tienes adentro.

✓ EQUIPOS DE GAS

Usa solo mangas, conexiones y válvulas aprobadas para gas propano. Si sientes olor parecido a huevos podridos, podría ser una fuga de gas, ¡cuidado! no prendas ningún interruptor o equipo eléctrico, abre las ventanas. Afuera de la casa llama al 911. Instálala el tanque en el exterior.



✓ AUTO Y GENERADOR

Prepárate con tiempo: almacena gasolina en envase aprobado y en lugar seguro. La fórmula avanzada de los combustibles Mobil™ con tecnología Synergy™ protege el motor ayudando a limpiar y mantener las válvulas de entrada e inyectores.

Las marcas Mobil™ son utilizadas bajo licencia de ExxonMobil™ Corporation.



✓ Recuerda revisar y cambiar el aceite de tu generador eléctrico para maximizar las horas de uso en tu hogar o negocio.



✓ GENERADOR ELÉCTRICO / PLACAS SOLARES

El generador se conecta a un "transfer switch" por un perito electricista. Las placas se certifican por un perito electricista e ingeniero eléctrico, su anclaje por un ingeniero estructural.



✓ EMPOZAMIENTO DE AGUA

Levanta las líneas eléctricas de aires acondicionados y tuberías a una altura de 2" del techo. Aumenta el tamaño de los drenajes entre 4"-6".

✓ ALARMAS DETECTORES

Instala dentro de tu hogar detectores de humo, gas y de monóxido de carbono.



VENTANAS Y PUERTAS

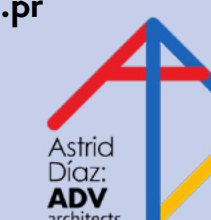
- ✓ Coteja que tengan todos sus tornillos, que no estén desplazadas de la pared y ciérralas todas durante un huracán. Usa tornillos de 3" de largo.
- ✓ Añade pestillos o trancas adicionales a las puertas para que no se abran con el viento.



TORMENTERAS

- ✓ Reemplaza paneles abollados y verifica que tengas todos los anclajes o tuercas de mariposa.
- ✓ Los paneles de aluminio deben ser grosor .060-.063. Los paneles de madera "plywood" deben ser de 3/4" espesor y 8" más ancho que el hueco que cubrirán.
- ✓ Si usas paneles de madera "plywood" para cubrir puertas y ventanas de cristal, deben ser de 3/4" espesor y 8" más ancho que el hueco que cubrirán.

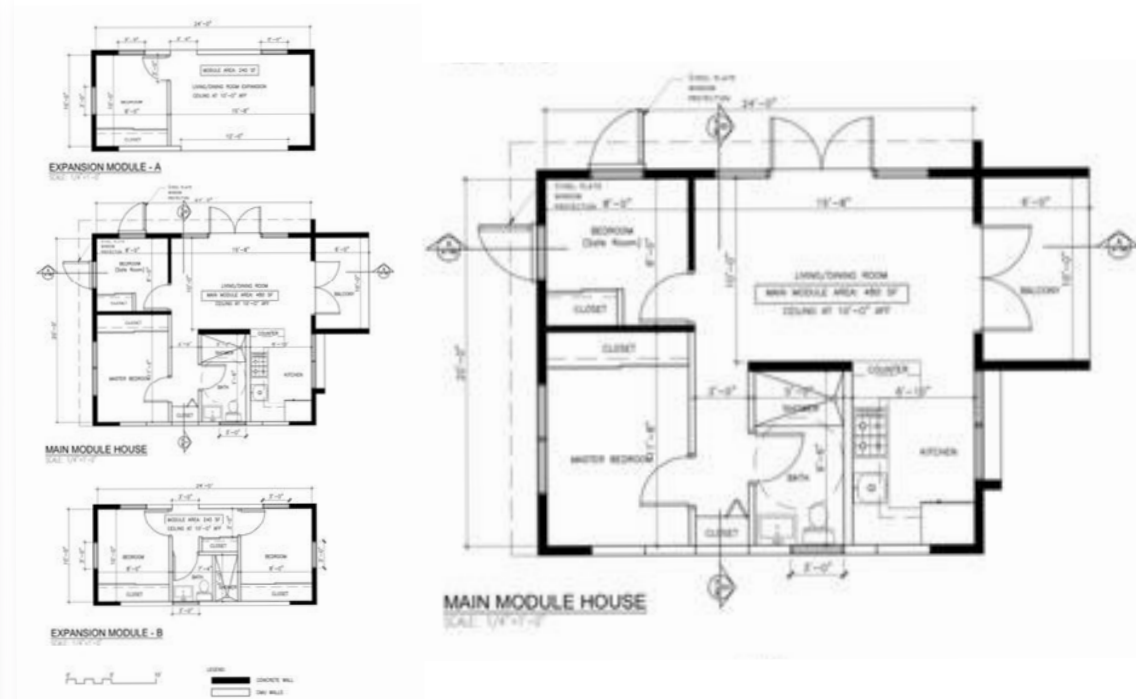
"Casas EcoSeguras by Astrid"
Información en astrid.pr



