

RCMA Hurricane Plan

Preparation at Home for your Family

2018 Revision



Redlands Christian Migrant Association
402 West Main Street, Immokalee, FL 34142 1-800-282-6540 www.rcma.org

RCMA Hurricane Plan

Table of Contents

PART 1: PREPARATION AT HOME	3
Get your IMPORTANT PAPERS together	3
Make a family FIRST-AID KIT	3
Pre-register if you will need a Special Needs Shelter	3
Start your Disaster Supply Kit	3
Disaster Supply Kit Contents.....	4
Storm Forecast! Make Final Preparations at YOUR HOME!	6
If You Go to a Shelter:	7
Hurricane Preparations for Pregnant Women and Infants	8



Hurricanes, Florida’s largest and most severe natural disaster, happen during a specific season and can be forecast days in advance. Major hurricanes tend to occur in August – October. RCMA’s rule is to close centers when their county public school district closes before a storm (they are well connected to the EOC as each county’s risk is assessed!).

RCMA has an automatic calling service to alert families and staff when the center must close because of a storm or some other problem. RCMA or your center coordinator will send a voice call and text message to you and all other families. The number that your phone will show is not an RCMA phone number. When you get an Alert call from us, save the number and name it **RCMA Alert** in your phone’s contact list. This will be helpful to you for future emergency alert calls from RCMA.



PART 1: PREPARATION AT HOME FOR YOUR FAMILY

Florida's hurricane season is **June 1 – Dec 1** every year. Prepare for your own family before the beginning of each season. Plan ahead and add a few items to your Disaster Supply Kit each paycheck so it is complete before a storm approaches. There are many preparation guides available online, check out <http://FloridaDisaster.org> and local community resources.

RCMA Centers will close before a storm when the public schools close. We will re-open as soon as possible after the storm. We will help our staff and families after a damaging storm. Prepare in advance for a storm. These are things you can do long before Hurricane Season to be ready for any emergency.

Get your IMPORTANT PAPERS together

Collect these papers in a small file box you can take with you if you must evacuate in any emergency. Having them all together and easy to carry will help!

- a. Photo ID cards, birth certificates, social security cards
- b. Immunization and health records, health insurance cards, Doctor & dentist names & addresses, lists of family members' current prescriptions
- c. Immigration, naturalization papers, passport
- d. Court and custody records
- e. Vehicle title and home mortgage papers
- f. Property, health and life insurance papers
- g. Diplomas, Certifications, Training Transcript
- h. Photos of your property (home, vehicles, etc)
- i. Telephone numbers of family members
- j. Very special family photographs

**Make a family FIRST-AID KIT**

Collect items you already have or buy missing items when you can.

- Band-Aids, tweezers, triple antibiotic ointment, gauze
- Aspirin and non-aspirin pain reliever
- Anti-diarrhea medication (Imodium), Antacids
- Antihistamine like Benadryl, Allegra
- After bite sting treatment for ants, wasps

**Pre-register if you will need a Special Needs Shelter**

Check in your County for the locations of Special Needs Shelters. Pre-register if you have elderly, disabled, or electricity dependent family members. Check with your County EOC <https://www.floridadisaster.org/counties/> This links to a list of all county Emergency Managers.

If you have a family member living in an Assisted Living Facility or Nursing Home, it is important to know what the Facility's Emergency Plan covers.

Start your Disaster Supply Kit

*Hint — Money is tight, so first collect what you already have, then purchase a few extra canned goods or items from the list each time you go to the store. Put them on a **hurricane shelf** or in an **emergency box**. This will help you have everything together in case of a storm. Then just keep rotating them out and you will be prepared each year.

- Personal hygiene items
 - Toilet paper, antiseptic wipes, baby wipes
 - Soap, liquid detergent
 - Personal hygiene items, deodorant
 - Feminine supplies (sanitary napkins, tampons)
 - Small and large plastic garbage bags, ties (for personal sanitation uses)
 - Plastic bucket with tight lid
- Clothing and Bedding
 - One complete change of clothing and shoes per person
 - Blankets or sleeping bags
 - Sturdy shoes or work boots
 - Work gloves and sun hat, sunglasses, Rain gear or poncho
- Special Items
 - For Baby, toddlers
 - Formula (powdered formula to mix each bottle fresh), Pedialyte
 - Comfort items “Lovey”, pacifier
 - Diapers and diaper wipes
 - Bottles, nipples, plastic bag type bottle liners
 - Medications
 - For Adults
 - Prescription drugs, contraceptives/condoms, heart and high blood pressure medication, Insulin in cooler
 - Feminine hygiene products
 - Extra eye glasses, Contact lenses and supplies
 - Hearing aids
 - Denture needs
- BLACK SHARPIE PERMANENT MARKER – write your name, phone number on young children’s belly if you might get separated in a rescue situation
- PETS – food, a carrier or cage, collar with ID tag & leash, immunization records, medicine
- ENTERTAINMENT: Small toys, games and books

