

Preparación básica

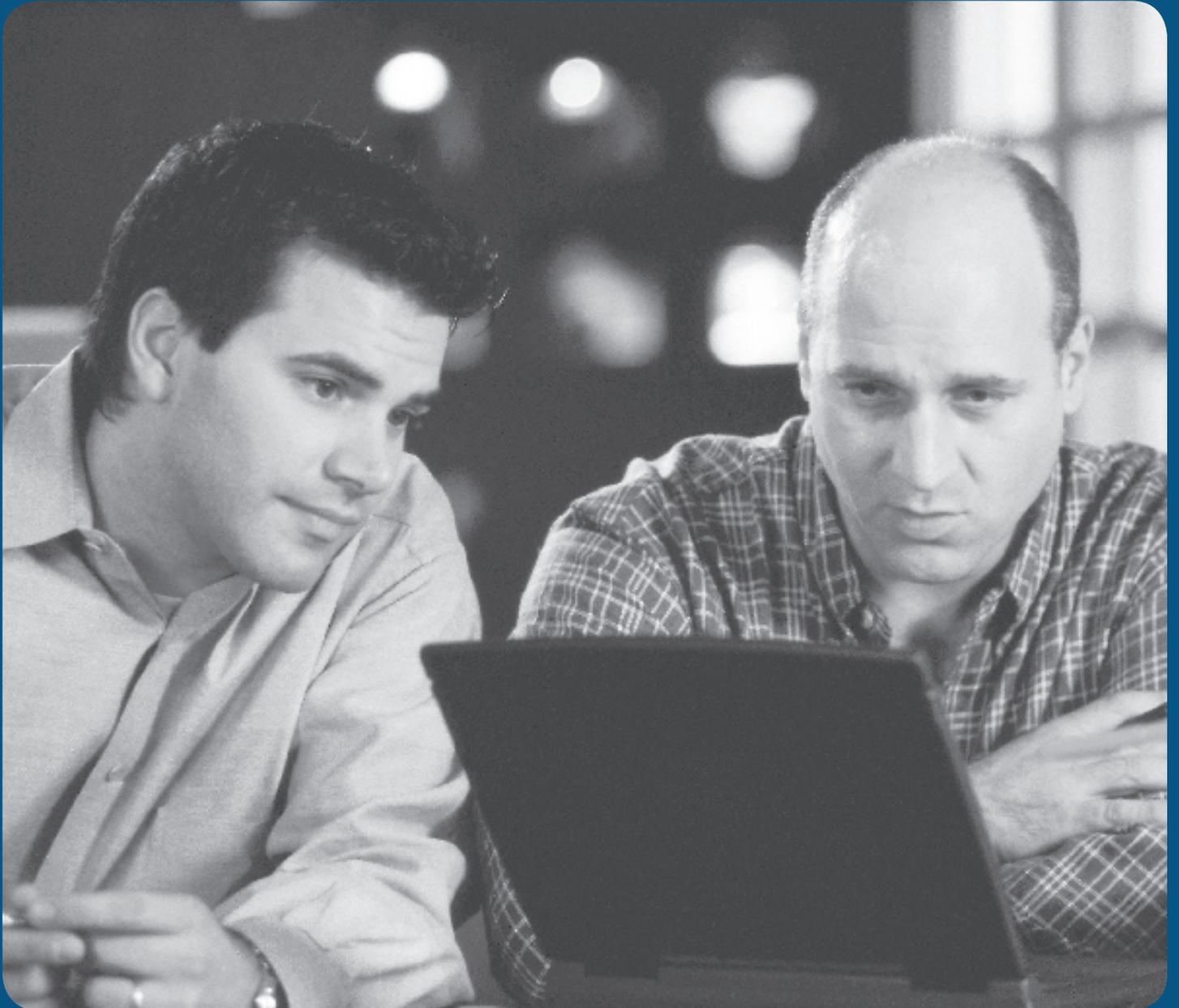
En esta parte de la guía, aprenderá estrategias de preparación que son comunes a todos los desastres. Sólo tiene que planear una vez y podrá aplicar su plan a todos los tipos de riesgos.

Cuando termine la Parte 1, podrá:

- Informarse sobre los peligros y emergencias que pueden afectarlo a usted y a su familia.
- Elaborar un plan de emergencia.
- Reunir y organizar un equipo de suministros para desastre.
- Saber dónde buscar refugio para protegerse de todo tipo de riesgos.
- Identificar los sistemas de advertencia y las rutas de evacuación en su comunidad.
- Incluir en su plan la información requerida de los planes comunitarios y escolares.
- Saber qué hacer en riesgos específicos.
- Practicar y mantener su plan.

1.1

Cómo informarse



Infórmese sobre los peligros que pueden amenazar a su comunidad, los riesgos que corre a causa de estos peligros y los planes de su comunidad para emitir advertencias y realizar evacuaciones. Puede obtener esta información en la oficina de manejo de emergencias en su localidad o en el capítulo local de la Cruz Roja Americana. Se ha incluido un espacio para que pueda anotar sus respuestas.

Riesgos

Pregunte a las autoridades locales sobre cada posible riesgo o emergencia y use la siguiente hoja de trabajo para anotar todo lo que averigüe, así como las sugerencias para reducir los riesgos que corre su familia.

Posibles riesgos y emergencias	Nivel de riesgo (Ninguno, Bajo, Moderado o Alto)	¿Cómo puedo reducir el riesgo?
Riesgos naturales		
1. Inundaciones		
2. Huracanes		
3. Tormentas eléctricas y rayos		
4. Tornados		
5. Tormentas invernales y frío extremo		
6. Calor extremo		
7. Terremotos		
8. Volcanes		
9. Derrumbes y desprendimiento de escombros		
10. Tsunamis		
11. Incendios		
12. Incendios forestales		

Riesgos tecnológicos		
1. Incidentes con materiales peligrosos		
2. Plantas de energía nuclear		
Terrorismo		
1. Explosiones		
2. Amenazas biológicas		
3. Amenazas químicas		
4. Explosiones nucleares		
5. Dispositivo de dispersión radiológica (RDD)		

También puede consultar a FEMA para obtener mapas de riesgo de la zona donde usted vive. Vaya a www.fema.gov, seleccione los mapas y siga las instrucciones. Se han incluido mapas nacionales por cada riesgo natural en la Parte 2 de esta guía.



