



TOOL KIT

Español



BE 2 WEEKS READY



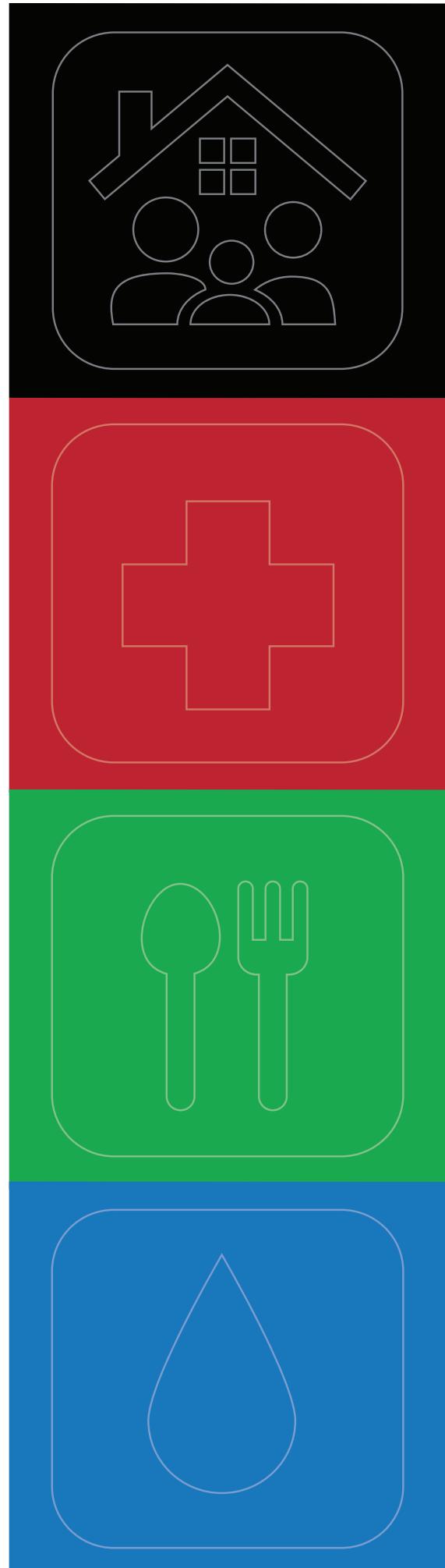
Las catástrofes pueden suceder en cualquier lugar y en cualquier momento. Por eso, las personas, las familias y las comunidades deben tomar medidas para *"estar preparados para 2 semanas"*.

Estar *preparado para 2 semanas* hace referencia a contar con un plan de emergencia y suministros suficientes para que usted y todos los miembros de su grupo familiar sobrevivan durante al menos dos semanas después de una catástrofe. Cuando *está preparado para 2 semanas*, se encuentra listo para cualquier tipo de emergencia: un apagón de energía, la evacuación por un incendio forestal o un gran terremoto y tsunami.

Cuando se produce una catástrofe, los servicios de primera respuesta pueden demorar días o semanas en llegar. Estar *preparado para 2 semanas* lo empodera para tomar decisiones que los ayuden a usted, su grupo familiar y sus vecinos a sobrevivir hasta que llegue la ayuda. Esto permite a los servicios de primera respuesta dar prioridad a otras situaciones que ponen en peligro la vida.

Estar *preparado para 2 semanas* puede parecer abrumador, pero probablemente se encuentre más preparado de lo que cree. El programa *Estar preparados para 2 semanas* está diseñado para ayudarlo a comenzar desde el lugar en el que se encuentre y desarrollar autosuficiencia y preparación comunitaria paso a paso.

Este programa está organizado en ocho lecciones sencillas y un cuaderno de actividades repleto de consejos útiles, proyectos divertidos y recursos que lo ayudarán a prepararse en caso de una catástrofe. Realice una sección por vez, a su propio ritmo. Al final de este programa, estará seguro de usted mismo y se encontrará preparado para la próxima catástrofe.





ÍNDICE

Unidad 1: Cómo prepararse para estar preparado.....	4
Unidad 2: Su plan de emergencia	6
Unidad 3: Plan de alimentos.....	9
Unidad 4: Plan de suministro de agua.....	12
Unidad 5: Plan de desechos e higiene.....	15
Unidad 6: Plan de refugio.....	20
Unidad 7: Plan de primeros auxilios	27
Unidad 8: Manejo de emergencias	29
Actividades 1-4: Cómo prepararse para estar preparado	33
Actividades 5-9: Su plan de emergencia.....	45
Actividades 10-13: Plan de alimentos.....	58
Actividades 14-18: Plan de suministro de agua	65
Actividades 19-21: Plan de desechos e higiene	75
Actividades 22-24: Plan de refugio	79
Actividades 25-27: Plan de primeros auxilios.....	83
Actividades 28-30: Manejo de emergencias.....	87

REFERENCIA DE CALIFICACIONES

COSTO



- BAJO COSTO** (Menos de \$25)
- COSTO MEDIO** (de \$25 a \$100)
- COSTO ELEVADO** (\$100 o más)

HORA



- COMPROMISO DE TIEMPO BAJO** (menos de 1 hora)
- COMPROMISO DE TIEMPO MEDIO** (de 1 a 6 horas)
- COMPROMISO DE TIEMPO ELEVADO** (6 horas o más)

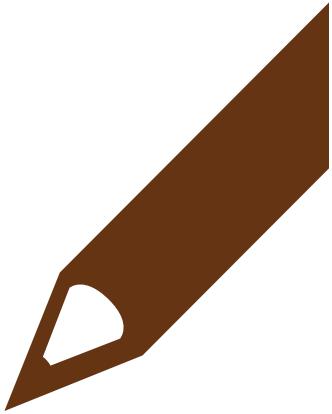
ESFUERZO



- NIVEL BAJO DE ESFUERZO PARA COMPLETARLO**
- NIVEL MEDIO DE ESFUERZO PARA COMPLETARLO**
- NIVEL ALTO DE ESFUERZO PARA COMPLETARLO**

1

CÓMO PREPARARSE PARA ESTAR PREPARADO



Una catástrofe puede suceder en cualquier lugar y en cualquier momento. Piense en lo preparado que estaría si se produjera un terremoto y su grupo familiar tuviera que sobrevivir semanas sin agua corriente, inodoros en funcionamiento y electrodomésticos operativos. En esta sección, anotará sus ideas para utilizarlas con posterioridad.

PASOS INICIALES SENCILLOS

- Por qué es importante llevar un diario
- Diferentes formas de llevar un diario
- Práctica
- Consideraciones

POR QUÉ ES IMPORTANTE LLEVAR UN DIARIO



Llevar un diario constituye una forma de contar con un registro de las cosas: de lo que tiene y consume, de lo que ha hecho y experimentado, y de cómo se siente en cuanto a lo que sucede o ha sucedido en su vida. Estas son algunos de los beneficios de llevar un diario en su experiencia respecto de la preparación:



- Manténgase encaminado: Anotar lo que hace con regularidad lo ayuda a centrarse en sus metas.
- Afrontar los temores: Si anota lo que lo asusta, resulta más fácil pedir ayuda y sentir menos temor.
- Superar la procrastinación: Si anota pequeñas tareas, es más probable que las concluya rápidamente.
- Aprender de las emergencias: Si escribe sobre de qué manera se enfrenta a las emergencias, mejorará su capacidad para afrontarlas.
- Celebrar los avances: Recapitular en el diario le permite ver lo lejos que ha llegado y sentirse orgulloso de sus logros.

BE
2
WEEKS
READY

DIFERENTES FORMAS DE LLEVAR UN DIARIO

Los diarios adoptan muchas modalidades y es importante encontrar aquella que se adapte a usted. Cuando determina lo que funciona mejor, es más probable que lo continúe. A continuación, presentamos algunas formas de anotar sus ideas y sentimientos:

- Cuaderno y bolígrafo.
- Documento Word en una computadora.
- Aplicación de voz en el teléfono.
- Grabación de video en su teléfono.

PRÁCTICA

Sentirse seguro resulta especialmente difícil en tiempos de incertidumbre, sobre todo después de una catástrofe, cuando la vida cotidiana se ha visto considerablemente alterada. Estar preparado puede ayudarlo a sentirse más a gusto y más tranquilo por dentro.

Cualquier catástrofe puede ser aterradora y difícil. Está dando grandes pasos en su experiencia de preparación, por lo que debe dedicar unos minutos para anotar algunos consejos y palabras amables para usted en el futuro.

CONSIDERACIONES

Si tiene hijos, recomiéndales que elaboren también sus propios diarios. Puede ser un hábito saludable para toda la vida, y decorar el diario puede resultar divertido para todas las edades.

ACTIVIDADES: Páginas 33-44



2

SU PLAN DE EMERGENCIA



La preparación comienza por pensar en lo que puede necesitar cada persona de su hogar y comprender los riesgos que puede encontrar. La meta es asegurarse de que todos los miembros del grupo familiar estén preparados. Cuando todo el mundo está preparado para situaciones inesperadas, puede salvar vidas y facilitar el regreso a la rutina habitual con mayor rapidez.