Your Family’s Notes:



When a Storm is Forecast! Make Final Preparations at YOUR HOME!**1. Get your Family's TOP THREE**

- MONEY:** Get enough cash from your bank to last for several days. ATM machines will not work if the power is out.
- GASOLINE:** Fill up vehicles with gas in case you must evacuate. Do not park under trees.
- PRESCRIPTIONS:** Get prescription refills for family members who take medicine. They should have enough to last for 3 weeks.



- 2. FAMILY COMMUNICATION:** Arrange ahead of time in your extended family for family members to contact one person who lives far outside the storm area. Tell this contact person if you plan to stay in your home or which shelter you will go to. Your phone service will be spotty – send a simple text to say you are safe. They will tell others in your family.

- 3. IMPORTANT PAPERS** Double check these papers in your small file box. Update if anything changed since you prepared your box. Take the box with you if you evacuate. Put the box in a sealed plastic bag if you decide to stay at home.



- 4. Check your Disaster Supply Kit** and shop for missing or last minute supplies if necessary. Put your emergency supplies in plastic bags in easy reach in your house.

- 5. REFRIGERATOR and FREEZER.** Turn both to the coldest temperature setting. Keep the doors closed to keep food cold. Freeze some gallons of drinking water – to keep food cold in coolers and drink the water when they thaw.



- 6. Secure all doors, windows,** and other openings against wind and water. Install hurricane shutters or cover windows with boards or plywood. If your door swings IN to your house, brace the door closed with 2x4s so the high winds will not blow it open during the storm. Use silicone caulk to seal any cracks, gaps, or holes – especially around openings where cables and pipes enter the house.

- 7. Outdoors --** Tie down or bring indoors any objects that might be blown away by high winds.

8. Decide: Stay or Go?

- a. If you decide to stay at home and “shelter-in-place” – decide on the safest place in your home and prepare it with your emergency supplies. An interior bathroom or large closet, away from windows. During the storm, close all the interior doors, it makes your house and roof stronger against the wind.
- b. If you decide or are ordered to evacuate – Prepare your home, take your shelter supplies and go to a designated shelter. Leave in time to arrive before the storm hits.

**EVACUATE
OR SHELTER
IN PLACE?**

If You Go to a Shelter:**Pack an Emergency Suitcase to take to a Shelter**

(if taking a pet to a pet friendly shelter, take Pet items in Disaster Supply Kit)

Use a suitcase with wheels or bag to carry with the following items:

- Change of clothes and extra pair of shoes
- Prescription Medications
- Dentures, glasses, hearing aids
- Personal hygiene items
- Washcloth, hand towel, wet wipes, toilet paper
- Pillow, blankets or sleeping bags, cot or foam pad
- A folding chair
- Earplugs (so you can sleep!), sleep mask
- Flashlight and fresh batteries (one per person)
- Cards, games or books
- Snacks (non-perishable)
- Baby needs: food & formula (if needed)
- Battery operated radio with extra batteries
- Important papers file box
- Plastic garbage bags



- 1. Run from the Water**
Leave areas that might flood.
- 2. Hide from the Wind**
Take shelter in buildings that can stand against the wind.

Hurricane Preparations for Pregnant Women and Infants

Pregnant women and parents of newborns should prepare early for emergencies or the need to evacuate from their homes. Pregnant women and families should follow the local disaster recommendations, but they might need to take special precautions.

Emergency Preparation Tips for Pregnant Women (especially in months 7-9)

1. **KNOW THE SIGNS OF LABOR.** If you experience any of these symptoms, **DO NOT** wait for them to just go away. You should seek immediate medical care.

