

Información de Contacto

Dra. Carmen Vélez Vega
Directora CVC
carmen.velez2@upr.edu

Dra. Irene Lafarga Previdi
Coordinadora CVC
irene.lafarga@upr.edu

Dra. Ana Guzzi Vasques
Enlace Comunicaciones CVC
ana.vasques1@upr.edu

Dra. Emma Fernández Repollet
Investigadora Principal
Programa RCMi-CCRHD
e.fernandez@upr.edu

<https://rcmi.rcm.upr.edu>

787-758-2525 x. 7033, 1697



Consejo de Asesores Comunitarios

- Aileen Rivera
- Edna Pacheco
- Eduardo Lamadrid
- Héctor Villanueva
- Kiaranel Castro
- Mariluz Franco
- Miguel Sisamone
- Milagros Otero

Este trabajo ha sido parcialmente apoyado por la subvención RCMi U54-MD007600 del Instituto Nacional de Salud de las Minorías y Disparidades en la Salud (NIMHD), Institutos Nacionales de Salud (NIH). El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de los Institutos Nacionales de Salud.

Preparación para una emergencia

En huracanes:

- Busque un lugar seguro que no se inunde.
- No salga hasta que haya terminado la tormenta.

En terremotos

- Aléjese de ventanas o muebles que puedan caer.
- Proceda a evacuar a lugares abiertos si es posible

En incendios

- Agáchese si hay humo, gases o vapores tóxicos.
- Protéjase la nariz y la boca con una tela o trapo.



Qué hacer antes, durante y después de una emergencia:

Antes:

- Tenga los números de emergencia (ej. refugios, hospitales, bomberos)
- Elabore el plan de emergencias familiar y/o comunitario.
- Prepare su bulto de emergencias.



Durante:

- Mantenga la calma.
- Asegúrese que todas las personas en su hogar se ubiquen en lugar seguro.
- Si tiene que evacuar/salir de su hogar siga las instrucciones del líder o rescatista.
- Ayude a personas mayores, con discapacidad o a mujeres/personas embarazadas.



Después:

- Esté atento/a a las instrucciones de las autoridades y líderes comunitarios
- Revise si hubo daños a personas o la propiedad.
- Busque ayuda si es necesario.



Información de Contacto

Dra. Carmen Vélez Vega
Directora CVC
carmen.velez2@upr.edu

Dra. Irene Lafarga Previdi
Coordinadora CVC
irene.lafarga@upr.edu

Dra. Ana Guzzi Vasques
Enlace Comunicaciones CVC
ana.vasques1@upr.edu

Dra. Emma Fernández Repollet
Investigadora Principal
Programa RCM-CCRHD
e.fernandez@upr.edu

<https://rcmi.rcm.upr.edu>

787-758-2525 x. 7033, 1697



Consejo de Asesores Comunitarios

- Aileen Rivera
- Edna Pacheco
- Eduardo Lamadrid
- Héctor Villanueva
- Kiaranel Castro
- Mariluz Franco
- Miguel Sisamone
- Milagros Otero

Este trabajo ha sido parcialmente apoyado por la subvención RCM- U54-MD007600 del Instituto Nacional de Salud de las Minorías y Disparidades en la Salud (NIMHD), Institutos Nacionales de Salud (NIH). El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de los Institutos Nacionales de Salud.

Preparación del Kit de emergencia

- Agua
- Comida enlatada
- Platos y cubiertos desechables
- Cerillos y/o encendedor
- Kit primeros auxilios
- Kit de higiene
- Silbato
- Linterna
- Radio
- Baterías
- Celular y cargador
- Mapa
- Lista de contactos
- Dinero efectivo
- Documentos importantes (ID)
- Copia de llaves
- Medicamentos
- Muda de ropa
- Saco de dormir