PASOS INICIALES SENCILLOS

- Obtenga información sobre los peligros de su área
- Elabore un plan de comunicación para el grupo familiar
- Elabore un plan de emergencia
- Inscríbase para recibir alertas de emergencia
- Práctica
- Consideraciones

OBTENGA INFORMACIÓN SOBRE LOS PELIGROS DE SU ÁREA



Los riesgos varían según el lugar. Si vive en un edificio alto en la ciudad, los riesgos pueden ser diferentes de los de alguien que vive junto al océano. Las agencias locales de manejo de emergencias y los departamentos de bomberos pueden ayudarlo a identificar los peligros del lugar donde vive, como terremotos, inundaciones, corrimientos de tierra, incendios forestales y tsunamis.

ELABORE UN PLAN DE COMUNICACIÓN PARA EL GRUPO FAMILIAR



Hable con todos los miembros de su grupo familiar sobre qué hacer en caso de una emergencia. Es posible que deba evacuar o refugiarse en la vivienda. A continuación, se indican algunos aspectos importantes que debe tener en cuenta en su plan de comunicación:

- Contacto fuera del área: ¿con quién puede comunicarse que no se encuentre afectado por la catástrofe?
- Vías de evacuación: Tanto fuera de su vivienda como de su vecindario
- Lugar de reunión: ¿dónde se reunirá todo el mundo después de la catástrofe si no es en la vivienda?
- Cómo ponerse en contacto en caso separarse: ¿cuál es el plan para encontrarse con los demás?
- Comparta el plan: comuníquelo a otras personas, como familiares y amigos que se encuentren de fuera del estado.

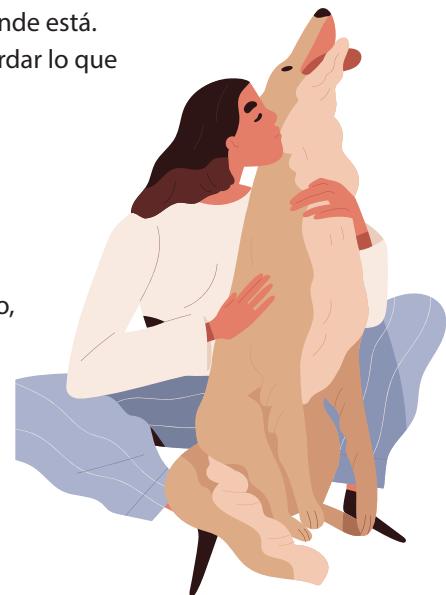
ELABORE UN PLAN DE EMERGENCIA



La elaboración de un plan de emergencia constituye una tarea importante en la que debe participar todo el mundo. Su plan debe cubrir qué hacer si tiene que irse o quedarse donde está.

En caso de evacuación, debe llevar con usted un kit de emergencia. Para recordar lo que tiene que incluir en el kit de emergencia, piense en las seis “P”:

- “People” (personas) y “pets” (mascotas) (alimentos, agua, higiene, saneamiento, ropa y artículos de confort).
- “Prescriptions” (elementos recetados) (medicamentos, audífonos, anteojos y dispositivos médicos).
- “Phones” (teléfonos), computadoras personales, unidades de disco duro, discos y cargadores.
- “Plastic” (plástico) (tarjetas de débito y crédito para cajeros automáticos) y dinero en efectivo.
- “Papers” (papeles) y documentos importantes (identificaciones con fotografía, certificados de nacimiento, tarjetas del Seguro Social, pasaportes, visas, pólizas de seguros, etc.).
- “Pictures” (fotografías) y demás recuerdos irremplazables.



Visite www.ready.gov o www.redcross.org para obtener más información sobre artículos recomendados del kit de emergencia.

Para refugiarse en la vivienda, se debe contar con suficientes suministros para que todos los miembros del grupo familiar sobrevivan durante dos semanas sin electricidad, agua corriente ni inodoros que funcionen. Además de las seis “P”, siga estos pasos importantes al momento de decidir qué necesita para sobrevivir:

- Lleve un registro de lo que come el grupo familiar durante dos semanas, para tener una idea de la cantidad de comida que necesitará.
- Reúna los suministros de emergencia que ya tenga, como linternas, baterías o pilas. Probablemente tenga más de lo que cree.

En secciones posteriores de esta guía práctica, se explicarán en más detalle los pasos específicos para reunir los suministros.

INSCRÍBASE PARA RECIBIR ALERTAS DE EMERGENCIA



La forma más sencilla de saber lo que ocurre en su área es inscribirse para recibir alertas de emergencia. Aquí se indican diferentes formas de inscribirse:

Alertas prioritarias:

- Visite el sitio web de manejo de emergencias de su condado para inscribirse o actualizar su información de contacto.
- Asegúrese de que su teléfono móvil pueda aceptar alertas inalámbricas de emergencia.
 Para dispositivos Apple:
 - Diríjase a la configuración.
 - Haga clic en “Notifications” (Notificaciones).
 - Desplácese hasta la parte inferior de la pantalla hasta que vea “Government Alerts” (Alertas del gobierno).
 - Si la barra se encuentra en verde, significa que la notificación está activada.



Para dispositivos Android:

- Diríjase a la configuración.
 - Busque “Emergency” (Emergencia) o haga clic en “Safety and Emergency” (Seguridad y emergencia).
 - Asegúrese de que estén activadas las “Earthquake Alerts” (Alertas de terremoto) y toda otra opción de alerta.
- En Oregon, visite www.oralert.gov para inscribirse y recibir alertas de emergencia locales de su área.

Alertas adicionales:

- Descargue la aplicación gratuita “MyShake” para recibir notificaciones anticipadas de terremotos en Oregon, Washington y California.
- Adquiera una radio de la NOAA (Administración Nacional Oceánica y Atmosférica) para recibir actualizaciones sobre avisos de inclemencias climáticas.
- Inscríbase para recibir notificaciones de redes sociales de su oficina local de manejo de emergencias en Facebook o X (antes conocido como Twitter).



PRÁCTICA

Una vez que tenga un plan, ¡póngalo en práctica! Es la mejor manera de determinar si su plan funcionará. Es mejor saber qué partes del plan no funcionarán antes de que se produzca una catástrofe. A continuación, se indican algunas formas de ponerlo en práctica:

- Repase el plan de emergencia cada pocos meses para mantener fresca la memoria de todos.
- Pruebe la vía de evacuación para salir de su casa o vecindario.
- Los animales suelen percibir el peligro antes que los humanos y pueden agitarse ante una catástrofe inminente. Practique cómo introducir al gato en la jaula de transporte o colocarle la correa al perro mientras se mueve rápidamente.
- Participe en los simulacros de Great ShakeOut (www.shakeout.org) y de Great Camp-In.

CONSIDERACIONES

- Asegúrese de tener en cuenta las necesidades funcionales y de acceso, como los equipos de ayuda para la movilidad o las máquinas de CPAP que funcionen con electricidad. Las personas sordas, ciegas o con dificultades auditivas también pueden tener necesidades específicas.
- Hable con el médico sobre cómo abastecerse de dosis adicionales de los medicamentos recetados necesarios.
- Para ahorrar espacio, digitalice todos sus documentos importantes, como certificados de nacimiento o fotografías, en una unidad de disco duro externa o una unidad USB.
- Incluya otros documentos, como un contrato de alquiler, facturas de servicios públicos o cartas de empleo.
- Si su dirección o número de teléfono cambian, asegúrese de actualizar su información de contacto en su condado para recibir alertas de emergencia.
- Inscríbase para recibir alertas de las áreas que visita cuando se encuentra de viaje.

ACTIVIDADES: Páginas 45-57

3

PLAN DE ALIMENTOS



Elaborar un plan de alimentos constituye un paso fundamental para estar *preparados para 2 semanas*. Usted y su grupo familiar, incluidos los animales de servicio, las mascotas y los animales grandes, necesitan alimentos para sobrevivir a cualquier emergencia. Con un plan de alimentos, sabrá cómo reunir y almacenar alimentos no perecederos para dos semanas y cómo prepararlos sin electricidad ni gas.

PASOS INICIALES SENCILLOS

- Consideraciones de seguridad
 - Elabore un inventario de alimentos no perecederos
 - Cómo almacenar los alimentos
 - Diferentes formas de cocinar los alimentos
 - Otras consideraciones



CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD

- No consuma alimentos refrigerados si se ha interrumpido la electricidad durante más de cuatro horas, ni alimentos congelados que se hayan descongelado.
 - Deseche todo alimento que lleve dos horas o más a temperatura ambiente.
 - Utilice rápidamente la leche pasteurizada no perecedera en latas o cartones una vez abierta.
 - Cocinar en espacios interiores con barbacoas o parrillas puede tener consecuencias mortales, como el riesgo de intoxicación por monóxido de carbono, incendios y otros peligros potencialmente mortales. Cuando se produzca un apagón, utilice siempre métodos alternativos seguros y aprobados para cocinar, como cocinas de campamento, estufas portátiles de butano o equipos de cocina para exteriores diseñados específicamente para su uso en espacios interiores.
 - Tenga cuidado con las latas abolladas, deformadas o hinchadas, ya que esto puede ser un indicio de alimentos en mal estado que pueden resultar mortales.
 - Verifique las fechas de vencimiento yrote los alimentos según sea necesario.
 - Para mantener la higiene y reducir el riesgo de incendio, no deje que los restos de comida se acumulen en el interior.
 - Mantenga limpios los utensilios para cocinar y comer.