The signs of labor are:

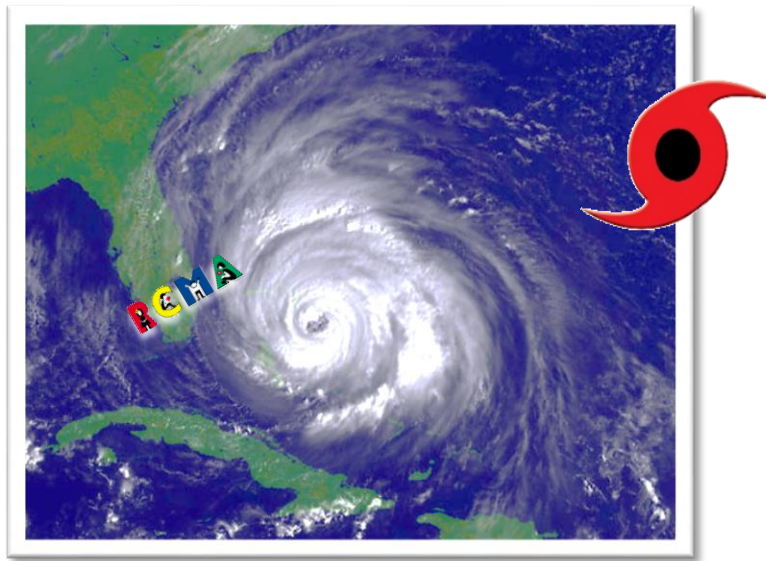
- Contractions (the abdomen tightens like a fist) every 10 minutes or more often
- Change in vaginal discharge (leaking fluid or bleeding from the vagina)
- Pelvic pressure—the feeling that the baby is pushing down
- Low, dull backache
- Cramps that feel like a period
- Abdominal cramps with or without diarrhea



2. **PACK YOUR HOPITAL DELIVERY BAG.** Be sure to have necessary items for your baby and you (prenatal vitamins and extra maternity clothes) packed in a waterproof bag. Keep an extra supply of any special medication you need. Pack medical insurance card and baby's things together.
3. **CALL OR VISIT YOUR DOCTOR** if a hurricane is forecast to talk about any special precautions or plans that might be needed. If you are 36 -40 weeks, you may want to “camp out” in the hospital waiting room during the storm. Take a sleeping bag, pillows and your own food/water.
4. **WHERE WILL YOU STAY?** If you live far from the hospital where you are to deliver, arrange to stay with a friend or relative who lives closer. If your house is not safe in a storm, go to one that is safer. If you live alone get a friend or relative to stay with you or go to their home before the hurricane begins. If you live in a flood prone area or one likely to be affected by storm surge, plan to move to a safer area.
5. **FOOD, WATER, SLEEP & REST.** Have bottled water and non-perishable food supplies on hand. Pregnant women should eat high protein, nutritious food and drink plenty of water. Do your best to sleep at night and rest quietly (lying down with feet up) for a few minutes several times a day.

Emergency Preparation Tips for Parents of Newborn Babies

1. New parents who need to stay in a shelter should bring a safe place for the baby to sleep, such as a portable crib. Also bring extra diapers and other basic baby supplies.
2. Make sure you have formula/food for your infant. “Ready-to-Feed” formula for baby is best if there are concerns about the quality of the water supply. Use bottled water to prepare powdered formula. Do not use water treated with iodine or chlorine tablets to mix formula.
3. The stress of a hurricane may affect a breastfeeding women’s milk supply, although breastfeeding can be calming for both mother and baby. Help the new mom by offering nutritious food, plenty of water to drink and breaks to sleep and spend time with her newborn baby.



Plan de RCMA en caso de Huracán

Los preparativos en el hogar para su familia

Revisado el 2018



Redlands Christian Migrant Association
402 West Main Street, Immokalee, FL 34142 1-800-282-6540 www.rcma.org

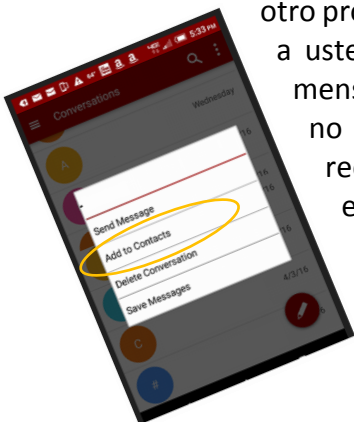
Plan de RCMA en caso de Huracán

Índice

PARTE 1: LOS PREPARATIVOS EN SU HOGAR	3
Recopile todos sus PAPELES IMPORTANTES.....	3
Haga un KIT DE PRIMEROS AUXILIOS para su familia	3
Inscríbase de antemano si va a necesitar un Albergue para Necesidades Especiales	3
Empiece un Kit con suministros para desastres	3
Contenido del Kit con suministros para desastres	4
¡Pronóstico de tormenta! ¡Haga los últimos preparativos en SU CASA!.....	6
Si va a un Albergue:.....	7
Preparativos para mujeres embarazadas y niños pequeños antes de un huracán.....	8