Sistemas y señales de advertencia

El Sistema de Alerta de Emergencias (EAS) puede dirigirse a toda la nación con muy poco tiempo de anticipación en caso de que se produzca una amenaza grave o una situación de emergencia nacional. Pregunte si las estaciones locales de radio y televisión participan en el EAS.

El sistema de Radio Meteorológico (NWR) de la National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) es una red nacional de estaciones de radio que transmiten información meteorológica continua, directamente desde una oficina cercana del Servicio Meteorológico Nacional a receptores de radio meteorológicos NOAA especialmente configurados. Determine si el sistema de Radio Meteorológico de NOAA opera en la zona donde usted vive. De ser así, piense en la posibilidad de comprar un receptor de radio meteorológico NOAA.

Pregunte a las autoridades locales qué métodos se utilizan para advertir a su comunidad.

Sistema de advertencia	¿Qué debemos hacer?
EAS	
Radio Meteorológico NOAA	

Evacuación de usted y su familia

Cuando se hace necesario evacuar una comunidad, los funcionarios locales proporcionan información al público a través de los medios de comunicación. En algunas circunstancias, también se emplean otros métodos de advertencia, como sirenas o llamadas telefónicas. Además, puede haber circunstancias en las que usted y su familia se sientan amenazados y necesiten salir de su casa, escuela o lugar de trabajo para evitar estas situaciones.

El tiempo del que dispondrá para salir dependerá del riesgo. Si el suceso es un fenómeno meteorológico, como un huracán cuya trayectoria puede seguirse, tal vez cuente con un día o dos para prepararse. Sin embargo, muchos desastres no dan tiempo a la gente para que reúna siquiera los artículos de primera necesidad, razón por la que la planeación es esencial.

Evacuación: Más común de lo que uno piensa

Las evacuaciones son más comunes de lo que mucha gente piensa. Cientos de veces cada año, accidentes viales e industriales liberan sustancias nocivas y obligan a miles de personas a abandonar sus hogares. Los incendios y las inundaciones provocan evacuaciones con mucha más frecuencia. Casi cada año, la población de las costas del Atlántico y el Golfo tiene que ser evacuada cuando se aproxima un huracán.



Solicite a las autoridades locales informes sobre las rutas de evacuación de emergencia.

Anote las instrucciones específicas de su ruta de evacuación en el siguiente espacio.

¿Hay algún mapa que tenga marcadas las rutas de evacuación? Sí No

Lineamientos para evacuar

<i>Siempre:</i>	<i>Si el tiempo lo permite:</i>
Mantenga lleno el tanque de gasolina de su auto si hay probabilidades de evacuar. Es posible que las gasolineras estén cerradas durante las emergencias o que no puedan despachar gasolina si se interrumpe el suministro de energía eléctrica. Planee llevar un auto por familia para reducir los congestionamientos y demoras.	Reúna su equipo de suministros para desastre.
Haga los arreglos pertinentes para conseguir transporte con amigos o con el gobierno local si no posee un automóvil.	Póngase zapatos fuertes y resistentes y ropa que ofrezca cierta protección, como pantalones largos, camisas de manga larga y una gorra.
Escuche un radio de pilas y siga las instrucciones de evacuación que proporcionen las autoridades locales.	Asegure su casa: <ul style="list-style-type: none"> • Cierre y asegure puertas y ventanas. • Desconecte los aparatos eléctricos, como los radios y televisores, así como los electrodomésticos pequeños, como los tostadores y los hornos de microondas. Deje los congeladores y refrigeradores conectados, a menos que exista riesgo de inundación.
Reúna a su familia y salgan si se les ordena evacuar de inmediato.	Avisé a otros a dónde piensa ir.
Salga temprano para evitar quedar atrapado por el mal tiempo.	
Siga las rutas de evacuación recomendadas. No tome atajos; pueden estar bloqueados.	
Manténgase alerta por si hay caminos y puentes dañados por las inundaciones. No conduzca en zonas inundadas.	
No se acerque a los cables de tensión derribados.	



Planes comunitarios y de otro tipo

Pregunte lo siguiente a los funcionarios locales acerca de los planes para desastre o emergencia en su comunidad.

¿Mi comunidad cuenta con un plan?

Sí

No

¿Puedo obtener una copia?

Sí

No

¿Qué contiene el plan?

¿Con qué frecuencia se actualiza?

¿Qué debo saber sobre el plan?

¿Qué riesgos abarca?

Además de informarse sobre el plan de su comunidad, es importante que conozca los planes establecidos en el lugar donde trabaja o en la escuela o guardería de sus hijos.

1. Pregunte a su empleador sobre las políticas laborales en relación con desastres y emergencias y asegúrese de entender cómo se le proporcionará la información de advertencia y emergencia.
2. Póngase en contacto con la escuela o guardería de sus hijos para hablar sobre los procedimientos que han instituido en caso de desastre.

Planes escolares de emergencia

Conozca el plan para emergencias de la escuela de sus hijos:

- Pregunte cómo se comunicará la escuela con las familias durante una crisis.
- Pregunte si en la escuela se almacena una cantidad adecuada de alimentos, agua y otros suministros básicos.
- Infórmese si la escuela está preparada para ofrecer refugio en sus instalaciones en caso necesario y dónde planean ir si tienen que abandonar la escuela.

En aquellos casos en que las escuelas tienen procedimientos instituidos para ofrecer refugio en sus instalaciones, es posible que no se le permita ir a recoger a sus hijos. Incluso si usted va a la escuela, es muy probable que las puertas estén cerradas para mantener a salvo a los niños. Escuche en los medios de información locales los anuncios sobre los cambios en las aperturas y cierres de las escuelas, y siga las instrucciones de los funcionarios de emergencia locales.

Para más información sobre cómo elaborar planes de preparación para emergencias en las escuelas, visite el sitio Web del Departamento de Educación de Estados Unidos en www.ed.gov/emergencyplan.