ELABORE UN INVENTARIO DE ALIMENTOS NO PEREcedEROS



Acumular comida para dos semanas puede parecer abrumador. Comience con cosas pequeñas, reconociendo que puede demorar un tiempo acumular comida. A continuación, se incluyen algunas formas sencillas de elaborar el inventario de alimentos no perecederos:

\$ BAJO COSTO	\$ \$ \$ COSTO ELEVADO
Agregue una lata de comida a su carrito de compras cada vez que vaya a la tienda. Se recomiendan los frijoles, los ejotes, la sopa o el chile.	Compre comidas liofilizadas. Habitualmente tienen una vida útil de entre 20 y 30 años. Puede adquirir las comidas de manera individual o en kits. Existen muchas opciones disponibles, incluso para personas con alergias alimentarias.
Compre frijoles y arroz a granel y reserve una pequeña cantidad en un recipiente apto para alimentos.	Deshidrate los alimentos; las frutas y verduras son buenas para esto.
Compre productos de temporada en mercados agrícolas locales o puestos en carreteras y congélelos, prepárelos en conservas, séquelos o consérvelos en vinagre.	Prepare su propia cecina.
Compre pan de un día en la tienda de alimentos y congélelo.	Construya un huerto y cultive sus propios alimentos

Al hacer frente a una emergencia, consumir alimentos desconocidos supone un mayor estrés para todos, especialmente para los niños pequeños. Elija alimentos que su grupo familiar consumirá, que no requieran refrigeración y que tengan una vida útil prolongada. Entre los alimentos de emergencia sugeridos se incluyen los siguientes:

- Carnes, pescados, frutas y verduras enlatadas y listas para el consumo.
- Barras de proteínas y fruta.
- Vasitos de pudín.
- Cereales secos, granola y mezcla de frutos secos.
- Mantequillas de frutos secos (algunas se venden en polvo).
- Frutos secos.
- Comidas reconfortantes.
- Galletas de arroz y galletas saladas.
- Sopas enlatadas y chile.
- Jugos enlatados y en caja.
- Leche pasteurizada no perecedera en latas o cartones.
- Leche en polvo (requiere agua para reconstituirse).
- Alimentos para bebés y agua adicional para constituir la fórmula para bebés.



Esta no es una lista exhaustiva. Encontrará más sugerencias en www.ready.gov.

Acumular un suministro adicional de alimentos para dos semanas más puede ser difícil si los recursos alimentarios son limitados. Visite www.oregonfoodbank.org para obtener información y conocer la ubicación de las despensas y los bancos de alimentos de su área. Algunas despensas permiten comprar más de una vez por mes.

Para obtener capacitación e información adicionales, visite <https://extension.oregonstate.edu/mfp>.

CÓMO ALMACENAR LOS ALIMENTOS



Puede resultar difícil encontrar espacio adicional para almacenar sus provisiones de emergencia. A continuación, se brindan algunos consejos útiles para almacenar suministros:

- Si el espacio en su vivienda es limitado, sea creativo y busque espacio en la parte trasera de armarios o gabinetes, o debajo de muebles como camas o sofás. Además, tómese un tiempo para ordenar y generar más espacio útil.
- Tenga cuidado con el lugar donde almacena los artículos embolsados, ya que pueden ser fácilmente mordisqueados por insectos y animales.
- No guarde los suministros y se olvide de ellos. Incorpore los suministros adicionales a su rutina de comidas habitual cuando comiencen a vencer.

DIFERENTES FORMAS DE COCINAR LOS ALIMENTOS



Mientras acumula suministros de alimentos, piense cómo podría cocinar en el interior sin los aparatos tradicionales que requieren energía eléctrica y cómo podría cocinar al aire libre. Independientemente del método de cocción alternativo que prefiera, resulta más adecuado tener en mente más de uno y abastecerse de las fuentes de combustible necesarias. A continuación, se incluyen algunos métodos de cocción alternativos:

EN EL INTERIOR SIN ELECTRICIDAD NI GAS	AL AIRE LIBRE
 Sterno es una sustancia alcohólica gelificada que se comercializa en una lata pequeña. Cuando se enciende, Sterno puede utilizarse para calentar ollas de fondue y cocinas de campamento.	 Briquetas de carbón
 Estufa de leña	 Butano
 Chimenea de leña	 Tanques de propano líquido
 Quemador de alcohol	 Madera

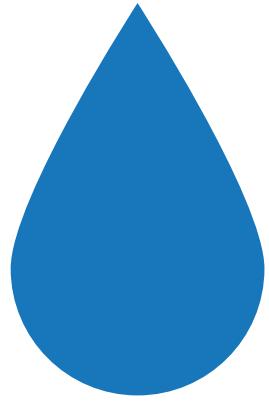
OTRAS CONSIDERACIONES

- Evite los alimentos salados que provoquen sed.
- Recuerde las necesidades dietéticas especiales y las consideraciones culturales.
- Utilice vajillas y utensilios desechables o económicos que sean fáciles de limpiar con una cantidad mínima de agua.
- Almacene una variedad de fuentes de combustible alternativas para preparar la comida, como carbón, propano o leña.
- Consuma alimentos de sus provisiones con regularidad para asegurarte de que no caducan.

ACTIVIDADES: Páginas 58-64

4

PLAN DE SUMINISTRO DE AGUA



La hidratación es importante, sobre todo en momentos de estrés. Un plan de suministro de agua muestra cómo recoger y almacenar agua suficiente para 14 días y hacerla potable sin las comodidades modernas.

PASOS INICIALES SENCILLOS

- Consideraciones de seguridad
- ¿Cuánta agua necesita?
- Cómo almacenar el agua
- Cómo desinfectar el agua
- Otras consideraciones



CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD

- Potable significa “seguro para beber”. El agua potable es agua que no está contaminada y es segura para beber, lavarse los dientes, preparar alimentos y para la higiene. Las personas y los animales solo deben consumir agua potable.
- Los ríos, arroyos, estanques y lagos pueden estar contaminados con desechos de ganado, aguas de alcantarillado humanas, productos químicos y demás contaminantes que pueden provocar enfermedades.
- Evite el agua que contenga materia flotante.
- Evite el agua con olor o de color oscuro.
- Evite el agua contaminada con combustible o productos químicos tóxicos, ya que no se puede potabilizar hirviéndola ni desinfectándola.
- No utilice nunca agua de inundación.
- El agua suele pesar 8.3 libras por galón. Almacénela donde pueda alcanzarla y moverla.
- Nunca utilice pastillas de limpieza de piscinas para el agua potable.
- Si no está seguro de si el agua es segura, no la utilice.

¿CUÁNTA AGUA NECESA?



Una persona promedio utiliza entre 80 y 100 galones de agua por día para usos domésticos en espacios interiores. La cantidad de agua que necesita para *estar preparado para 2 semanas* depende de varios factores. Cada persona necesitará agua cada día para beber, preparar y limpiar las comidas, así como para su higiene personal. La cantidad de agua que necesitará también dependerá del tipo de alimentos que consumirá (pasta, avena, fórmula para bebé, leche en polvo, etc.) y de si posee mascotas.

Se recomienda almacenar un galón de agua por persona y día. Algunas mascotas necesitarán más agua que otras; controle cuánta agua consume su mascota por día y almacene esa cantidad.



Envase de 12 botellas de 20 onzas



Botella de 1 galón



Botella de 5 galones

CÓMO ALMACENAR EL AGUA



Almacenar agua para utilizarla durante una catástrofe es fundamental. Al igual que sucede con los alimentos, puede resultar difícil encontrar espacio adicional para almacenar el suministro de agua de emergencia.

Almacene lo que pueda y tenga en cuenta lo siguiente:

- Almacene el agua donde cualquier miembro del grupo familiar pueda acceder a ella.
- Si es posible, almacene el agua en un lugar oscuro, seco y siempre fresco que se mantenga a una temperatura relativamente constante (entre 50 y 70 °F o entre 10 y 21 °C). Si tiene alguna inquietud, realícelo un tratamiento al agua.
- Si es posible, no la almacene a la luz directa del sol.
- No almacene agua cerca de productos químicos, combustible, pesticidas, herbicidas ni productos con olores fuertes que puedan ser absorbidos por el recipiente de almacenamiento y transferidos al agua.
- Si es posible, almacene partes del suministro de agua en todo el espacio de vivienda, de modo que, si una catástrofe daña parte de su espacio de vivienda, pueda seguir accediendo a otras partes del suministro.
- Almacene agua en el congelador para crear jarras de hielo que puedan utilizarse en un refrigerador portátil para transportar alimentos y obtener agua potable cuando se derritan.
- Almacenar el agua en altura puede ser peligroso porque podría caerse durante un terremoto o ser difícil de mover.