Huracanes, los desastres naturales más grandes y severos de la Florida, ocurren en temporadas específicas y pueden ser pronosticados con días de anticipación. Los huracanes más fuertes suelen ocurrir entre agosto y octubre. La regla de RCMA es cerrar los centros cuando el distrito escolar público del condado cierra antes de una tormenta (¡ellos están bien conectados al EOC mientras se evalúa el riesgo al condado!).



RCMA tiene un servicio de llamadas automático para alertar a las familias y al personal que el centro deberá cerrarse debido a una tormenta o algún otro problema. RCMA, o su coordinador de centro, le enviará a usted y a las demás familias una llamada de voz y un mensaje de texto. El número que aparecerá en su celular no es un número de teléfono de RCMA. Cuando usted reciba una llamada de Alerta de parte nuestra, guarde el número bajo **RCMA Alert** en su lista de contactos telefónicos. Esto le servirá de ayuda cuando, en el futuro, reciba llamadas de alerta de emergencia de parte de RCMA.



PARTE 1: LOS PREPARATIVOS EN SU HOGAR



Cada año, la temporada de huracanes en Florida es de **Junio 1 – Dic 1**. Antes del inicio de la temporada, prepare a su familia. Planee de antemano y con cada cheque de pago compre más artículos para su Kit de emergencia y téngalo listo antes de la tormenta. Hay muchas guías de preparación en línea. Entre a <http://FloridaDisaster.org> y a recursos comunitarios locales.

Los Centros de RCMA cerrarán antes de una tormenta, cuando cierren las escuelas públicas. Luego que pase la tormenta, abriremos lo más pronto posible. Nosotros ayudaremos a nuestro personal y a las familias después de una tormenta dañina. Prepárense de antemano para la tormenta. Hagan esto mucho antes de la temporada de huracanes para estar listos en caso de emergencia.

Recopile todos sus PAPELES IMPORTANTES

Colocar estos papeles en un archivador pequeño que usted pueda llevar consigo si tiene que evacuar en caso de emergencia. ¡Manteniéndolos juntos, y en algo fácil de llevar, le servirá de mucha ayuda!

- Tarjetas de identificación con foto, certificado de nacimiento, tarjeta del seguro social
- Expedientes médicos y de inmunización, tarjetas del seguro de salud, nombre y dirección de su médico y su dentista, listas actuales de las prescripciones para los miembros de su familia
- Documentos de inmigración, naturalización, pasaporte
- Expedientes judiciales y de custodia
- Título de su auto y documentos de la hipoteca de su casa
- Documentos de propiedades, seguro de salud y de vida
- Transcripción de diplomas, certificados, capacitación
- Fotos de su propiedad (casa, vehículos, etc.)
- Números de teléfono de los miembros de su familia
- Fotos familiares que sean de mucho valor para usted



Haga un KIT DE PRIMEROS AUXILIOS para su familia

Recolectar los artículos que ya tenga o, cuando pueda, compre los que faltan.

- Band-Aids (curitas), pinzas, ungüento antibiótico triple, gasa
- Aspirina y analgésicos sin aspirina
- Medicamento contra la diarrea (Imodium), antiácidos
- Antihistamínico como Benadryl, Allegra
- Tratamiento para después de una picadura de hormiga, avispa



Inscríbese de antemano si va a necesitar un Albergue para Necesidades Especiales

Averigüe en su condado la ubicación de los albergues para necesidades especiales. Inscríbese de antemano si tiene familiares ancianos, discapacitados o que dependen del servicio eléctrico.

Averigüe con el EOC de su condado <https://www.floridadisaster.org/counties/>. Esto le conecta a una lista de todos los Directores de Emergencia en el condado.

Si usted tiene un familiar que vive en un Centro de Residencia Asistida o en una Residencia para Ancianos, es importante saber lo que cubre el Plan de Emergencia de ese centro o residencia.