Planes en el lugar de trabajo

Si usted es un empleador, asegúrese de que su lugar de trabajo cuente con un plan de evacuación del edificio que se practique con regularidad.

- Estudie con actitud crítica su sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado para determinar si es seguro o si es factible mejorarlo para que filtre con mayor eficacia los posibles contaminantes, y asegúrese de saber cómo apagarlo en caso necesario.
- Piense en lo que hará si sus empleados no pueden marcharse a casa.
- Asegúrese de tener a la mano los suministros apropiados.

1.2

Planeación y listas de verificación para emergencias



Ahora que se ha informado sobre lo que puede pasar y cómo se ha preparado su comunidad para responder a las emergencias, prepare a su familia y cree un plan familiar para desastres. Para iniciar este proceso, reúna a los miembros de la familia y revise la información obtenida en la Sección 1.1 (riesgos, sistemas de advertencia, rutas de evacuación, planes de la comunidad y de otro tipo). Hable con ellos sobre lo que haría si los miembros de la familia no se encuentran en casa cuando se emita una advertencia. Además, su plan familiar debe comprender lo siguiente:

- Rutas de escape.
- Comunicaciones familiares.
- Cierre de servicios y seguridad.
- Pólizas de seguro y documentos importantes.
- Necesidades especiales.
- Cuidado de los animales.
- Técnicas de seguridad.

La información sobre estas consideraciones de planeación familiar se cubre en las siguientes secciones.

Rutas de escape

Dibuje un plano de su casa. Use una hoja de papel en blanco para cada piso. Marque dos rutas de escape de cada habitación. Asegúrese de que los niños comprendan los dibujos. Coloque una copia de los dibujos a la altura de la vista en la habitación de cada niño.

Dónde reunirse

Establezca un lugar para reunirse en caso de una emergencia, como un incendio. Anote a continuación las ubicaciones:

	Dónde reunirse...
Cerca de la casa	Por ejemplo, el poste de teléfono frente a la casa del vecino de al lado.
Fuera del área inmediata	Por ejemplo, el estacionamiento de la tienda de comestibles del barrio.

Comunicaciones familiares

Es posible que la familia no esté reunida cuando ocurra un desastre; por ello, planee cómo se pondrán en contacto unos con otros. Piense en cómo se comunicarán en situaciones diferentes.

Llene una tarjeta de contacto por cada miembro de la familia. Diga a cada uno de ellos que tenga a la mano estas tarjetas, ya sea en la billetera, bolso, mochila, etc. Es conveniente enviar una a la escuela con cada niño para que la conserven en sus archivos. Elija un amigo o pariente que viva fuera del estado para que los miembros de la familia le avisen que se encuentran a salvo.

A continuación se presenta un ejemplo de una tarjeta de contacto. Encontrará copias para llenar en el Apéndice C. En el Apéndice C también se incluye un Plan de Comunicaciones Familiares más detallado, que deberá llenarse y colocarse en un lugar visible para que toda la familia tenga acceso inmediato a la información de contacto.

Other Important Phone Numbers & Information

Family Communications Plan

Contact Name: _____
Telephone: _____

Out-of-State Contact Name: _____
Telephone: _____

Neighborhood Meeting Place: _____
Meeting Place Telephone: _____

Dial 9-1-1 for Emergencies!

También debe poner una copia en el equipo familiar de suministros para desastre.

Cierre de servicios y seguridad

En caso de que ocurra un desastre, es posible que se le indique que cierre los servicios en su hogar.

A continuación se presenta una guía general para cerrar los servicios:

Modifique la información proporcionada para adecuarla a sus necesidades de cierre, según le indiquen la o las empresas que prestan el servicio.

Gas Natural

Las fugas y explosiones de gas natural son responsables de muchos incendios después de un desastre. Es vital que todos los miembros de la familia sepan cómo cerrar el gas natural.

En virtud de que existen varios procedimientos para cerrar el gas en distintas configuraciones de los medidores de gas, es importante que se ponga en contacto con la compañía de gas local para que le orienten en la preparación y respuesta referente a los aparatos y el servicio de gas en su hogar.

Cuando aprenda el procedimiento correcto para cerrar el medidor, comparta la información con todos en la familia. Asegúrese de no desconectar realmente el gas cuando practique el procedimiento correcto de cierre.

Si huele a gas u oye un silbido o ruido sibilante, abra una ventana y haga salir a todos de inmediato. Cierre el gas, usando la válvula principal en el exterior, si le es posible, y llame a la compañía de gas desde la casa de un vecino.



PRECAUCIÓN – Si cierra el gas por cualquier motivo, será necesario que un profesional calificado vuelva a conectarlo. **NUNCA** intente conectar el gas usted mismo.

Agua

El agua se convierte muy pronto en un recurso valiosísimo después de muchos desastres. Es vital que todos los miembros de la familia aprendan a cerrar la válvula principal del agua en la casa.

- La tuberías agrietadas pueden contaminar el suministro de agua que llega a su casa. Es prudente cerrar el agua hasta que las autoridades anuncien que puede beberse sin peligro.
- Los efectos de la gravedad pueden hacer que los tanques del calentador y el inodoro se desagüen, a menos que usted cierre la válvula principal para atrapar el agua en la casa (no la válvula de la calle en la caja de cemento en la acera; esta válvula es sumamente difícil de girar y requiere una herramienta especial).



Preparativos para cerrar el agua

- Localice la válvula de cierre de la tubería de agua que entra en su casa. Puede tener el aspecto de la ilustración anterior.
- Asegúrese que la válvula pueda cerrarse por completo. La válvula puede abrirse por la oxidación o cerrarse sólo de manera parcial. Cámbiela si es necesario.

- Coloque una etiqueta en la válvula para facilitar su identificación y asegúrese de que todos los miembros de la familia conozcan su ubicación.

Las chispas eléctricas tienen el potencial de prender el gas natural si hay una fuga. Es prudente enseñar a todos los miembros responsables de la familia dónde y cómo se desconecta la electricidad.

Electricidad

Preparación
básica

Preparativos para desconectar la electricidad

- Localice la caja de circuitos eléctricos.
- Enseñe a todos los miembros responsables de la familia a desconectar la electricidad de toda la casa.