Algunos espacios creativos donde puede almacenar agua son los siguientes:

- Debajo de las camas y los lavabos.
- En gabinetes y armarios.
- Detrás de los libros en las estanterías.
- En garajes y cobertizos.
- Debajo de los asientos del automóvil.

CÓMO DESINFECTAR EL AGUA



Cuando dude de la calidad del agua, purifíquela. Existen cinco formas principales de purificar el agua; la mayoría de estos métodos son de bajo costo y es probable que ya cuente con algunos suministros. Consulte la página 68 para obtener instrucciones paso a paso sobre cada uno de los métodos:

- **Hirviendo:** hierva el agua durante al menos un minuto. En la mayoría de los casos, este es el método más seguro para tratar el agua.
- **Filtración:** elimina de forma mecánica los contaminantes del agua. Siga atentamente las instrucciones del fabricante del filtro de agua.
- **Pastillas potabilizadoras:** se recomiendan los productos aprobados por la Fundación Nacional de Saneamiento (NSF, por sus siglas en inglés). Estas pastillas son pequeñas, ligeras y baratas. Asegúrese de seguir atentamente las instrucciones.
- **Desinfección química:** yodo y pastillas que contengan yodo o lejía sin perfume. Siga las instrucciones del fabricante que figuran en la etiqueta o el envase. Nota: El agua desinfectada con yodo NO está recomendada para mujeres embarazadas, personas con problemas de tiroides o hipersensibilidad al yodo. Nadie debe utilizar yodo de forma ininterrumpida durante más de unas semanas seguidas.
- **Destilación:** agua hervida en vapor y condensada de nuevo en líquido en un recipiente aparte.



OTRAS CONSIDERACIONES

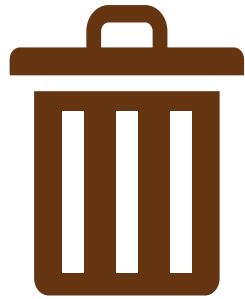
- Las mezclas de bebidas en polvo, como Kool-Aid o Crystal Light, pueden mejorar el sabor del agua desinfectada. Es una buena idea conservar algunas con el suministro de agua.
- Los refrescos, las bebidas con cafeína, como el café y el té, y el alcohol no deben sustituir al agua en el cálculo de las necesidades de suministro de agua.
- La reducción del suministro de agua puede provocar un mal desempeño y estado del ganado. La localización de fuentes adicionales de agua para el ganado se convierte en un factor crítico para evitar daños tanto a los animales como a los recursos de las praderas.

ACTIVIDADES: Páginas 65-74



5

PLAN DE DESECHOS E HIGIENE



Un plan de desechos e higiene resulta esencial para mantener condiciones de vida saludables durante las catástrofes. Los estudios demuestran que es probable que los daños en las infraestructuras de alcantarillado y aguas de alcantarillado demoren mucho más en recuperarse que otros tipos de infraestructuras, como las de suministro de agua potable.

PASOS INICIALES SENCILLOS

- Higiene personal
- Manejo de desechos del grupo familiar y de mascotas
- Manejo de la basura del grupo familiar
- Lavado de ropa durante una catástrofe
- Consideraciones de privacidad
- Consideraciones sobre el sistema séptico



HIGIENE PERSONAL



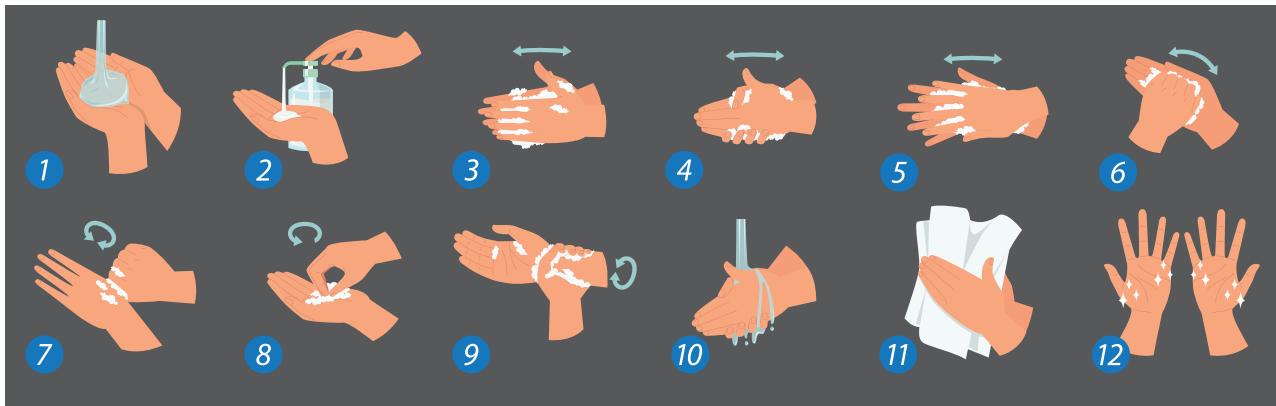
CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD

- No se bañe con agua que pueda estar contaminada con aguas de alcantarillado o productos químicos tóxicos, ni en arroyos o lagos contaminados por aguas de inundaciones, aguas de alcantarillado de desechos humanos o desechos de animales.
- No deben bañarse varias personas con la misma agua.
- Si tiene un pozo de agua potable, escuche a las autoridades de salud locales para que le brinden recomendaciones sobre el uso del agua del pozo para ducharse y bañarse.
- Si se ha producido una inundación importante o sospecha que el pozo pudiera estar contaminado, póngase en contacto con el departamento de salud local, estatal o tribal para obtener asesoramiento específico sobre las pruebas y la desinfección de pozos.
- Utilice solo agua limpia para cepillarse los dientes; el agua del grifo puede estar contaminada después de una catástrofe.

Durante las catástrofes prolongadas, en las que cabe la posibilidad de que no se disponga de plomería interior, se debe mantener el cuerpo limpio para evitar infecciones e irritaciones cutáneas. A continuación, se incluyen algunas opciones a corto plazo para ayudar a conservar el agua:

- Toallitas para bebés u otras toallitas de higiene personal.
- Champú seco.
- Gel desinfectante para las manos a base de alcohol.
- Combinación de lejía y agua: agregue 1/8 de cucharadita de lejía por galón de agua, remueva y deje reposar durante 30 minutos.

Lávese las manos con regularidad para evitar la propagación de gérmenes.



MANEJO DE DESECHOS DEL GRUPO FAMILIAR Y DE MASCOTAS



CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD

- Lávese siempre bien las manos después de manipular bolsas de desechos humanos y de mascotas.
- Guarde los desechos en bolsas dobles, separados del resto de la basura y alejados del agua y los alimentos.
- Mantenga el jardín limpio de excrementos de animales para limitar las infecciones y las enfermedades.
- No utilice flotadores de piscina como asiento para su sistema de dos cubetas. Acumulan bacterias.
- Etiquete cada cubeta para que todos los miembros del grupo familiar sepan qué desechos van en cada cubeta.

A pesar de lo bien que mantenga el espacio y su cuerpo limpios después de una catástrofe, los desechos humanos pueden enfermarlos a usted y a los demás. Los métodos de manipulación de desechos deben ser sencillos, económicos y capaces de proteger la salud pública limitando la exposición a los desechos. Existen dos métodos para tratar los desechos humanos: Los inodoros de pozo y el sistema de dos cubetas.



1. Inodoro de pozo

También conocido como letrina, un inodoro de pozo es simplemente un agujero en el suelo que recoge los desechos humanos (tanto orina como excrementos) en caso de emergencia. Es ideal para áreas más rurales con amplios espacios abiertos, pero también puede utilizarse en áreas urbanas si se siguen unas pautas de ubicación. Solo necesita una pala para cavar el agujero.



2. Sistema de dos cubetas

Este método requiere cubetas de 5 galones y bolsas de plástico resistentes. Prevea que se produzcan 5 galones de desechos por persona y por semana para saber cuántas cubetas necesitará. Este método resulta ideal para áreas urbanas densas con espacios abiertos limitados y situadas con una capa freática alta. Asegúrese de etiquetar una cubeta para el orín y otra para los excrementos. Separar el orín reduce el volumen y el olor, y hace que el contenido sea más seguro y fácil de almacenar y eliminar.

CÓMO ELIMINAR LOS DESECHOS

Asegúrese de almacenar y eliminar los desechos correctamente para evitar la propagación de enfermedades como la hepatitis A, el E. coli y el C. diff.

En el caso del orín:

- Si es posible, agregue agua a la cubeta para diluir el contenido.
- Vierta sobre el césped, el jardín o el suelo.
- Coloca papel higiénico en la cubeta de los excrementos.