Consulta con arquitectos e ingenieros para reforzar la estructura de tu casa, inspeccionar grietas y diseñarla según los códigos de construcción.



Planos Seguros Residenciales para Familias de Interés Social



PLANOS SEGUROS

Libre de Costo para familias de interés social, diseño de ADV Architects, Astrid Díaz y Starr 2 Atkins/Stantec
Información Departamento Desarrollo Económico PR.

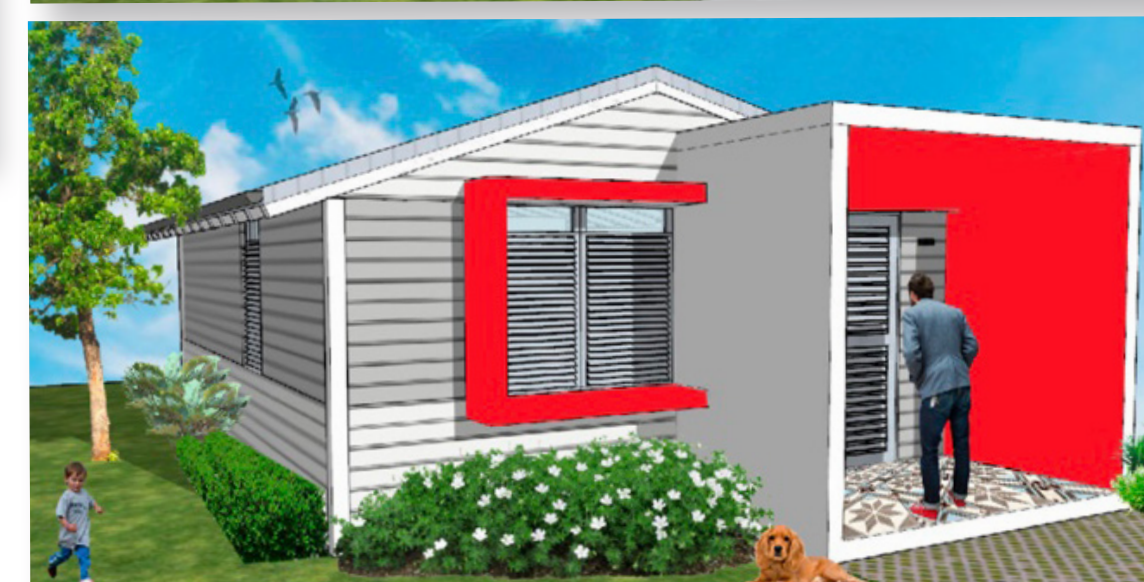
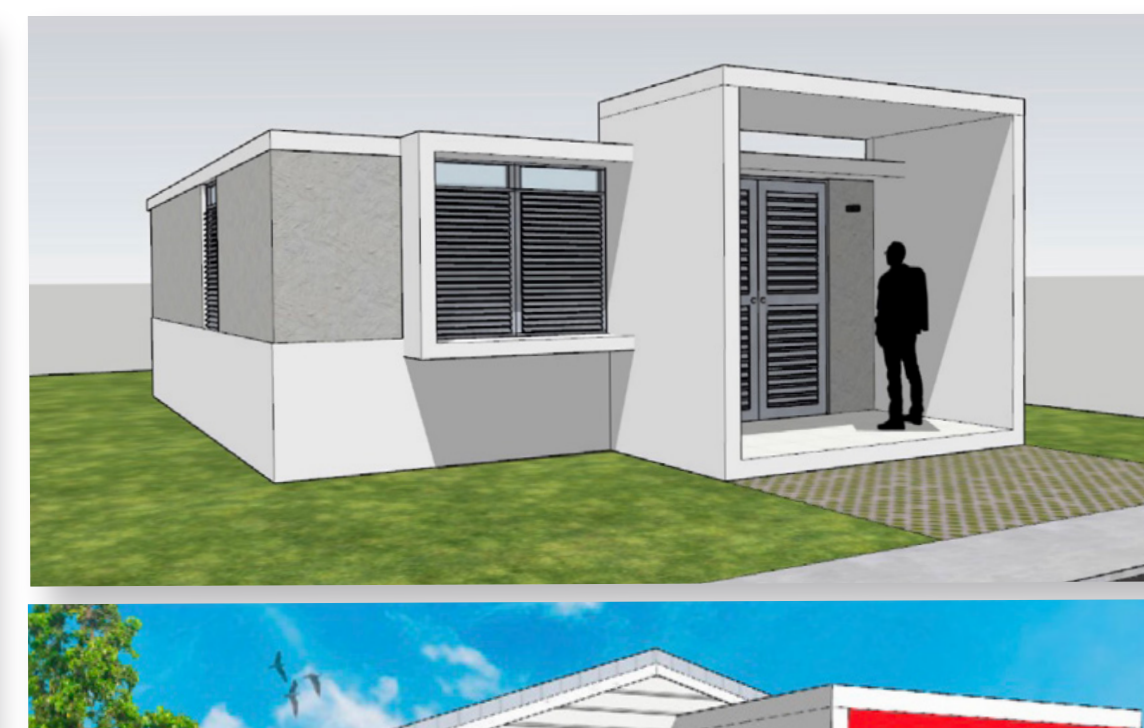
PLANOS DE CONSTRUCCIÓN