Empiece un Kit con suministros para desastres

*Consejo — Hay poco dinero en estos días, así que primero recoja lo que ya tiene, luego, cuando vaya a la tienda, compre los productos enlatados o artículos que tenga en su lista. Colóquelos en una **repisa en caso de huracán** o en una **caja de emergencia**. Esto le ayudará a tener todo lo necesario en caso de tormenta. Luego, cada año, rote los productos y así estará listo.

Contenido del Kit con suministros para desastres

- AGUA – por lo menos 1 galón por persona por día, para 3 a 7 días, para tomar y cocinar (Ejemplo: 4 personas en mi familia, suministro para 5 días, es necesario: 20 galones)
- ALIMENTOS — Guardar *al menos* un suministro para 3 días de alimentos no-perecederos. Seleccionar alimentos que no necesiten refrigeración, preparación o cocción y poca o nada de agua – alimentos que su familia va a comer.
 - Carnes, chili y sopas enlatadas, frutas y verduras
 - Barras de proteína o de frutas, cereales secos o granola
 - Mantequilla de maní, frutas secas, nueces
 - Galletas saladas y dulces
 - Jugos enlatados, Gatorade
 - Leche pasteurizada no-perecedera
 - Alimentos que dan mucha energía
 - Alimentos que apaciguan/contra el estrés



- Abrelatas manual
- Carbón y parrilla o cocina a gas propano y propano para cocinar, fósforos, papel aluminio
- RADIO -- Una radio o TV con manivela o a pilas y pilas adicionales (*averiguar cuál estación de radio realizará transmisiones de emergencia durante la tormenta y, con anticipación, sintonice su radio a esa estación.*)

- RADIO AM/FM CON ALERTA METEREOLÓGICA, ya sea con manivela o a pilas, para monitorear el clima y las noticias las 24 horas

- BATERÍA DE RESPALDO PARA CELULARES (¡mejor si tiene panel solar!)

- LINTERNAS Una linterna por persona y pilas extras, de acuerdo a la linterna. Vinchas con luz o linterna que dejan las manos libres para cocinar, cuidar a los niños o arreglar cualquier problema. Buscar las que usan pilas AA o AAA.



Bushnell Cap Light
Uses 1 AAA battery
Walmart

- Teléfono estándar que no necesite electricidad-si tiene servicio de teléfono fijo

- MEDICAMENTOS RECETADOS para familiares que los necesitan—mínimo para 3 semanas.

- LEJÍA sin olor para uso doméstico (5-6%) (Clorox) para usarla como desinfectante y para purificar el agua potable

- Hielo para las hieleras portátiles (antes de la tormenta, congelar agua en unos envases limpios de plástico)

Tabla para purificar el agua potable		
Cuánta agua	Cantidad de 5 a 6% de lejía	
	Agua clara	Agua turbia
1 cuarto	2 gotas	4 gotas
1 galón	8 gotas	16 gotas
5 galones	½ cucharadita	1 cucharadita



- AGUA PARA LIMPIAR—Otros baldes y envases llenos de agua corriente para el lavado y el inodoro. Selle el drenaje de la tina con macilla de silicona y llénela de agua. Llene los tachos de basura con agua de lluvia (luego, cúbralos para que no entre tierra ni insectos) y úsela para lavar y para el inodoro. Purifíquela si la necesita para tomar. Esta agua extra es muy importante si usted usa agua de pozo ya que la bomba necesita electricidad para funcionar.

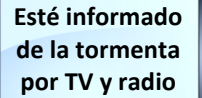
- REPELENTE DE INSECTOS

- Lona grande, cuerda y cinta adhesiva, llave de paso para cerrar el gas y el agua en la casa, herramientas, tablas o madera contrachapada para cubrir ventanas, asegurar las ventanas que se abren hacia adentro.