En el caso de los excrementos:

- Cada vez que la use, cúbrala con virutas de corteza, tierra, etc. para ayudar a secar los desechos.
- No llene la cubeta con desechos hasta más de la mitad.
- Guarde los desechos en bolsas dobles, separados del resto de la basura y alejados del agua y los alimentos.
- Asegure los desechos de mascotas, moscas, ratas, etc.

En el caso de los desechos de productos menstruales:

- Los tampones y las compresas desechables deben depositarse en una bolsa de basura separada.
- Si se utiliza una copa menstrual, el contenido puede verterse en un inodoro de pozo o en la cubeta de los excrementos.

Visite www.rpdo.net/emergency-toilet para obtener más información.

MANEJO DE LA BASURA DEL GRUPO FAMILIAR



CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD

- No queme plástico, espuma de poliestireno ni otros artículos que liberen toxinas al quemarse.
- Tenga en cuenta las condiciones de sequedad y queme la basura solo en lugares adecuados.
- Cuando entierre la basura, cave un agujero de al menos 4 pies de profundidad y cúbralo con al menos 18 pulgadas de tierra para evitar la infestación de insectos y animales.

Trabaje para reducir todos los desechos del grupo familiar como práctica cotidiana. De ese modo, no será tan difícil cuando se produzca una catástrofe. Estas son las mejores formas de desechar de la basura del grupo familiar:

- Separe y composte los desechos alimentarios.
- Reduzca el volumen aplastando latas y cajas.
- Compacte según resulte posible.
- Separe y queme la basura si puede.
- Si puede, entierre el papel y la basura compostable en pozos poco profundos. Entierre la basura lo más lejos posible de su vivienda y tenga cuidado con las capas freáticas altas.
- Cubra la basura con tierra, cenizas, cal o bórax para ayudar a controlar los olores.



LAVADO DE ROPA DURANTE UNA CATÁSTROFE

Las catástrofes pueden hacer que se quede sin electricidad y sin la comodidad de los electrodomésticos modernos, como lavadoras y secadoras. Aunque normalmente se pueden llevar prendas exteriores durante varios días antes de lavarlas, cambiar o lavar las prendas interiores, especialmente la ropa interior, ayuda a limitar las infecciones y las irritaciones. A continuación, se indican cuatro formas alternativas de lavar la ropa:



- Método de tabla de lavar:** se trata de frotar el tejido contra sí mismo con las manos o con una tabla de lavar antigua. Es una forma lenta pero confiable de lavar pequeñas cantidades de ropa. 
- Método de la cubeta y el émbolo:** coloque la ropa sucia, el agua y el detergente en una cubeta con un agujero en la tapa para el émbolo. El émbolo se utiliza para agitar la ropa. Puede comprar un modelo de diseño comercial, pero también funciona un émbolo desinfectado de calidad con unos cuantos agujeros perforados en la parte superior de la cúpula de goma. 
- Método de cápsula de lavado:** una cápsula de lavado es una lavadora portátil no eléctrica que se asemeja a una centrifugadora de ensaladas y lava cargas pequeñas y ligeras de ropa. Un galón de agua lavará una sola carga. El agua se drena por la parte inferior y se agrega agua limpia por la parte superior. 
- Método del marinero:** los marineros solían llenar una bolsa de basura negra muy resistente con ropa sucia, agua y jabón. La bolsa negra se valía del sol para calentar el agua y el movimiento del barco agitaba la ropa. Este método puede adaptarse presionando suavemente la bolsa para agitar las prendas. Es un método práctico para lavar artículos grandes como edredones, mantas o sacos de dormir que no caben en cubetas de 5 galones. 



Cuando termine, vierta el agua sobrante en el césped, el jardín o el suelo.

CONSIDERACIONES DE PRIVACIDAD

La creación de espacios privados no siempre es algo en lo que pensamos cuando se trata de planificar una emergencia o catástrofe, pero el acceso a la privacidad puede tener un enorme impacto en la salud y seguridad de las personas después de una catástrofe. La privacidad constituye una consideración importante en situaciones como bañarse y usar el baño, amamantar, cambiarse de ropa y colgar prendas para que se sequen cuando no se cuenta con una secadora.

- Incluya una pantalla o una lona en los preparativos para crear un manto de privacidad donde sea necesario.
- Planifique e incluya en su kit de emergencia el material de enfermería que pudiera necesitar.

CONSIDERACIONES SOBRE EL SISTEMA SÉPTICO

Debe saber dónde se encuentra el sistema séptico y en qué consiste antes de que se produzca una emergencia. También es una buena idea saberlo con fines de mantenimiento. En el condado, puede haber un registro de dónde se instalaron los sistemas sépticos.

A menos que haya una bomba, todos los tanques poseen un tubo de entrada y otro de salida. El nivel normal de las aguas de alcantarillado se sitúa en el nivel de la tubería de salida. La mayoría de las veces, se puede ver esta tubería cuando se abre el acceso al tanque. NO entre en el tanque.

Señales de que el sistema funciona:

- El suministro de agua funciona.
- Cuenta con electricidad (algunos sistemas requieren energía eléctrica para una bomba).
- Se puede tirar de la cadena de los inodoros y los lavabos se drenan correctamente.

Señales de que el sistema no funciona:

- Se ha movido tierra alrededor del sistema séptico.
- Existen zonas anormales húmedas o blandas en el jardín.
- Se perciben olores de alcantarillado.
- El agua o las aguas de alcantarillado se atascan en el sanitario de la planta baja o en los drenajes del suelo.

Si el nivel de su fosa séptica es alto, es posible que las aguas de alcantarillado no salgan de la fosa. Si el nivel es bajo, es posible que la fosa en sí se encuentre en mal estado o que las tuberías entre la casa y la fosa estén dañadas. Normalmente, se puede examinar el nivel de la fosa cuando se cuenta con acceso al punto de inspección en el nivel del suelo.

Si tiene problemas con la fosa séptica:

- Limite el uso de agua en la vivienda y utilice el sistema de dos cubetas o la opción de inodoro de pozo hasta que se realicen las reparaciones.
- Mantenga a las personas y las mascotas alejadas del sistema séptico hasta que vuelva a estar en servicio.
- Recurra únicamente a un profesional autorizado para reparar o sustituir el sistema séptico.
- Si las aguas de alcantarillado permanecen bajo tierra y no se desbordan, no debería haber problemas con el uso continuo. Evite toda situación en la que pudiera producirse exposición o contacto con los desechos.

Consideraciones sobre desechos e higiene:

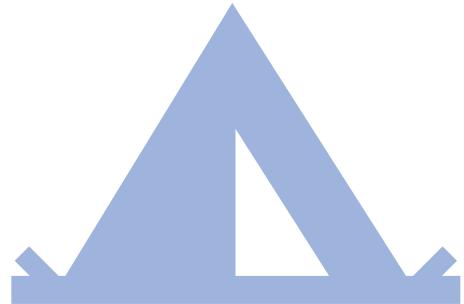
- Utilice guantes sin látex para eliminar los desechos.
- Consulte a su comunidad de propietarios (HOA, por sus siglas en inglés), administrador de la propiedad o vivienda multifamiliar si hay lugares previamente identificados para los inodoros de pozo.
- Conozca dónde se encuentran los servicios subterráneos para evitar chocar con una línea de servicios que pudiera dañar su sistema o demorar el retorno al servicio.

ACTIVIDADES: Páginas 75-78



6

PLAN DE REFUGIO



Un plan de refugio lo ayuda a prepararse para una variedad de ubicaciones seguras después de una catástrofe. Tanto si se refugia dentro como fuera de su vivienda, en un refugio comunitario o con familiares y amigos, debe estar preparado para refugiarse hasta dos semanas después de una catástrofe.

