







Prepárate y Protégete:

Guía de Seguridad en Emergencias

Consejos prácticos para protegerte a ti, a tu familia y tu hogar.

LUMA | Cruz Roja Americana
Capítulo de Puerto Rico



PREPARACIÓN GENERAL: TU PLAN Y TU KIT

Estas recomendaciones aplican a distintos escenarios de emergencia, incluyendo huracanes, terremotos, inundaciones e incendios, y están diseñadas para ayudarte a proteger a tu familia y tu hogar en todo momento.

Plan familiar de emergencia

- Define rutas de desalojo y puntos de encuentro.
- Mantén a mano los contactos de emergencia.
- Identifica refugios seguros en tu comunidad.

Kit de emergencia

- Agua y alimentos no perecederos.
- Linterna, baterías y radio portátil.
- Medicinas, cargadores y documentos importantes en bolsas plásticas.
- Kit de cama accesible: zapatos resistentes, linterna, mascarilla y silbato.

Preparación del hogar

- Asegura o refuerza objetos que puedan caerse o volar.
- Mantén despejadas las áreas cercanas a líneas eléctricas y transformadores.
- Si vives en zona costera, identifica rutas hacia terreno elevado.



SEGURIDAD ELÉCTRICA: PROTÉGETE SIEMPRE

Estas recomendaciones aplican a distintos escenarios de emergencia, incluyendo huracanes, terremotos, inundaciones e incendios, y están diseñadas para ayudarte a proteger a tu familia y tu hogar en todo momento.

Conoce tu sistema eléctrico

- Identifica el interruptor principal y aprende a apagar la energía si es seguro hacerlo.
- Identifica paneles eléctricos, medidores y áreas de acceso.

Prevención en el hogar

- No sobrecargues tomacorrientes.
- Reemplaza cables dañados o en mal estado.
- Mantén despejados los paneles eléctricos.

Riesgos eléctricos exteriores

- Mantente al menos a 35 pies de líneas eléctricas caídas.
- No toques objetos en contacto con cables.
- Mantén distancia al usar herramientas o escaleras.

Peligro eléctrico: paso y contacto

- La electricidad puede viajar por el suelo o por objetos.
- Mantente alejado de cables, verjas, autos o árboles en contacto con líneas eléctricas.

Durante emergencias

- No uses equipos eléctricos si hay agua cerca.
- Si hubo inundación, solicita inspección antes de reconectar energía.

Uso de generadores

- Úsalos siempre afuera, lejos de puertas y ventanas.
- Nunca los conectes directamente al sistema eléctrico.
- Apágalos y deja enfriar antes de añadir combustible.

PREPÁRATE PARA HURACANES

Antes
- Refuerza ventanas y puertas.
- Guarda objetos sueltos.

Durante
- Permanece en un lugar seguro, lejos de ventanas.
- Sigue instrucciones oficiales por radio.
- No uses generadores en interiores.

Después
- Reporta postes caídos y cables sueltos a LUMA.
- Mantente alejado de riesgos eléctricos.
- Solicita inspección si hubo inundación.

PREPÁRATE PARA INUNDACIONES

Durante
- Desaloja de inmediato si se indica.
- No conduzcas en carreteras inundadas.
- Busca terreno elevado si estás en riesgo.
- Verifica si otras personas necesitan ayuda.

Recuerda
- 6 pulgadas de agua pueden hacerte caer.
- 12 pulgadas pueden arrastrar un vehículo.



PREPÁRATE PARA TERREMOTOS

Durante

- Agáchate, cúbrete y sujétate.
- En cama: cúbrete con una almohada.
- En vehículo: detente en un área segura.

Después

- Usa calzado resistente.
- Evita estructuras dañadas y cables eléctricos.
- Prepárate para réplicas.
- Si quedas atrapado, usa un silbato o golpea tres veces.

PREPÁRATE PARA INCENDIOS

Prevención

- Instala y prueba alarmas de humo.
- Crea un plan de escape con dos rutas.
- No sobrecargues tomacorrientes.

Durante

- Regla principal: sal de inmediato
- No busques objetos personales.
- Mantente agachado para evitar el humo.
- Cierra puertas al salir.
- Llama al 9-1-1.

Después

- No regreses hasta autorización oficial.
- Solicita inspección eléctrica antes de reconectar.
- Reporta daños eléctricos a LUMA.



Recursos Oficiales en Puerto Rico

Servicio Nacional de Meteorología – San Juan (NWS)
weather.gov/sju

Negociado para el Manejo de Emergencias y Administración de Desastres (NMEAD)
nmead.pr.gov

Departamento de Seguridad Pública de Puerto Rico (DSP)
dsp.pr.gov

Preparación y Seguridad Energética

LUMA – Centro de Información
lumapr.com

FEMA – Preparación ante Emergencias
ready.gov/es

Planificación Familiar y Comunidad

Ready.gov (FEMA)
ready.gov/es/plan

Cruz Roja Americana Capítulo de Puerto Rico
www.cruzrojapr.net

Números de Emergencia

Emergencias generales: 911
LUMA (averías): 1-844-888-5862
NMEAD: (787) 724-0124

Mantén esta información accesible en todo momento y compártela con tu familia. Prepararte hoy te ayuda a actuar con rapidez y seguridad mañana.

Guía de

Seguridad

en

Emergencias



LUMA

La gente primero. La seguridad siempre.

El nombre y emblema de la Cruz Roja Americana son utilizados con su permiso, lo que de ninguna manera constituye un endoso, expreso o implícito, de ningún producto, servicio, compañía, opinión o posición política. El nombre y el emblema de la Cruz Roja Americana son marcas registradas, propiedad de la Cruz Roja Nacional Americana. Para más información, visite cruzrojaamericana.org.

Descarga aquí la app Emergencia de la Cruz Roja Americana