- Artículos para la higiene personal
 - Papel higiénico, toallitas antisépticas, toallitas húmedas para bebés
 - Jabón, detergente líquido
 - Artículos para la higiene personal, desodorante
 - Artículos femeninos (toallas sanitarias, tampones)
 - Bolsas de plástico para basura (grandes y pequeñas), para uso sanitario personal
 - Balde de plástico con tapa bien segura
- Ropa y ropa de cama
 - Una muda completa de ropa y zapatos para cada persona
 - Mantas o sacos (bolsas) de dormir
 - Zapatos resistentes o botas de trabajo
 - Guantes de trabajo, gorro para el sol, lentes para el sol, impermeable o poncho
- Artículos especiales
 - Para bebés, niños pequeños
 - Fórmula (fórmula en polvo para mezclar cada biberón en el momento), Pedialyte
 - Artículos “Lovey” para tranquilizar al bebé, chupón
 - Pañales y toallitas húmedas
 - Biberones, tetinas, bolsas desechables para usar dentro del biberón
 - Medicinas
 - Para los adultos
 - Medicamentos recetados, anticonceptivos/condones, medicamentos para el corazón y la presión arterial alta, insulina en hielera portátil
 - Productos para la higiene femenina
 - Un par de anteojos extra, lentes de contacto y suministros para su uso
 - Audífonos
 - Lo que necesite para su dentadura
- MARCADOR PERMANENTE BLACK SHARPIE – escriba su nombre y número de teléfono en el vientre de los niños pequeños en caso que se separen en una situación de rescate
- MASCOTAS – comida, una jaula o un portador, collar con identificación y correa, documentos con las inmunizaciones, medicina
- ENTRETENIMIENTO: Juguetes pequeños, juegos y libros

Anotaciones para su familia:



¡Cuando se pronostica una tormenta! ¡Haga los últimos preparativos en SU CASA!


Esté informado
de la tormenta
por TV y radio

1. Asegúrese de tener estas TRES COSAS IMPORTANTES para su familia

- DINERO:** Retire suficiente dinero de su banco para que alcance varios días. Los cajeros automáticos (ATMs) no funcionan si no hay electricidad.
- GASOLINA:** Llene el tanque de gasolina en caso tengan que evacuar. No estacione debajo de árboles.
- MEDICINAS CON RECETA:** Obtenga los medicamentos con receta para los familiares que deban tomarlos. Ellos deberán tener la cantidad suficiente para 3 semanas.

**2. COMUNICACIÓN CON LA FAMILIA:** Coordine anticipadamente con su familia extendida para que sus familiares se contacten con una persona que viva fuera del área de la tormenta. Avísele a esta persona si piensa quedarse en casa o a cual albergue va a ir. El servicio telefónico será irregular—envíe un texto simple para avisar que está bien. Ella le avisará a los demás familiares.**3. PAPELES IMPORTANTES** Revise los papeles que haya puesto en su archivador pequeño. Actualice cualquier cambio habido desde que lo preparó. En caso de evacuación, llévelo consigo. Si se queda en casa, póngalo dentro de una bolsa de plástico y cierre bien la bolsa.**4. Verifique su Kit con suministros para casos de desastre** y compre cualquier artículo que le haga falta. Ponga los suministros de emergencia en bolsas de plástico, a su alcance, en su casa.**5. REFRIGERADORA y CONGELADORA.** Ajuste la temperatura al nivel más bajo. Mantenga las puertas cerradas para conservar los alimentos bien fríos. Congele algunos galones de agua potable—para mantener la comida fría en las hieleras portátiles y para tomar el agua cuando se descongelen.**6. Asegure todas las puertas y ventanas** y cualquier otro ingreso, contra viento y agua. Instale contraventanas o cubra las ventanas con tablas o con madera contrachapada. Si la puerta se abre hacia adentro, asegure la puerta cerrada con tablas 2x4 para que los fuertes vientos no la abran durante la tormenta.**7. Afuera** – Amarre o lleve adentro cualquier objeto que pueda ser arrastrado por el fuerte viento.**8. Decida: ¿Me quedo o me voy?**

- a. Si usted decide quedarse en casa y “refugiarse allí donde está” – decida cuál es el lugar más seguro en su casa y prepárelo con sus suministros de emergencia. Pudiese ser un baño interior o un closet grande, lejos de las ventanas.
- b. Si usted decide, o se le ordena, evacuar – vaya al albergue designado y lleve consigo sus suministros. Salga a tiempo para llegar seguro, antes que empiece la tormenta.