PASOS INICIALES SENCILLOS

- Cómo hacer que su vivienda sea más segura
- Refugio en la vivienda
- Refugio lejos de la vivienda
- Lista de verificación para la evacuación de mascotas
- Medidas de seguridad

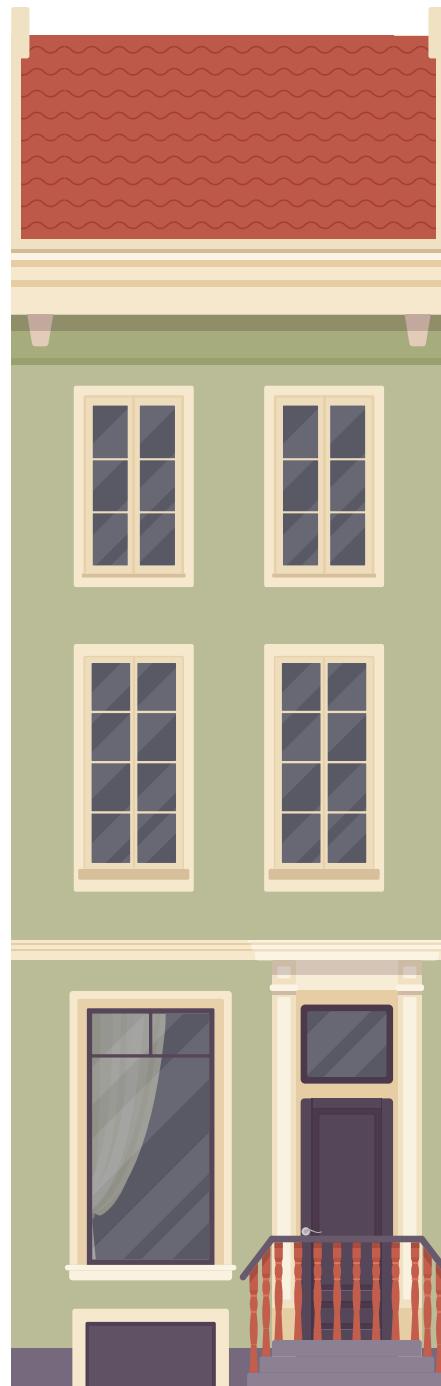
CÓMO HACER QUE SU VIVIENDA SEA MÁS SEGURA

Preste atención a los peligros que pudiera haber en su lugar de trabajo. Una vez que conozca los peligros, podrá tomar medidas para que el lugar sea más seguro. Por ejemplo, para reducir el riesgo en caso de terremoto, resulta conveniente fijar a la pared elementos como librerías y aparadores, y bloquear las ruedas de los electrodomésticos o los muebles grandes. Lo más sencillo es dividir los proyectos en tres categorías:

1. Cosas que puede hacer de inmediato.
2. Cosas que puede hacer con un poco más de tiempo y recursos, como dinero o equipos.
3. Cosas que requerirán aún más tiempo y recursos, como trabajar con el arrendador o con un contratista.

REFUGIO EN LA VIVIENDA

Refugiarse en la vivienda significa refugiarse donde vive normalmente y restringir severamente o eliminar los desplazamientos al exterior. Es posible que le recomiendan refugiarse en la vivienda en caso de pandemia, vertido de materiales peligrosos o incidentes radiológicos. Muchas de las cosas que ya ha aprendido en las unidades anteriores se unifican en el plan de refugio.



Además de los suministros indicados en el plan de emergencia, el plan de alimentos, el plan de suministro de agua y el plan de desechos e higiene, es conveniente reunir lo siguiente:

Opciones para iluminar el camino:



- Linternas con baterías totalmente cargadas y baterías de reserva.
- Linternas frontales con baterías totalmente cargadas y baterías de reserva para una opción de manos libres.
- Linternas solares o manuales que no necesiten baterías.

Botiquín de primeros auxilios:



- Arme su propio botiquín o compre uno preparado previamente.

Mapas:



- Tenga a mano tanto un mapa del área donde vive como de las áreas por donde realizará la evacuación en caso de que deba irse. Los árboles caídos o las calles inundadas pueden obligarlo a buscar otro modo de atravesar la ciudad.
- Debe contar con una opción que no dependa de baterías.



Llave ajustable de tubo o de media luna:

- Se necesitarán para desconectar los servicios públicos.



Multiherramienta:

- Una buena multiherramienta, como una navaja suiza, incluye una hoja de cuchillo, destornilladores, tijeras y un abrebotellas, con lo cual ofrece innumerables usos durante una emergencia.



Radio:

- Si se interrumpe la red eléctrica, es posible que no pueda consultar las noticias más recientes en su smartphone. Una simple radio meteorológica con baterías que capte las bandas de radio AM, FM y NOAA puede ayudarlo a mantenerse al día de las condiciones meteorológicas y de emergencia actuales.
- Existen opciones alimentadas por energía solar y por manivela que no necesitan baterías.



Cinta adhesiva:

- Esta cinta multiusos puede resultar muy útil.



Máscaras antipolvo:

- Pueden ayudar a filtrar el aire contaminado y proteger de las enfermedades transmitidas por el aire.



Extintor de incendios:

- Algunos extintores solo sirven para determinados tipos de fuegos, como los eléctricos, los de grasa o los de gas. Los extintores ABC están diseñados para un uso seguro con cualquier tipo de fuego, pero solo pueden apagar fuegos pequeños (como un cesto de basura pequeño).
- Tenga uno en cada piso de su vivienda y otro en un área al aire libre protegida de la intemperie.
- Enseñe a todos los miembros del grupo familiar a utilizarlos de manera correcta.
- En el departamento de bomberos local, puede aprender a utilizar correctamente un extintor.



Bolsas de dormir y mantas:

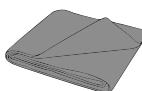
- Las bolsas de dormir aislantes son una opción ideal, pero probablemente sean más costosas que las mantas.

Artículos de primera necesidad:



- Guarde un suministro de artículos para necesidades especiales, como medicamentos, anteojos de repuesto, soluciones para lentes de contacto, baterías para audífonos, productos de higiene menstrual, artículos para bebés (leche de fórmula, pañales, biberones, chupetes), juguetes, juegos, libros, el peluche favorito de sus hijos y todo otro artículo particular de su grupo familiar.
- Cubetas para inodoros de emergencia.

Láminas de plástico:



- Pueden utilizarse para proporcionar privacidad a la hora de secar la ropa o ir al sanitario.
- Se recomiendan láminas de plástico con un grosor de 4 a 6 milímetros (de 0.004 a 0.006 pulgadas) o superior para sellar alrededor de puertas y ventanas, rejillas de calefacción o toda abertura por la que pudiera ingresar aire.

Bolso de mano:



- Todos los miembros de una vivienda deben tener al alcance de la mano un bolso de mano con los artículos esenciales mínimos en caso de una evacuación rápida. Muchos de los artículos que deben estar en el bolso de mano se enumeran más arriba.
- Tenga cuidado de no hacerlos demasiado pesados para llevarlos.
- Tener acceso rápido al bolso de mano facilitará la evacuación y el refugio en otro lugar.
- Consulte la página 81 para obtener más información sobre cómo preparar un bolso de mano.

En ocasiones no es seguro quedarse en casa después de una catástrofe, y cabe la posibilidad de que deba acampar en el jardín de su casa o en un espacio comunitario cercano al aire libre. Necesitará todo lo descrito anteriormente, además de los siguientes suministros:

Tiendas o lonas:



- Una tienda de campaña o una lona atada entre árboles, vallas, etc., lo protegerá del viento y las inclemencias climáticas, ya sea que llueva, nieve o haga calor.

Cuerda:



- Los tendederos pueden ser útiles para muchos fines, como montar refugios al aire libre.
- La cuerda nunca debe utilizarse cerca de llamas al aire libre.

Fósforos en un recipiente hermético:



- Lo ayudarán a limitar su dependencia de fuentes de combustible líquido o gaseoso potencialmente volátiles para cocinar o hacer una hoguera al aire libre.

Si echa un vistazo en su vivienda, observará que lo más probable es que ya posea muchos de estos artículos.

REFUGIO LEJOS DE LA VIVIENDA

Aunque permanecer en su propio espacio de vivienda o cerca de él siempre es preferible, las catástrofes pueden obligarlo a refugiarse en un entorno seguro en otro lugar. Puede ser un refugio comunitario o la casa de un familiar o amigo. Debe haber identificado una variedad de opciones para estar preparado para casi cualquier situación. Esto es lo que debe hacer si tiene que refugiarse fuera de su vivienda:

- Conozca la ubicación de varios refugios comunitarios.
- Analice con anticipación la posible necesidad de refugiarse con familiares y amigos que viven en otro lugar.
- Lleve solo lo mínimo indispensable. Los refugios tendrán suministros de alimentos y agua, así como sanitarios, pero es recomendable que cuente con artículos personales. Es el caso de los niños y las personas con necesidades especiales.
- Inscríbase en la oficina de manejo de emergencias de su condado o tribu para recibir alertas de emergencias locales en su área: Visite www.oralert.gov.
- Active las alertas inalámbricas de emergencia (WEA, por sus siglas en inglés) en su teléfono móvil.
- Sepa dónde irán usted y su grupo familiar y cómo llegarán hasta allá.
- Identifique las vías de evacuación desde su hogar, el trabajo, la escuela y el vecindario circundante.
- Imprima un mapa y resalte al menos dos vías alternativas para ir al trabajo, la escuela, la guardería y la casa, y guárdelo en el bolso de mano.

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LA EVACUACIÓN DE MASCOTAS

Los animales suelen percibir el peligro antes que los humanos y pueden agitarse ante una catástrofe inminente. Sepa dónde hay refugios para animales tanto en su comunidad como fuera de las inmediaciones. También debe tener en cuenta los artículos especiales necesarios para las mascotas del hogar, como reptiles o pájaros. Prepare un bolso de mano o una caja para mascotas que incluya lo siguiente:

- Caja (si corresponde).
- Collar con el nombre de la mascota, ID del chip, propietario y número de teléfono.
- Correa.
- Juguete favorito y manta pequeña.
- Comida para un máximo de dos semanas.
- Platos de comida.
- Bolsas para desechos de mascotas.
- Medicamentos, suplementos y todas las instrucciones.
- Comprobante escrito de las vacunas.
- Nombre e información de contacto de su veterinario.
- Fotografía etiquetada con el nombre de la mascota, el nombre del propietario y la información de contacto.
- Toda información esencial, como alergias o fobias.