Son las instrucciones para construir casas y edificios según los códigos de construcción de Puerto Rico. Las casas Modelos de los Planos Seguros resisten vientos de 190 mph y tienen cuartos refugio para 250 mph. Son casas modulares 20'x 24' de dos cuartos.



MODELOS SEGUROS

Cuatro modelos modulares de 480pc expandibles con balcón geométrico en hormigón y bloques. Modelos en concreto, madera y combinación de ambos. Puedes añadir hasta dos módulos de 10'x24'.



CUARTO REFUGIO EN MODELOS SEGUROS

Estas son las únicas casas diseñadas con cuarto refugio según específica FEMA, o sea, un cuarto con estructura reforzada en concreto independiente al sistema estructural de la casa y anclada a cimientos. Resiste vientos de 250 mph.



Mochila Salvadora

Prepara tu mochila incluyendo artículos para trabajar la emergencia: incluye suministros primarios y artículos de construcción como herramientas para escombros, vestimenta de botas, cascos y gafas, sogas, entre otros.

Diseña tu casita segura

Dibuja Tu casa y escuela



TRIVIA

Identifica cuáles son estas casas o edificios importantes de gran Arquitectura en Puerto Rico.

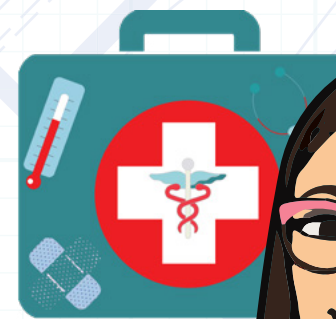
- | | | |
|---|---|--|
| <p>1</p> <p>a. Casa Blanca en San Juan
b. Casa Cautiño en Guayama
c. Casa de España en San Juan
d. Casa Alonso en Vega Baja</p> <p>2</p> <p>a. Fortaleza de Santa Catalina
b. Casa Oficial del Gobernador en San Juan
c. La Fortaleza
d. Todas las anteriores</p> <p>3</p> <p>a. Castillo Serrallés en Ponce
b. La Fortaleza en San Juan
c. Faro las Cabezas de San Juan en Fajardo
d. Iglesia Porta Coeli en San Germán</p> <p>4</p> <p>a. Castillo Serrallés en Ponce
b. La Fortaleza en San Juan
c. Faro las Cabezas de San Juan en Fajardo
d. Iglesia Porta Coeli en San Germán</p> | <p>5</p> <p>a. Centro de Convenciones en San Juan
b. Parque Centroamericano en Mayagüez
c. Coliseo de Puerto Rico en San Juan
d. Ninguna de las anteriores</p> <p>6</p> <p>a. Casa Cautiño en Guayama
b. Casa Alonso en Vega Baja
c. Castillo Serrallés en Ponce
d. Casa Blanca en San Juan</p> <p>7</p> <p>a. Castillo Serrallés en Ponce
b. La Fortaleza en San Juan
c. Faro las Cabezas de San Juan en Fajardo
d. Iglesia Porta Coeli en San Germán</p> <p>8</p> <p>a. Casa Alonso en Vega Baja
b. Castillo Serrallés en Ponce
c. Casa Wiechers-Villaronga en Ponce
d. ninguna de las anteriores</p> | <p>9</p> <p>a. Casa Alonso en Vega Baja
b. Castillo Serrallés en Ponce
c. Casa Wiechers-Villaronga en Ponce
d. Casa González Cuyar, sede del Colegio de Arquitectos en Santurce</p> <p>10</p> <p>a. Escuela de Bellas Artes en Carolina
b. Escuela Central High en Santurce
c. Escuela Rafael M. de Labra en Santurce
d. ninguna de las anteriores</p> |
|---|---|--|