POR SU SEGURIDAD: Desconecte siempre todos los circuitos individuales antes de cerrar el interruptor principal de circuitos.

Seguros y documentos importantes

Obtenga seguros contra daños materiales, de gastos médicos y de vida si no cuenta con ellos. Revise la suma asegurada y el alcance de la cobertura de las pólizas existentes para asegurarse de que los seguros contratados sean lo que usted y su familia necesitan para hacer frente a todos los riesgos posibles.

Seguro contra inundaciones

Si vive en una zona proclive a sufrir inundaciones, considere adquirir un seguro contra inundaciones para reducir el riesgo de sufrir pérdidas a causa de una inundación. La compra de un seguro contra inundaciones que cubre el valor de un edificio y sus contenidos no sólo proporciona mayor tranquilidad, sino que agiliza la recuperación en caso de que se produzca una inundación. Llame al 1(888)FLOOD29 para solicitar información sobre el seguro contra inundaciones.

Inventario de bienes

Anote en una lista todos sus bienes personales para efectos del seguro. Tome fotografías o un video del interior y el exterior de su casa. Incluya las pertenencias personales en el inventario.

Le sugerimos descargar gratis el manual *Household and Personal Property Inventory Book* publicado por la Universidad de Illinois, en www.ag.uiuc.edu/~vista/abstracts/ahouseinv.html, para ayudarle a registrar sus posesiones.

Documentos importantes

Guarde todos los documentos importantes, como las pólizas de seguro, títulos de propiedad, registros de bienes y otros documentos importantes en un lugar seguro, como una caja fuerte, fuera de su casa. Haga copias de los documentos importantes para incluirlos en el equipo de suministros para desastre. (La información sobre el equipo de suministros para desastre se explica más adelante.)

Dinero

Considere guardar dinero en una cuenta de ahorros para emergencia que pueda usarse en cualquier crisis. Es recomendable mantener una pequeña cantidad en efectivo o cheques de viajero en un lugar seguro de la casa, al que pueda tener acceso rápido en caso de una evacuación.

Necesidades especiales

Si usted o alguien cercano a usted tiene una discapacidad o necesidad especial, es posible que tenga que adoptar medidas adicionales para protegerse a usted mismo y a su familia en caso de emergencia.

Discapacidad/Necesidad especial	Medidas adicionales
Sordera	Tal vez sea necesario hacer arreglos especiales para recibir las advertencias.
Problemas de movilidad	Tal vez necesite asistencia especial para llegar a un albergue.
Padre o madre soltero que trabaja	Tal vez necesite ayuda para planear para desastres y emergencias.
Personas que no hablan inglés	Tal vez necesiten asistencia para hacer planes y responder a emergencias. Los grupos comunitarios y culturales pueden colaborar para mantener a la gente informada.
Personas sin vehículos	Tal vez necesiten hacer arreglos para conseguir transporte.
Personas con necesidades especiales de alimentación	Deben tomar precauciones especiales para contar con un suministro adecuado de alimentos para emergencias.

Planeación para necesidades especiales

Si usted tiene necesidades especiales:

- Averigüe qué tipo de asistencia especial se ofrece en su comunidad. Regístrese en la oficina de servicios de emergencia o el departamento de bomberos de la localidad para recibir la asistencia necesaria.

- Cree una red de vecinos, parientes, amigos y compañeros de trabajo para que le auxilien durante una emergencia. Explique sus necesidades y asegúrese de que todos sepan cómo operar el equipo necesario.
- Analice sus necesidades con su empleador.
- Si tiene problemas de movilidad y vive o trabaja en un edificio alto, tenga una silla de escape.
- Si vive en un edificio de departamentos, pida a la administración que marque con claridad las salidas accesibles y que haga arreglos para ayudarlo a salir del edificio.
- Tenga preparados los artículos especializados, incluyendo pilas adicionales para la silla de ruedas, oxígeno, catéteres, medicamentos, alimento para animales de servicio y cualquier otro objeto que pueda necesitar.
- Asegúrese de hacer provisiones para los medicamentos que requieren refrigeración.
- Conserve una lista del tipo y números de modelo de los dispositivos médicos que requiere.

Cuidado de los animales

Los desastres también afectan a los animales. Siga estos lineamientos para preparar un plan para cuidar de las mascotas y animales grandes.

Prevea las necesidades de las mascotas durante un desastre, como sigue:

Lineamientos para mascotas

- Identifique un albergue.
- Reúna los suministros para la mascota.
- Asegúrese de que su mascota cuente con la identificación apropiada y registros veterinarios actualizados.
- Tenga a la mano un transportador de mascotas y una correa.

Siga estos pasos para preparar el albergue de su mascota:

- Llame a la oficina de manejo de emergencias de la localidad, un refugio para animales o la oficina de control de animales para obtener asesoría e información.
- Mantenga registros veterinarios para comprobar que las vacunas están al corriente.
- Averigüe qué hoteles y moteles de la localidad admiten mascotas y dónde están ubicados centros para hospedaje de mascotas. Asegúrese de investigar algunos fuera de área local en caso de que los centros de la zona tengan que cerrar.
- Debe saber que, con excepción de los animales de servicio, por lo general no se admiten mascotas en los refugios de emergencia, ya que pueden afectar la salud y la seguridad de los demás ocupantes.

Lineamientos para animales grandes

Si usted tiene animales grandes, como caballos, ganado, ovejas, cabras o cerdos en su propiedad, asegúrese de hacer los preparativos correspondientes para un desastre.

Siga estos lineamientos:

1. Asegúrese de que todos los animales tengan algún tipo de identificación.
2. Evacue a los animales siempre que sea posible. Trace en un mapa las rutas primaria y secundaria con anticipación.
3. Consiga los vehículos y remolques necesarios para transportar y atender a cada tipo de animal. Consiga también conductores y cuidadores experimentados.

Nota: Es mejor dar oportunidad a los animales para que se acostumbren a viajar en vehículo para que se asusten menos y sea más sencillo movilizarlos.