MEDIDAS DE SEGURIDAD

Suponga que se ha producido un terremoto y que las personas de su grupo familiar han tomado medidas de protección como *arrojarse al suelo, cubrirse y sujetarse*, o bien medidas alternativas para personas con necesidades funcionales y de acceso. Una vez que el temblor se haya detenido, debe asegurarse de que sea seguro permanecer en el interior y refugiarse en la vivienda. Estas son las medidas de seguridad que debe tomar:

Verifique cómo están todas las personas del hogar y responda a las lesiones:

- Determine dónde pueden encontrarse las personas de su grupo familiar. Indiquen unos a otros si están a salvo o necesitan ayuda inmediata.
- Si alguien ha dejado de respirar, siga las pautas de la Cruz Roja Americana sobre reanimación cardiopulmonar que figuran en www.redcross.org/take-a-class/cpr/performing-cpr/cpr-steps.
- Detenga cualquier lesión sanguinaria aplicando presión directa sobre la herida.
- No traslade a las personas gravemente heridas a menos que corran peligro inmediato de sufrir más lesiones.
- Cubra a los heridos con mantas para mantenerlos calientes.

Escuche las actualizaciones de emergencia y los informes de noticias:

- La radio de emergencia le informará acerca de carreteras intransitables (en caso de que deba evacuar), avisos para hervir el agua (en caso de que los suministros de agua del área pudieran estar contaminados) y demás instalaciones importantes que tal vez no se encuentren disponibles debido a los daños, como hospitales, tiendas de alimentos, etc.



Tenga en cuenta otros peligros, como las réplicas y los tsunamis:

- **Es probable que se produzcan réplicas** después de un terremoto de magnitud. Estos terremotos secundarios habitualmente son menos violentos que el terremoto inicial, pero pueden ser lo suficientemente fuertes como para provocar daños adicionales. Pueden ser las réplicas las que hagan que no sea seguro refugiarse en el interior, incluso si al principio determinó que era seguro.
- **Los tsunamis** son posibles si vive en un área costera. Si siente que el suelo tiembla, suponga que se avecina una serie de olas peligrosas. Si se encuentra cerca de la costa, diríjase al interior, a terrenos más elevados, lo antes posible.

Use zapatos:

- De este modo, evitará lesiones que podría sufrir al pisar objetos afilados que se hayan caído y roto. Póngase zapatos antes de verificar si hay problemas de seguridad (tanto dentro como fuera).
- Guarde un par de zapatos debajo de la cama a los que pueda acceder en caso de catástrofe.

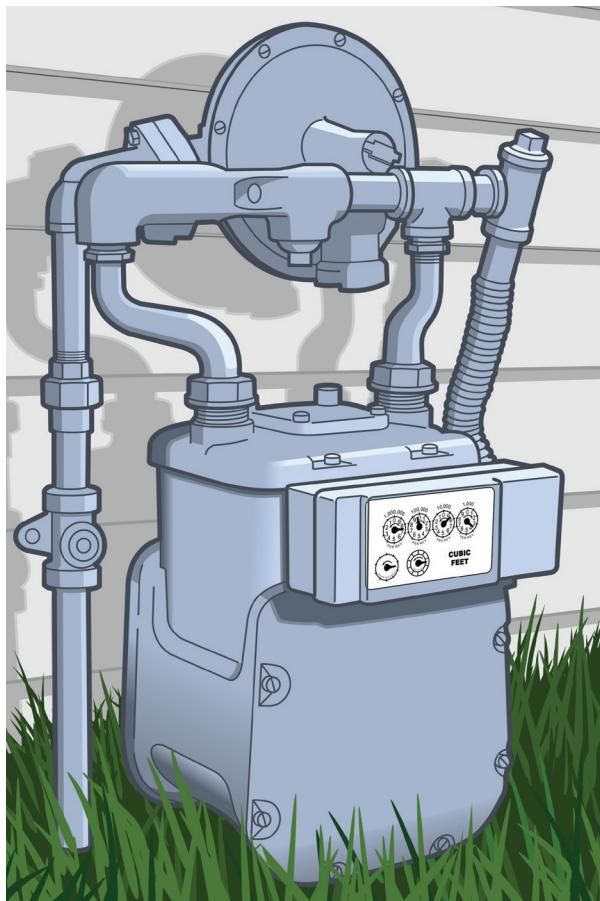


Extinga los incendios pequeños o evacue y diríjase a un lugar seguro:

- Si no es posible extinguir un incendio, debe evacuar de inmediato.
- Intente ponerse en contacto con el departamento de bomberos, pero comprenda que es posible que no puedan llegar a tiempo en caso de producirse una catástrofe generalizada.
- Advierta a sus vecinos del incendio, especialmente si hay suministros o tuberías de gas en las inmediaciones.

Encienda las linternas SOLO CUANDO ESTÉ AL AIRE LIBRE:

- Las baterías pueden producir una chispa que podría incendiar una fuga de gas en el interior de su vivienda.



Desconecte los servicios públicos:

- En caso de terremoto, es posible que le indiquen que desconecte los servicios públicos. Enseñe a los miembros capaces y responsables de su grupo familiar a desconectar el gas, la electricidad y el agua desde las válvulas e interruptores principales.
- Si huele a gas o ve una tubería rota, cierre la válvula principal desde el exterior. No vuelva a conectar la electricidad hasta que la compañía de energía eléctrica haya revisado primero su vivienda.
- Si se interrumpe el servicio de gas, un profesional debe restablecerlo.
- Nunca busque fugas de gas con un fósforo encendido.
- Tape los drenajes de bañeras y lavabos para evitar que se obstruya el alcantarillado.
- Póngase en contacto con su compañía local de servicios públicos si necesita más información ANTES de una catástrofe, ya que es posible que no pueda contactarla durante esta.
- Consulte la página 80 para conocer cómo desconectar los servicios públicos.

Verifique si hay grietas o daños estructurales:

- Observe alrededor de chimeneas y muros de mampostería.
- Salga inmediatamente si parece que la estructura puede derrumbarse.
- Tenga cuidado con los vidrios rotos.

Verifique si hay daños en los suministros de agua y alimentos y en los electrodomésticos:

- Deseche todos los alimentos que pudieran estar en mal estado o contaminados. Priorice lo que debe consumirse primero, como los productos lácteos.
- No utilice ningún electrodoméstico que esté dañado, aunque todavía tenga electricidad, ya que puede presentar riesgos de incendio.

Revise armarios y alacenas:

- Abra las puertas con precaución, ya que pueden caerse objetos de las estanterías.



Limpie los medicamentos, la lejía, la gasolina y demás líquidos inflamables que se hayan derramado:

- No coloque trapos empapados en gasolina en un recipiente bien cerrado, ya que podría incendiarse.
- Puede agregar trapos sucios con agua no potable en una lata metálica, como las de café. Si no le sobra agua, puede utilizar un destornillador para realizar agujeros en el fondo y los laterales de la lata para que se ventile. Coloque los trapos adentro y tápela.
- Esta lata debe almacenarse al aire libre, lejos de los niños, las mascotas y cualquier lugar donde pudiera cocinar.
- Nadie que fume debe estar cerca de estas latas para evitar incendios.
- No coloque las latas cerca de hogueras.
- No mezcle diferentes tipos de trapos sucios en el mismo recipiente.
- No entierre los medicamentos derramados ni los coloque en el inodoro ni el lavabo para su posterior desecho. De este modo, se pueden contaminar los suministros de agua. Colóquelos en un recipiente o bolsa desechable para arrojarlos posteriormente en un lugar seguro.



No utilice su automóvil a menos que deba realizar una evacuación:

- No recorra las áreas dañadas, ya que interferirá con los esfuerzos de socorro.
- Mantenga las calles despejadas para el paso de vehículos de emergencia.

Hay mucho que aprender sobre la elaboración de un plan de refugio. Vaya paso a paso y haga lo que pueda y cuando pueda. Lo logrará.

ACTIVIDADES: Páginas 79-82



7

PLAN DE PRIMEROS AUXILIOS



Después de una catástrofe, el sistema de emergencias médicas estará bajo una alta demanda y la ayuda puede demorarse. Aprender a tratar distintas lesiones y enfermedades puede prepararlos a usted y a sus seres queridos y ayudar a salvar vidas. Usted es la ayuda hasta que llegue la ayuda.

PASOS INICIALES SENCILLOS

- Las tres "P" de los primeros auxilios
- Prepare un botiquín de primeros auxilios
- Ley del Buen Samaritano de Oregon

LAS TRES "P" DE LOS PRIMEROS AUXILIOS

Preservar la vida:

- Comience por el C-A-B: circulación (*circulation*), vías respiratorias (*airway*) y respiración (*breathing*).
- Evalúe la calidad de la circulación de la persona lesionada y ajústela si es necesario.
- Asegúrese de que la persona herida no tenga bloqueadas las vías respiratorias y de que respire.