**¿EVACUAR
o REFUGIARSE
ALLÍ DONDE ESTÁ?**

Si va a un Albergue:**Empaque una maleta de emergencia para llevar al Albergue**

(si lleva a su mascota a un albergue que acepta mascotas, lleve las cosas de su mascota dentro de su Kit de suministros para casos de desastre)

Use una maleta con ruedas o una bolsa grande para llevar los siguientes artículos:

- Mudas de ropa y pares de zapatos
- Medicamentos recetados
- Dientes postizos, anteojos, audífonos
- Artículos para la higiene personal
- Toallita, toalla de manos, toallas húmedas, papel higiénico
- Almohada, mantas o bolsa de dormir, colchón de espuma
- Una silla plegable
- Tapones para oídos y máscara para ojos para poder dormir bien!
- Linterna y pilas nuevas (una para cada persona)
- Cartas, juegos o libros
- Refrigerios (no-perecederos)
- Lo que necesita el bebé: comida & fórmula (si la necesita)
- Una radio a pilas con pilas extras
- Archivador con sus papeles importantes
- Bolsas de plástico para la basura

**1. Aléjese del agua**

Salga de las áreas que pueden inundarse.


2. Escóndase del viento

Refúgiase a un edificio que pueda resistir el viento.

Preparativos para mujeres embarazadas y niños pequeños antes de un huracán

Las mujeres embarazadas y los padres de niños recién nacidos deben prepararse de antemano para cualquier emergencia o si hay necesidad de evacuar sus hogares. Las mujeres embarazadas y familias deberán seguir las recomendaciones locales para desastres, así como tomar precauciones especiales.

Consejos a la mujer embarazada para prepararse para emergencias (especialmente en los meses 7-9)

1. **CONOZCA LAS SEÑALES DE PARTO.** Si usted tiene cualquiera de estos síntomas, **NO** piense que éstos van a desaparecer. Usted debe buscar atención médica de inmediato. Señales de parto:
 - Contracciones (abdomen se tensa como un puño) cada 10 minutos o con más frecuencia
 - Cambio en el flujo vaginal (pérdida de líquido o sangrado de la vagina)
 - Presión en la pelvis—sentir como que el bebé está empujando hacia abajo
 - Un dolor sordo en la espalda
 - Retortijón que se siente como un cólico menstrual
 - Retortijones en el abdomen, con o sin diarrea
- 
2. **EMPAQUE SU MALETA PARA EL HOSPITAL.** Asegúrese de tener todo lo necesario para el bebé y para usted (vitaminas prenatales y ropa de maternidad extra) empacada en una bolsa impermeable. Lleve consigo un suministro adicional de cualquier medicamento que necesite. Empaque juntas su tarjeta de seguro de salud y las cosas del bebé.
 3. **LLAME O VISITE A SU DOCTOR** si han pronosticado un huracán y hable sobre cualquier precaución o planes necesarios. Si usted ya está entre las 36 a 40 semanas, quizás desee “acampar” en la sala de espera del hospital durante la tormenta. Lleve una bolsa de dormir, almohadas y su agua/comida.
 4. **¿DÓNDE SE QUEDARÁ USTED?** Si usted vive lejos del hospital donde dará a luz, haga planes para quedarse con amigos o familiares que vivan más cerca. Si su casa no le ofrece seguridad en caso de tormenta, vaya a una que sea más segura. Si vive sola, haga que algún familiar o persona amiga se quede con usted o vaya a una de sus casas antes que empiece el huracán. Si usted vive en una zona propensa a inundaciones, o que pueda ser afectada por marejadas, vaya a una zona más segura.
 5. **COMIDA Y AGUA, DORMIR Y DESCANSAR.** Tenga a la mano agua embotellada y alimentos no perecederos. Las embarazadas deben comer alimentos nutritivos y ricos en proteína y tomar mucha agua. Duerma bien en las noches y descanse (echada con los pies en alto) por unos minutos varias veces al día.

Consejos a los padres de bebés recién nacidos para prepararse ante una emergencia

1. Los nuevos padres que necesitan quedarse en un albergue deben llevar algo seguro para que duerma el bebé, como una cuna portátil. También más pañales y otras cosas básicas para el bebé.
2. Asegúrese de tener fórmula/comida para su niño. Mejor es la fórmula “lista-para-tomar” si usted tiene preocupación por la calidad del agua disponible. Use agua embotellada para preparar la fórmula en polvo. No utilice agua tratada con tabletas de yodo o cloro para mezclar con la fórmula.
3. El estrés producido por el huracán puede afectar la leche de la madre que amamanta, aunque el amamantar puede calmar a la madre y al bebé. Ayude a la nueva mamá ofreciéndole alimentos nutritivos, agua para tomar y momentos de descanso para pasar con su nuevo bebé y para dormir.