4. Asegúrese de que los destinos cuenten con alimento, agua, atención veterinaria y equipo de manejo.
5. Si no es posible llevar a cabo una evacuación, los dueños de los animales deben decidir si es mejor trasladar a los animales grandes a un albergue o dejarlos en exteriores.

Técnicas de seguridad

Es importante que los miembros de la familia sepan administrar los primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar (CPR) y cómo usar un extinguidor de incendios.

Aprenda primeros auxilios y CPR

Tome un curso de primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar (CPR). Los capítulos locales de la Cruz Roja Americana pueden proporcionarle información sobre este tipo de capacitación. La certificación oficial de la Cruz Roja Americana brinda, de conformidad con la ley del “buen samaritano”, protección a las personas que administran los primeros auxilios.

Aprenda a usar un extinguidor de incendios

Asegúrese de que todos sepan usar los extinguidores de incendios y dónde se guardan. Por lo menos, debe tener un extinguidor tipo ABC.

1.3

Equipo de suministros para desastre



Tal vez tenga que sobrevivir por su cuenta después de un desastre. Esto significa tener su propia comida, agua y otros suministros en cantidad suficiente para que le duren por lo menos tres días. Las autoridades locales y los socorristas llegarán al lugar después de un desastre, pero no pueden llegar a todos de inmediato. Podría recibir ayuda en unas horas o tal vez la asistencia tarde días en llegar.

Los servicios básicos, como la electricidad, gas, agua, tratamiento de aguas residuales y teléfonos, pueden interrumpirse durante varios días, o incluso una semana o más. O tal vez tenga que evacuar de inmediato y llevar consigo sólo lo esencial. Tal vez no tenga oportunidad de ir de compras o de buscar los suministros que necesita.

Un equipo de suministros para desastre es un conjunto de artículos básicos que los miembros de la familia pueden necesitar en caso de que ocurra un desastre.

Ubicación del equipo

Puesto que no es posible saber dónde se encontrará cuando ocurra una emergencia, prepare suministros para la casa, el trabajo y los vehículos.

Casa	Trabajo	Automóvil
<p>El equipo de suministros para desastre debe contener comida esencial, agua y suministros, por lo menos para tres días.</p> <p>Conserve este equipo en un lugar designado y téngalo listo en caso de que tenga que salir precipitadamente de la casa. Asegúrese de que todos los miembros de la familia sepan dónde se guarda.</p> <p>Además, es conveniente pensar en tener suministros de refugio para hasta dos semanas.</p>	<p>Este equipo debe estar en un contenedor, listo para “tomarlo y salir” en caso de que se realice una evacuación en su lugar de trabajo.</p> <p>Asegúrese de tener comida y agua en el equipo. También, asegúrese de tener zapatos cómodos para caminar en su lugar de trabajo, en caso de que una evacuación requiera caminar distancias largas.</p>	<p>En caso de que se quede varado, mantenga un equipo de suministros de emergencia en su automóvil.</p> <p>Este equipo debe contener comida, agua, suministros de primeros auxilios, luces de emergencia, cables de arranque para pasar corriente y suministros propios de la temporada.</p>



Agua

Debe almacenar por lo menos un galón de agua por persona al día. Una persona normalmente activa necesita al menos medio galón de agua diariamente sólo para beber.

¿Cuánta agua necesito?

Además, tome en cuenta lo siguiente para determinar las cantidades adecuadas:

- Las necesidades individuales varían, dependiendo de la edad, condición física, actividad, dieta y clima.
- Los niños, las madres que están amamantando y las personas enfermas necesitan más agua.
- Las temperaturas muy altas pueden duplicar la cantidad de agua que se necesita.
- Una emergencia médica puede requerir agua adicional.

Para preparar la provisión de agua más segura y confiable, se recomienda comprar agua embotellada. Guarde el agua embotellada en su envase original y no lo abra hasta que necesite usarla.

¿Cómo debo almacenar el agua?

Observe la fecha de caducidad.

Se recomienda comprar recipientes para almacenar agua que cumplan con las normas sanitarias para contener alimentos, los cuales pueden adquirirse en tiendas de excedentes o de suministros para acampar. Antes de llenarlos de agua, lávelos bien con detergente para platos y agua, y enjuáguelos completamente para que no queden residuos de jabón. Siga las instrucciones que se presentan en seguida para llenar de agua los recipientes.

Si va a preparar sus propios recipientes de agua

Si decide usar sus propios recipientes de almacenamiento, elija botellas de plástico para refresco de dos litros, y no frascos de plástico o envases de cartón impermeabilizado que hayan contenido leche o jugo de frutas. La proteína de la leche y los azúcares de las frutas no pueden eliminarse adecuadamente de estos recipientes y crean un ambiente propicio para el desarrollo de bacterias cuando contienen agua. Los envases de cartón impermeabilizado empiezan a gotear con mucha facilidad y no están diseñados para el almacenamiento de líquidos a largo plazo. De igual manera, no use envases de vidrio, porque pueden romperse y son pesados.

Lave muy bien las botellas con detergente para platos y agua, y enjuáguelas completamente para que no queden residuos de jabón.

Cuando almacene agua en botellas de plástico para refresco, siga estos pasos

Para desinfectar las botellas, añada una solución de 1 cucharadita de blanqueador de cloro líquido, sin aroma, para uso doméstico, en un cuarto de galón de agua. Agite la solución desinfectante en la botella de modo que toque todas las superficies. Después de desinfectar la botella, enjuague cuidadosamente con agua limpia para eliminar la solución desinfectante.

Para llenar los envases

Llene la botella hasta el tope con agua corriente de la llave. Si la compañía que suministra el agua la ha tratado comercialmente con cloro, no es necesario añadir nada más para mantenerla limpia. Si el agua que utiliza proviene de un pozo o de una fuente que no ha sido tratada con cloro, añada dos gotas de blanqueador de cloro líquido, sin aroma, para uso doméstico, al agua.

Cierre herméticamente el recipiente usando la tapa original. Tenga cuidado de no tocar con los dedos el interior de la tapa para no contaminarla. Coloque una etiqueta con la fecha en el exterior del recipiente para que sepa cuándo lo llenó. Guárdelo en un lugar fresco y oscuro.

