



## DEPARTAMENTO METEOROLOGÍA SINÓPTICA Y AERONÁUTICA

Tel: (506) 2222-5616 / Fax: (506) 2223-1837

Correo electrónico: [imn@imn.ac.cr](mailto:imn@imn.ac.cr)

Sitio web: [www.imn.ac.cr](http://www.imn.ac.cr)

Apartado postal: 5583-1000

San José, Costa Rica, Calle 17, Avenida 9

### Reglas de seguridad en caso de tormenta eléctrica

- Si va a estar al aire libre, infórmese del pronóstico del tiempo y mire al cielo con frecuencia. Si nota que se avecina una tormenta eléctrica, (grandes nubes de tronada, oscuridad del cielo, relámpagos, viento que se incrementa), sintonice la radio, la televisión o ingrese a la página web o redes sociales del IMN para enterarse del estado del tiempo.
- Si se produce una tormenta eléctrica, ingrese a una casa, un edificio o un automóvil cubierto (no uno sin capota). Evite el uso del teléfono, salvo en casos de urgencia. Si la tormenta eléctrica lo sorprende cuando se encuentra al aire libre, no busque refugio debajo de un árbol alto aislado o paradas de autobús.
- Evite ser el objeto más alto en el lugar donde se encuentra. No se quede de pie en la cima de una colina. Si está en un bosque, trate de refugiarse debajo de un grupo espeso de arbustos. En zonas abiertas, vaya a un lugar bajo, como un barranco o un valle.
- Aléjese del agua (mar, lagos, ríos, etc.), de los tractores u otra maquinaria metálica agrícola o vehículos metálicos pequeños, tales como motocicletas, bicicletas y carros eléctricos de golf.
- Aléjese de las cercas de alambre, cuerdas de colgar ropa, tubos de metal y verjas. Si forma parte de un grupo que está en campo abierto, aléjense varios metros entre sí.
- Recuerde que el rayo puede caer a varios kilómetros de distancia de la nube que lo origina. Tome las precauciones necesarias, incluso cuando la tormenta eléctrica no esté directamente encima de usted. Para descartar la cercanía de una tormenta eléctrica, debe esperar hasta 30 min desde el último trueno que se escucha.
- Si los sorprende en un campo llano lejos de un albergue y siente que tiene los cabellos de punta, es muy posible que el rayo esté a punto de caerle. Arrodílese e inclínese hacia delante poniendo las manos sobre las rodillas. No se acueste en el suelo.

## Reglas de seguridad en caso de torbellinos o tornados

### *Antes de un torbellino:*

- Regístrese para recibir notificaciones: sepa cómo su comunidad envía advertencias. Algunas comunidades tienen sirenas al aire libre. Otros dependen de los medios de comunicación y los teléfonos inteligentes para alertar a los residentes de tormentas severas capaces de producir tornados.
- Cree un plan de comunicaciones: Tenga un plan que incluya un lugar de reunión de emergencia. Identifique un edificio seguro cercano al que pueda acceder rápidamente.
- Elija una habitación segura: como un sótano, una bodega de tormentas o una habitación interior en el piso más bajo sin ventanas.
- Practique su plan: Realice simulacros regularmente para que todos sepan qué hacer si se acerca un tornado o torbellino. Asegúrese de que todos los miembros del grupo sepan que deben ir al lugar especificado cuando se emitan advertencias. No olvide a las mascotas si el tiempo lo permite.
- Prepare su hogar: Considere reforzar su habitación segura. Puede encontrar planes para reforzar una habitación interior para proporcionar una mejor protección.
- Ayuda a tu vecino: Anime a tus seres queridos a prepararse para la posibilidad de tornados. Tome capacitación en RCP para que pueda ayudar si alguien se lastima.

### *Durante el torbellino:*

- En su casa: Si está en una advertencia de tornado, vaya a su sótano, habitación segura o una habitación interior lejos de las ventanas. No olvides a las mascotas si el tiempo lo permite.
- En su lugar de trabajo o escuela: Siga su simulacro de tornado o torbellino y diríjase a la ubicación de su refugio de manera rápida y tranquila. Manténgase alejado de las ventanas y no vaya a grandes salas abiertas como cafeterías, gimnasios o auditorios.
- Afuera: Busque refugio dentro de un edificio resistente inmediatamente si se acerca un tornado. Los cobertizos y las instalaciones de almacenamiento no son seguros. Tampoco lo es una casa móvil o una tienda de campaña. Si tienes tiempo, ve a un edificio seguro.
- En un vehículo: Estar en un vehículo durante un tornado no es seguro. El mejor curso de acción es conducir hasta el refugio más cercano. Si no puede llegar a un refugio seguro, bájese en su automóvil y cúbrase la cabeza, o abandone su automóvil y busque refugio en un área baja, como una zanja o un barranco.