Respuestas: 1.b, 2.d, 3.a, 4.c, 5.c, 6.b, 7.d, 8.c, 9.d, 10.b



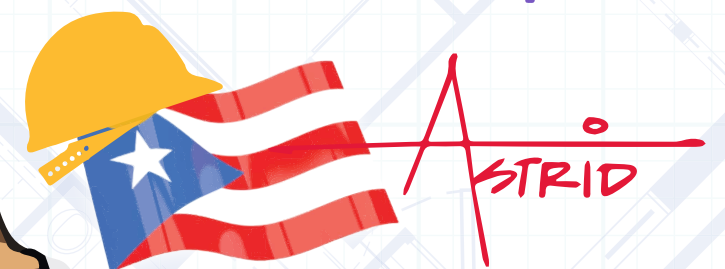
La información y recomendaciones provistas en esta publicación son generales, no son específicas para ninguna casa o edificio en particular. Tiene que consultar con un arquitecto o ingeniero su caso específico antes de construir, cuyo diseño debe estar acorde según los códigos de construcción que aplican en Puerto Rico. Los derechos de autoría de esta publicación están reservados a Astrid Díaz y ADV Architects. No se permite la reproducción alguna de ninguna parte de esta publicación sin autorización. Astrid Díaz y ADV Architects no se responsabilizan por ninguna situación, daño, inconveniente u otros que pueda ocurrir directa o indirectamente por el uso discrecional de la información de esta publicación.

CASITA Segura



Irene Astrid

Dibuja tu casa y escuela segura y prepara tu botiquín



Astrid Diaz



astrid.pr



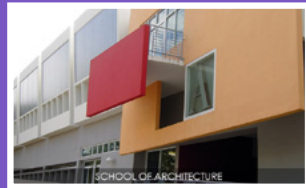
@arquitectaastrid

PRESENTADO POR:

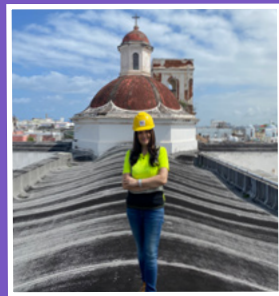


Prepara tu CASITA Segura ante amenazas naturales

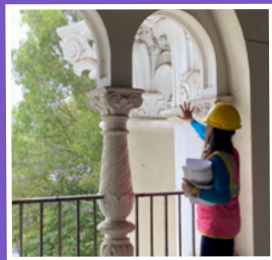
PROYECTOS DE LA OFICINA DE "ASTRID DIAZ: ADV ARCHITECTS"



Escuela de Arquitectura, Universidad de Puerto Rico



Restauración de la Catedral de San Juan Bautista y Basílica Menor, Viejo San Juan



Renovación y Restauración de la histórica Escuela Central de Artes Visuales, Santurce



Escuelas Seguras Inspección de escuelas ante terremotos



¡Hola soy tu amiga Astrid!