Cambie el agua cada seis meses si no usa agua comercial embotellada.

Alimentos

Tome en consideración lo siguiente cuando reúna las provisiones de alimentos:

- Evite los alimentos que provocan sed. Elija galletas sin sal, cereales integrales y alimentos enlatados con alto contenido de líquidos.
- Aprovechamiento de alimentos enlatados, mezclas secas y otros productos básicos que no requieran refrigeración, cocción, agua o preparación especial. Es posible que tenga muchos de estos alimentos a la mano. **Nota:** Asegúrese de incluir un abrelatas manual.
- Tome en cuenta las necesidades dietéticas especiales.



Equipo básico de suministros para desastre

Se recomienda incluir los siguientes artículos en el equipo básico de suministros para desastre:

- Provisión para tres días de alimentos no perecederos.
- Provisión para tres días de agua: un galón de agua por persona, por día.
- Radio o televisor portátil de pilas y pilas adicionales.
- Linterna y pilas adicionales.
- Botiquín y manual de primeros auxilios.
- Artículos sanitarios e higiénicos (toallas húmedas y papel de baño).
- Fósforos y recipiente a prueba de agua.
- Silbato.
- Ropa adicional.
- Accesorios y utensilios de cocina, incluido un abrelatas.
- Fotocopias de tarjetas de crédito e identificación.
- Dinero en efectivo y monedas.
- Artículos para atender necesidades especiales, como medicamentos, anteojos, soluciones para lentes de contacto y pilas para aparatos para sordera.
- Artículos para bebés, como fórmula, pañales, biberones y chupones.
- Otros artículos para satisfacer las necesidades únicas de su familia.

Si vive en clima frío, debe pensar en cómo mantener el calor. Es posible que no haya calefacción. Piense en la ropa y los artículos de cama. Asegúrese de incluir una muda completa de ropa y zapatos por persona, incluyendo:

- Chaqueta o abrigo.
- Pantalones largos.
- Camisa de manga larga.
- Zapatos fuertes y resistentes.
- Sombrero, mitones y bufanda.
- Bolsa para dormir o manta abrigadora (por persona).

Asegúrese de tomar en cuenta el crecimiento de los niños y otros cambios en la familia. Consulte la lista de verificación detallada de suministros para desastre que se incluye en el Apéndice B. Tal vez necesite añadir algunos de los artículos mencionados a su equipo básico de suministros para desastre, dependiendo de las necesidades específicas de su familia.

Mantenimiento del equipo de suministros para desastre

Es tan importante reunir los suministros como mantenerlos para que puedan usarse cuando los necesite. He aquí algunas sugerencias para mantener sus suministros preparados y en buenas condiciones:

- Guarde los alimentos enlatados en un lugar fresco y seco.
- Guarde las cajas de alimentos en recipientes de plástico o metal cerrados herméticamente para protegerlos contra plagas y prolongar el tiempo que pueden conservarse sin deteriorarse.
- Deseche las latas de alimentos que estén infladas, golpeadas o corroídas.
- Consuma los alimentos antes de que se deterioren y sustitúyalos con suministros frescos.
- Coloque los artículos nuevos en el fondo del área de almacenamiento y los que tienen más tiempo en el frente.
- Cambie los alimentos almacenados y la provisión de agua cada seis meses. Asegúrese de anotar la fecha de almacenamiento en todos los recipientes.
- Reconsidere sus necesidades cada año y actualice su equipo conforme vayan cambiando las necesidades familiares.
- Guarde los artículos en bolsas de plástico con cierre hermético y coloque todo su equipo de suministros para desastre en uno o dos recipientes fáciles de transportar, como un cesto de basura sin usar, una mochila para acampar o una bolsa de lona.

1.4

Refugio



Tener dónde refugiarse es crucial en épocas de desastre. Un refugio es apropiado cuando las condiciones requieren que busque protección en su casa, lugar de trabajo u otro lugar dónde se encuentre cuando ocurre un desastre. Buscar refugio fuera de la zona de peligro incluiría quedarse con amigos y familiares, buscar alojamiento comercial o albergarse en un centro de atención colectivo operado por grupos de ayuda en conjunto con las autoridades locales.

Para que un refugio sea eficaz, es necesario considerar primero el riesgo y luego elegir un lugar dentro de la casa u otra construcción que ofrezca protección contra el peligro. Por ejemplo, en el caso de un tornado, debe seleccionarse un cuarto en un sótano o una habitación interior en el nivel más bajo posible, lejos de las esquinas, ventanas, puertas y paredes que dan al exterior. Debido a que los lugares más seguros donde buscar refugio varían dependiendo del riesgo, este tema se aborda en detalle en las diferentes secciones que tratan sobre los riesgos. Estas explicaciones incluyen recomendaciones para sellar el refugio si los riesgos exigen este tipo de protección.

Aunque los albergues colectivos suelen proporcionar agua, comida, medicamentos e instalaciones sanitarias básicas, debe planear llevar consigo el equipo de suministros para desastre para asegurarse de que contará con las cosas que necesite. En los albergues colectivos hay que vivir con mucha gente en un espacio reducido, lo que puede resultar difícil y desagradable. Para evitar conflictos en esta situación de tensión, es importante cooperar con los administradores de los albergues y sus colaboradores. Tenga presente que las bebidas alcohólicas y las armas están prohibidas en todos los albergues de emergencia y que hay restricciones para fumar.

El tiempo que tenga que permanecer en un refugio puede ser breve, como durante una advertencia de tornado, o largo, como en una tormenta invernal. Es importante que permanezca en el refugio hasta que las autoridades locales informen que puede salir sin peligro. Además, es necesario turnarse para oír las transmisiones de radio y mantener una guardia de seguridad las 24 horas del día.

Durante períodos prolongados en un refugio, es indispensable administrar el agua y los alimentos para garantizar que usted y su familia cuenten con los suministros y las cantidades requeridos. A continuación, se proporciona orientación para lograrlo.



Administración del agua

Fundamentos

1. **Permita que la gente beba de acuerdo con sus necesidades.** Muchas personas necesitan más que el promedio de medio galón de agua al día. La cantidad que necesita cada persona depende de la edad, actividad física, condición física y época del año.

