

Haga un plan.

Cuando ocurre una catástrofe, es deber suyo mantener seguros a sus seres queridos.

Con un plan en mano, puede sentirse más tranquilo.

Un plan le asegura que sus seres queridos saldrán ilesos,

que estarán en un sitio seguro,

que recibirán la atención que necesitan,

que tendrán todas las provisiones que requieran,

y que nada se deja a la suerte.

Ayúdese usted y ayude a quienes ama.

Haga su plan hoy mismo.



CITY OF NEW ORLEANS

Para enterarse de más detalles sobre los preparativos para emergencias y evacuaciones de la ciudad de Nueva Orleans, llame al

1-877-286-6431

1-800-981-NOLA (para sordos)
o acuda en Internet a

www.cityofno.com

Para obtener acceso a otros recursos nacionales para emergencias, acuda en Internet a

www.listo.gov

Translation courtesy of the
American Translators Association

ata

www.atanet.org

La evacuación y el embarazo

Guía informativa para
mamás y familias.



Antes de salir:

Si está en estado avanzado de embarazo o si podría tener complicaciones, acuda al médico antes de irse de la ciudad.

Pídale al médico el nombre y teléfono de un médico en el sitio al que viajará.

Lleve consigo una copia de su historial médico.

Procure que sus planes para viajar sean fáciles de cambiar; en cualquier momento pueden surgir un imprevisto.

Use ropa y calzado cómodos. Quizás le convenga usar medias de compresión. Lleve una muda de ropa para cambiarse en caso de accidente o si va a estar ausente mucho tiempo.

Al empacar para evacuar, cuídese de no levantar cosas pesadas. Para empacar algo que pese más de 20 libras (unos 10 kilogramos), pida ayuda a familiares o amigos.

En el camino:

No viaje sola. Lleve a alguien para turnarse al volante y descansar cuando no esté conduciendo. Tendrá quién le ayude en caso de una situación de emergencia.

Trate de detenerse para caminar un poco, más o menos cada hora. Estirar las piernas reduce el riesgo de coágulos de sangre y se sentirá más cómoda. También disminuirá la hinchazón en pies y tobillos.

Lleve refrigerios ligeros para ayudar a prevenir las náuseas.

Tome tiempo para comer. Una dieta saludable y balanceada aumentará su energía y la hará sentir bien. Ingiera mucha fibra para evitar el estreñimiento, un problema común en los viajes (y en los embarazos).

Consuma líquidos en abundancia para evitar infecciones en las vías urinarias; lleve consigo agua o jugos.

No tome medicamentos que no le fueron recetados a usted. No tome ningún remedio sin consultar con el médico, inclusive las píldoras contra el mareo, los laxantes, los remedios para la diarrea y las pastillas para dormir.

Duerma bastante y descanse con frecuencia.

Estire los músculos de la espalda de vez en cuando.

No haga demasiado; es vital que modifique su ritmo de vida cuando está embarazada.