## DEPARTAMENTO METEOROLOGÍA SINÓPTICA Y AERONAÚTICA

Tel: (506) 2222-5616 / Fax: (506) 2223-1837

Correo electrónico: [imn@imn.ac.cr](mailto:imn@imn.ac.cr)

Sitio web: [www.imn.ac.cr](http://www.imn.ac.cr)

Apartado postal: 5583-1000

San José, Costa Rica, Calle 17, Avenida

### *Después de un torbellino:*

- Comuníquese con su familia y seres queridos: Hágale saber a su familia y amigos cercanos que está bien para que puedan ayudar a correr la voz. Los mensajes de texto o las redes sociales son formas de comunicación más confiables que las llamadas telefónicas.
- Evalúe el daño: Después de que la amenaza de tornados haya terminado, verifique si su propiedad ha sido dañada. Cuando camine a través de daños por tormentas, use pantalones largos, una camisa de manga larga y zapatos resistentes. Póngase en contacto con las autoridades locales si ve líneas eléctricas caídas. Manténgase alejado de los edificios dañados. Tenga cuidado con los estafadores de seguros si su propiedad ha sido dañada.
- Ayude a su vecino: Si se encuentra con personas heridas y está debidamente capacitado, brinde primeros auxilios a las víctimas si es necesario hasta que lleguen los equipos de respuesta de emergencia.



## DEPARTAMENTO METEOROLOGÍA SINÓPTICA Y AERONAÚTICA

Tel: (506) 2222-5616 / Fax: (506) 2223-1837  
Correo electrónico: [imn@imn.ac.cr](mailto:imn@imn.ac.cr)  
Sitio web: [www.imn.ac.cr](http://www.imn.ac.cr)  
Apartado postal: 5583-1000  
San José, Costa Rica, Calle 17, Avenida

### Reglas de seguridad en caso de ciclones tropicales

Ante la posibilidad de un ciclón tropical (nombre genera que se le da a este tipo de fenómenos; dependiendo de su intensidad, un ciclón tropical se puede clasificar en: depresión tropical, tormenta tropical o huracán) elabore un plan de emergencia con detalles como: en dónde van a pasar el tiempo durante la emergencia y en dónde se van a encontrar luego de un desastre.

Disponga de un radio portátil de baterías, linternas, velas, fósforos, agua envasada, comidas enlatadas u otros productos no perecederos, sogas o cuerdas, hacha o machetes.

Recoja la basura, no la deje a la intemperie.

*Ante un aviso de ciclón tropical:*

- Infórmese de los planes que tiene la Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias (CNE) y participe en sus actividades.
- Revise si cerca de su vivienda hay postes de luz u otra clase de elementos de altura que puedan caer sobre ella.
- Planifique una ruta segura de evacuación, de acuerdo con los planes de contingencia de su localidad.
- Indague si hay historial de marejadas o inundaciones en su región, si su casa está ubicada cerca de las playas o ríos, desocúpela con la debida anticipación al paso del ciclón y debería ir a un lugar seguro.
- Se deben conocer los mecanismos para desconectar la electricidad, el agua y el gas.
- Manténgase informado y atento a las indicaciones de subcomité local de emergencias.

Tome precauciones como:

- Un botiquín de primeros auxilios, una caja de herramientas y un pito para dar aviso de algún peligro, coloque tablas o cintas adhesivas sobre las ventanas para evitar que se rompan violentamente.
- Si tiene animales ubíquelos en un lugar seguro.

*Durante el paso de un ciclón tropical:*

- Mantenga la calma, tranquilice a las personas que lo acompañan especialmente a niños, ancianos y personas discapacitadas. Permanezca dentro de un refugio seguro y atienda todas las recomendaciones que emita la CNE.



**DEPARTAMENTO METEOROLOGÍA  
SINÓPTICA Y AERONAÚTICA**

Tel: (506) 2222-5616 / Fax: (506) 2223-1837  
Correo electrónico: [imn@imn.ac.cr](mailto:imn@imn.ac.cr)  
Sitio web: [www.imn.ac.cr](http://www.imn.ac.cr)  
Apartado postal: 5583-1000  
San José, Costa Rica, Calle 17, Avenida

*Después del paso de un ciclón tropical:*

- Conserve la calma. Escuche lo que dicen las autoridades locales y tenga cuidado con cables de energía y postes de luz que hayan podido quedar en el suelo. Revise cuidadosamente la estructura de la vivienda, paredes y techo.