2. **Nunca racione el agua a menos que así lo ordenen las autoridades.** Beba la cantidad que necesite hoy y trate de buscar más para mañana. En ninguna circunstancia debe una persona beber menos de un cuarto de galón (cuatro vasos) de agua cada día. Para disminuir la cantidad de agua que el cuerpo necesita, reduzca la actividad y manténgase fresco.
3. **Beba primero el agua que usted sepa que no está contaminada.** Si es necesario, el agua de dudosa pureza, como el agua turbia que sale de los grifos normales o el agua proveniente de ríos o estanques, puede usarse después de tratarla. Si no es posible tratar el agua, demore beber el agua de dudosa pureza todo lo que sea posible, pero no se deshidrate.
4. **No ingiera bebidas carbonatadas en lugar de agua potable.** Las bebidas carbonatadas no satisfacen los requisitos del agua potable. Las bebidas con cafeína y el alcohol deshidratan el cuerpo, lo que aumenta la necesidad de beber agua potable.
5. **Cierre las válvulas principales del agua.** Será necesario que proteja las fuentes de agua que hay en la casa contra la contaminación si oye informes de tuberías rotas de agua potable o aguas residuales, o si las autoridades locales le informan de algún problema. Para cerrar la fuente de agua entrante, localice la válvula de entrada y ciérrela. Asegúrese de que tanto usted como los miembros de su familia sepan cómo llevar a cabo este importante procedimiento.
 - Para usar el agua que está en los tubos, deje entrar aire en la tubería abriendo las llaves que se encuentren en el nivel más alto de la casa. Escurrirá una pequeña cantidad de agua. Luego obtenga agua del grifo que se encuentre en el nivel más bajo de la casa.
 - Para usar el agua que se encuentra en el tanque de agua caliente, asegúrese de que la electricidad y el gas estén desconectados, y abra el tubo de desagüe en la parte inferior del tanque. Para que el agua comience a fuir, cierre la válvula de entrada de agua en el tanque y abra la llave del agua caliente. Vuelva a llenar el tanque antes de volver a conectar el gas o la electricidad. Si el gas está desconectado, será necesario que un profesional vuelva a conectarlo.



Repaso

Sección 1.2:
Planeación y listas
de verificación
para emergencias

Fuentes de agua

Fuentes seguras	Fuentes peligrosas
Cubos de hielo derretido	Radiadores
Agua obtenida del calentador de agua (si éste no ha sufrido daños)	Calderas de agua (sistema de calefacción doméstico)
Líquidos de alimentos enlatados, como jugos de frutas o verduras	Camas de agua (los fungicidas que se añaden al agua o los químicos en el vinilo pueden hacer que sea peligroso beber el agua)
Agua de las tuberías	Agua de la taza o el tanque del inodoro
	Piscinas y tinas de hidromasaje (las sustancias químicas que se emplean para matar gérmenes están demasiado concentradas para beber el agua sin riesgo, pero puede usarse para higiene personal, limpieza y usos relacionados)

Tratamiento de agua



Repaso

¿Cómo debo almacenar el agua, Sección 1.3

Trate toda el agua de dudosa calidad antes de usarla para beber, lavar o preparar los alimentos, lavar los platos, cepillarse los dientes o hacer hielo. Además de tener mal olor y sabor, el agua contaminada contiene microorganismos (gérmenes) que causan enfermedades como disentería, cólera, tifoidea y hepatitis.

Hay muchas maneras de tratar el agua. Ninguna es perfecta. A menudo, la mejor solución es una combinación de métodos. Antes de tratar el agua, deje que las partículas suspendidas se asienten en el fondo o filtre las con filtros para café o capas de tela limpia.

Asegúrese de contar con los materiales necesarios para el método de tratamiento de agua seleccionado, en su equipo de suministros para desastre.

Hay tres métodos de tratamiento de agua. Son los siguientes:

- Hervir
- Cloración
- Destilación

Estas instrucciones son para tratar agua de dudosa calidad en una situación de emergencia, cuando no se dispone de ninguna otra fuente confiable de agua limpia, o cuando ha consumido toda el agua almacenada.

Hervir

Hervir es el método más seguro de tratar el agua. En una olla o tetera grande, caliente el agua y déjela hervir un minuto completo; recuerde que una parte del agua se evaporará. Deje enfriar el agua antes de beberla.

El agua hervida sabe mejor si se vuelve a oxigenar, pasando el agua de un recipiente limpio a otro y viceversa varias veces. Esto también mejora el sabor del agua almacenada.

Cloración

Puede usar blanqueador líquido de uso doméstico para matar microorganismos. Use sólo blanqueador líquido normal, para uso doméstico, que contenga de 5.25 a 6.0 por ciento de hipoclorito de sodio. No utilice blanqueadores con aroma, blanqueadores que no afectan los colores o blanqueadores con limpiadores añadidos. Debido a que la potencia del blanqueador disminuye con el tiempo, use blanqueador de una botella recién abierta o sin abrir.

Añada 16 gotas (1/8 de cucharadita) de blanqueador por galón de agua, agite y deje reposar durante 30 minutos. El agua debe tener un leve olor a blanqueador. Si no es así, repita la dosis y deje reposar otros 15 minutos. Si sigue sin oler a cloro, deséchela y busque otra fuente de agua.

Otras sustancias químicas, como el yodo o los productos para tratar agua que se venden en tiendas de artículos para acampar o de excedentes, que no contienen de 5.25 a 6.0 por ciento de hipoclorito de sodio como único ingrediente activo, no se recomiendan y no deben usarse.

Destilación

Aunque los dos métodos descritos anteriormente matan a la mayoría de los microbios en el agua, la destilación elimina microbios (gérmenes) que son resistentes a estos métodos, así como metales pesados, sales y casi todos los otros químicos.



La destilación consiste en hervir el agua y recolectar después sólo el vapor que se condensa. El vapor condensado no contiene sal ni casi ninguna otra impureza. Para destilar, llene una olla de agua hasta la mitad. Ate una taza a la tapa de la olla para que cuelgue en posición normal cuando la tapa de la olla está al revés (asegúrese de que la taza no esté colgando dentro del agua) y deje hervir el agua durante 20 minutos. El agua que gotea de la tapa a la taza está destilada.