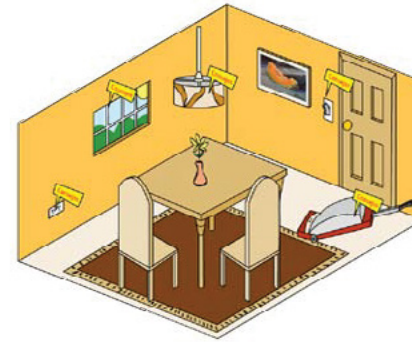
Estudié Arquitectura y me dedico a diseñar lugares, casas y edificios para que la gente viva cómodamente en espacios bonitos. Como arquitecta he diseñado los modelos de las "Casas EcoSeguras" para que podamos reconstruir las casas afectadas por el huracán María. Como "influencer" en los medios de comunicación he preparado para tí esta guía. ¡Te invito a ser el arquitecto de tu destino y de tus aspiraciones.. sin límites. Aprovecha las oportunidades que te ofrece la vida y la escuela, para que diseñes un futuro en el que le sirvas bien a tu familia, a tus padres y a Puerto Rico!

Quiero ser Arquitecta (o)... Quiero ser Ingeniera (o)

En la época primitiva se vivía en cuevas pues el ser humano se preocupaba sólo por buscar su alimento diario cazando. Cuando aprendió a cultivar entonces se estableció en ciudades y comenzó a crear y diseñar espacios para vivir. Así surgieron los Arquitectos, quienes diseñamos con arte los edificios, casas, escuelas, parques y ciudades, junto al Ingeniero que desarrolla la parte técnica como la estructura y el sistema de electricidad. Hoy día vivimos cómodamente y con calidad de vida, gracias a estas profesiones... ¡estudíalas en la universidad preprándote en matemáticas, diseño, historia, arte!



Revisa tu casita segura



Si viene un huracán...

Si viene un huracán... El agua y el viento puede entrar por las ventanas. Observa que las ventanas estén bien fijas a la pared. Durante el huracán deben estar cerradas.

Explícale a tus padres que añadan pestillos o trancas a puertas que puedan abrirse con el viento. Las ventanas y puertas de cristal deben protegerse con tormenteras o paneles de madera.



Si tiembla la tierra...

• Durante un terremoto todo se puede mover, caer y romperse. Debemos alejar o sujetar con "velcro" los objetos cerca de donde dormimos o estudiamos para evitar sufrir accidentes.

• Recuerda que durante un terremoto debes agacharte, cubrir tu cabeza y cuerpo debajo de un mueble firme mientras lo sujetas para que no se mueva.



Checklist Botiquín Casita Segura

1. Material de curación:

- Vendas, gazas y "curitas" de diferentes tamaños (elásticas y adhesivas)
- Algodón, Tijeras, Pinzas
- Guantes desechables - Termómetro

2. Medicamentos y productos:

- Analgésicos (acetaminofen, ibuprofeno)
- Antihistamínicos (para reacciones alérgicas)
- Crema o ungüento antibiótico- Solución antiséptica contra infecciones (como agua oxigenada)-Alcohol desinfectante - Solución salina para lavado de ojos - Calmante de picaduras de insectos- Protector solar
- Repelente de insectos - Medicamentos recetados personales

Siempre Saludable en tu casa y escuela

Hola soy Irene Astrid, Doctora en Medicina, y quiero que siempre estés saludable y alegre. Durante la temporada de huracanes: Recuérdale a tus padres verificar que tus vacunas estén al día. Ayúdalos a mantener los alrededores de tu casa limpios de agua estancada para evitar los mosquitos que transmiten dengue. Lávatte las manos con agua y jabón para evitar propagación del COVID-19 Pregunta a papá y mamá si tus medicinas, y las de primeros auxilios, no han expirado y están guardadas en el Botiquín de tu casa Sigue las indicaciones de tus maestros en caso de emergencia Ayuda a tu familia a preparar tu casa ante un huracán recogiendo juguetes del patio, atendiendo a tus mascotas y ayudando a tus abuelitos.

Entre tu y yo, no importa la edad, yo también sigo los consejos de mi mamá, la arquitecta Astrid Díaz, que ha preparado para tí esta guía "Casita Segura". De paso te cuento que estudiar medicina es una carrera muy bonita ya que ayudas a mantener saludable al pueblo. Recuerda siempre tener buenas notas y estar dispuesto a ayudar a los demás.



Arq. Astrid Díaz

Irene Astrid Bermúdez MD