Eficacia de los métodos de tratamiento de agua

Métodos	Mata microbios	Elimina otros contaminantes (metales pesados, sales y muchos otros químicos)
Hervir	√	
Cloración	√	
Destilación	√	√

Administración de los alimentos

Higiene y desinfección

Sí:	No:
<ul style="list-style-type: none"> • Guarde la comida en recipientes cerrados. • Mantenga limpios los utensilios para cocinar y comer. • Mantenga la basura en recipientes cerrados y elimínela fuera; entierre la basura si es necesario. • Mantenga las manos limpias, lávelas frecuentemente con jabón y agua que se haya hervido o desinfectado. • Use sólo fórmula para bebés enlatada y previamente preparada. • Deseche todos los alimentos que hayan entrado en contacto con agua contaminada de las inundaciones. • Deseche todos los alimentos que hayan estado a temperatura ambiente durante dos horas o más. • Deseche todos los alimentos que tengan un olor, color o textura extraños. 	<ul style="list-style-type: none"> • No coma alimentos de latas que estén infladas, golpeadas o corroídas, aunque el producto parezca estar en buen estado. • No coma ningún alimento que tenga aspecto u olor anormal, incluso si la lata se ve normal. • No use fórmulas en polvo con el agua tratada. • No deje que la basura se acumule dentro, tanto por razones sanitarias como por el riesgo de que se produzca un incendio.

Nota: Los alimentos descongelados pueden comerse si todavía están fríos como si hubieran estado en el refrigerador. Pueden volver a congelarse si todavía tienen cristales de hielo. Para estar seguro, recuerde: “Siempre que tenga duda, mejor deseche el alimento”.

Preparación de alimentos

- Otras opciones para cocinar en situaciones de emergencia incluyen los calentadores que usan velas, las hornillas, las ollas de fondue o una chimenea.
- Las parrillas para asar al carbón y las estufas de campamentos son sólo para uso en exteriores.
- Los alimentos enlatados comercialmente pueden comerse directamente de la lata sin calentarlos.
- Para calentar alimento en una lata:
 1. Retire la etiqueta.
 2. Lave y desinfecte la lata. (Use una solución diluida de una parte de blanqueador por diez partes de agua.)
 3. Abra la lata antes de calentarla.

Cuando no hay energía

He aquí dos opciones para mantener los alimentos en buen estado si el suministro de energía se interrumpe por un período prolongado:

- Busque otro espacio de almacenamiento para los alimentos perecederos.
- Use hielo seco. Veinticinco libras de hielo seco mantienen la temperatura de un congelador de 10 pies cúbicos por debajo del punto de congelación durante 3 ó 4 días. Tenga cuidado cuando manipule el hielo seco y póngase unos guantes secos y gruesos para evitar lesiones.

1.5

Preparación específica para cada riesgo



Existen medidas que deben adoptarse antes, durante y después de un acontecimiento que son específicas para cada riesgo. Por ejemplo:

- Buscar un refugio seguro durante un tornado.
- Reducir los daños materiales provocados por un huracán.

La información sobre los riesgos específicos y qué hacer en cada uno de ellos se proporciona en las Partes 2, 3 y 4. Estudie el material relativo a los riesgos que identificó en la Sección 1.1 como los que han ocurrido o podrían ocurrir. Comparta la información específica para cada riesgo con los miembros de la familia e incluya el material pertinente de estos capítulos en el plan familiar para desastres.



1.6

Práctica y mantenimiento del plan



Después de elaborar su plan, necesita practicarlo y darle mantenimiento. Por ejemplo, haga preguntas para asegurarse de que su familia recuerde los lugares de reunión, números de teléfono y normas de seguridad. Realice ejercicios, como las actividades para protegerse durante un terremoto. Pruebe las alarmas contra incendios. Cambie y actualice los suministros para desastre.

Para más información

Si necesita más información sobre cualquiera de estos temas, los siguientes recursos pueden ser de utilidad.

Publicaciones de FEMA

Disaster Preparedness Coloring Book (Libro para colorear Preparación para desastres). FEMA-243. Libro para colorear, para niños entre 3 y 10 años. Disponible también en español.

Before Disaster Strikes (Antes de que ocurra un desastre). FEMA A-291. Contiene información acerca de cómo asegurarse de estar preparado financieramente para hacer frente a un desastre natural. Disponible también en español.

The Adventures of Julia and Robbie: Disaster Twins. FEMA-344. Una colección de relatos relacionados con desastres. Incluye información sobre preparación y cómo mitigar los efectos de los desastres.

FEMA for Kids. L-229. Proporciona información acerca de lo que FEMA (específicamente fema.gov) ofrece a los niños.

Community Shelter. FEMA 361. Contiene lineamientos para construir albergues colectivos para refugio del público en escuelas, hospitales y otros lugares.

Food and Water in an Emergency. L-210 Si un terremoto, huracán, tormenta invernal u otro desastre azota su comunidad, tal vez no tenga acceso a comida, agua y electricidad durante varios días o incluso semanas. Si dedica tiempo ahora a almacenar comida y agua para una situación de emergencia, podrá atender las necesidades de toda su familia. También disponible en Internet en www.fema.gov/pdf/library/f&web.pdf.

Helping Children Cope with Disaster. FEMA L-196. Ayuda a las familias a comprender cómo pueden ayudar a los niños a sobrellevar un desastre y sus consecuencias.

Assisting People with Disabilities in a Disaster. Información acerca de cómo ayudar a las personas con discapacidades durante un desastre y recursos para discapacitados. Disponible en Internet en www.fema.gov/rrr/assistf.shtm.

Publicaciones de la Cruz Roja Americana

Facing Fear: Helping Young People Deal with Terrorism and Tragic Events. Un programa escolar diseñado para ayudar a aliviar las preocupaciones y aclarar la confusión sobre amenazas percibidas o reales a la seguridad. Disponible en Internet en www.redcross.org/disaster/masters/facingfear, o póngase en contacto con el capítulo de la Cruz Roja en su localidad.