Prevenir el deterioro:

- Haga lo que pueda para mantener al herido en condiciones estables.
- Esto puede significar trasladarlo a un lugar más seguro, aplicarle primeros auxilios, estabilizarlo o simplemente quedarse con él y brindarle consuelo.

Promover la recuperación:

- Motive la confianza, brinde consuelo e intente aliviar el dolor.



PREPARE UN BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS



Una parte importante de estar *preparados para 2 semanas* es tener los suministros de primeros auxilios organizados y listos para usar con rapidez. Aunque comprar un botiquín de primeros auxilios en una tienda es una forma sencilla de empezar, puede resultar más rentable personalizarlo y prepararlo usted mismo.

La Cruz Roja Americana recomienda que todos los botiquines de primeros auxilios incluyan lo siguiente:

- Apósticos de compresión (5 por 9 pulgadas).
- Vendas adhesivas (tamaños variados).
- Cinta adhesiva de tela.
- Paquetes de pomada antibiótica.
- Paquetes de toallitas antisépticas.
- Aspirina.
- Manta de emergencia.
- Barrera respiratoria con válvula unidireccional.
- Compresa fría instantánea.
- Guantes sin látex (talla grande).
- Sobres de pomada de hidrocortisona.
- Rollo de gasa de 3 pulgadas.
- Gasas estériles (3 por 3 pulgadas).
- Termómetro oral (sin mercurio).
- Vendas triangulares.
- Pinzas.
- Instrucciones de primeros auxilios en caso de emergencia.



Esta no es una lista completa y es posible que necesite agregar suministros adicionales en función de las necesidades de su grupo familiar. Resulta conveniente contar con un botiquín de primeros auxilios en la vivienda, el vehículo y el bolso de mano. Considere la posibilidad de involucrar a sus amigos y vecinos para compensar el costo comprando al por mayor y compartiendo los suministros.

LEY DEL BUEN SAMARITANO DE OREGON

La Ley del Buen Samaritano de Oregon lo protege de la responsabilidad civil cuando presta asistencia médica de emergencia. Solicite permiso para ayudar a una persona herida o enferma; si está confundida o gravemente herida o enferma, puede suponer que deseará que la ayude. Esto se conoce como "consentimiento implícito".

ACTIVIDADES: Páginas 83-86

**BE
2 WEEKS
READY**

8

MANEJO DE EMERGENCIAS



Las agencias de manejo de emergencias a nivel federal, estatal, tribal y local ayudan a proteger a las personas y los lugares durante las catástrofes. Los directores de emergencias colaboran con el público para ayudar a todos a *estar preparados para 2 semanas*. Desarrollar comunidades preparadas significa saber qué apoyo pueden o no recibir de los directores de emergencias y los servicios de primera respuesta después de una catástrofe, y planificar en función de ello. Sepa dónde acudir cuando la respuesta oficial no satisfaga todas sus necesidades.

PASOS INICIALES SENCILLOS

- ¿Qué es el manejo de emergencias?
- Alertas de emergencia
- Equipos comunitarios de respuesta a emergencias (CERT)
- Participe

¿QUÉ ES EL MANEJO DE EMERGENCIAS?

El manejo de emergencias se enfoca en mitigar y responder a las catástrofes, así como prepararse y recuperarse de ellas. Los gobiernos locales, estatales, tribales y federales desempeñan funciones de manejo de emergencias, al igual que muchas otras organizaciones privadas y sin fines de lucro.



FEMA

La Agencia Federal de Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés) es la organización de manejo de emergencias a nivel nacional. **El Departamento de Manejo de Emergencias de Oregon** es el departamento de manejo de emergencias a nivel estatal que coordina con los condados, las ciudades y las comunidades del estado, y les brinda apoyo.

Además de coordinar la respuesta para ayudar a garantizar el uso oportuno y eficaz de los recursos, los directores de emergencias también se encargan de los siguientes:

- **Ejecutar programas locales de preparación para emergencias.** Muchas oficinas de manejo de emergencias ofrecen información específica para niños, familias y comunidades.
- **Planificar en función de peligros locales.** Ayuda a los gobiernos locales a identificar y planificar en función de los peligros más probables a los que se enfrenta esa comunidad.
- **Elaborar planes de respuesta locales.** Su comunidad presenta peligros que requerirán la evacuación, el refugio en la vivienda y demás medidas de protección. Las oficinas locales de manejo de emergencias coordinan y distribuyen alertas e información importantes a sus comunidades. Es su responsabilidad mantenerse informado de lo que ocurre y preparar a la comunidad.

ALERTAS DE EMERGENCIA



Ninguna herramienta por sí sola advertirá de manera suficiente a todos los residentes en todas las situaciones. Todos los métodos de advertencia de emergencia tienen sus limitaciones. Es por este motivo que inscribirse para recibir varias alertas le permitirá estar más al tanto de lo que sucede en su comunidad.

OR-Alert: este sitio web constituye un recurso para buscar alertas de emergencia locales en Oregon. Visite www.oralert.gov para introducir su condado, ciudad, tribu o código postal, y se lo redirigirá al sitio web de su alguacil local o de manejo de emergencias para inscribirse o actualizar su información para recibir alertas.



Alertas de emergencia del condado o la tribu: Visite el sitio web de manejo de emergencias de su condado o tribu para inscribirse o actualizar su información de contacto. Puede encontrar esta información en www.oregon.gov/oem/Documents/locals_list.pdf.

Sistema de Alerta de Emergencia (EAS): estas alertas se emiten por radio, televisión y televisión por cable. No es necesario inscribirse para recibirlas. En el sitio web de su oficina local de manejo de emergencias, encontrará emisoras de radio y televisión que transmitirán estos mensajes en su área. Programe las emisoras en la radio de su automóvil y grabe los números en su radio de emergencia de baterías.

Alertas inalámbricas de emergencia (WEA): estas alertas permiten que su teléfono móvil reciba alertas específicas de su área. Es un servicio gratuito que puede recibirse tanto en dispositivos móviles prepagados como pospagados. Sin embargo, no todas las áreas reciben las WEA y no todos los teléfonos pueden recibir alertas, según su operador.



Para dispositivos Apple:

- Diríjase a la configuración.
- Haga clic en "Notifications" (Notificaciones).
- Desplácese hasta la parte inferior de la pantalla hasta que vea "Government Alerts" (Alertas del gobierno).
- Si la barra se encuentra en verde, significa que la notificación está activada.



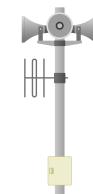
Para dispositivos Android:

- Diríjase a la configuración.
- Busque "Emergency" (Emergencia) o haga clic en "Safety and Emergency" (Seguridad y emergencia).
- Asegúrese de que estén activadas las "Earthquake Alerts" (Alertas de terremoto) y toda otra opción de alerta.

Radio meteorológica de NOAA: red nacional de emisoras de radio que transmiten información meteorológica continua directamente desde la oficina del Servicio Meteorológico Nacional más cercana. Puede encontrar la frecuencia de la radio meteorológica de NOAA de su comunidad en www.weather.gov.



Sirenas: algunas comunidades, especialmente aquellas con riesgo de tsunami, utilizarán una sirena de gran volumen para transmitir las alertas. Preste atención a las pruebas periódicas de estos sistemas para saber qué escuchar en caso de emergencia.



Sistema de alerta temprana de terremotos ShakeAlert: ShakeAlert detecta terremotos significativos (de magnitud superior a 4.5 en Oregon) y envía una alerta en tiempo real a las personas con teléfonos móviles compatibles y otros dispositivos móviles a través de la WEA y aplicaciones conforme se encuentren disponibles. ShakeAlert no predice cuándo ni dónde se producirá un terremoto ni tampoco cuánto durará.



EQUIPOS COMUNITARIOS DE RESPUESTA A EMERGENCIAS (CERT)



A medida que usted y su grupo familiar trabajen para *estar preparados para 2 semanas*, es posible que decida participar más en el manejo de emergencias y la preparación ante catástrofes en su comunidad. Una forma de aumentar su capacitación es sumarse al programa del CERT local.

El CERT es un programa patrocinado por la FEMA que educa y capacita a voluntarios en la preparación ante catástrofes. Este programa ofrece una plataforma sistemática para crear equipos en los que pueda confiar el personal de respuesta profesional en situaciones de catástrofe.



Existen cuatro tipos de programas del CERT: Comunidad, lugar de trabajo, campus y adolescentes. Cada programa cuenta con el apoyo de una organización patrocinadora. Una organización patrocinadora puede ser cualquier agencia gubernamental, como un departamento de bomberos, una agencia de manejo de emergencias o un ayuntamiento.

Como miembro del CERT, recibirá capacitación en habilidades básicas de respuesta ante catástrofes, como operaciones médicas durante catástrofes, psicología durante catástrofes, seguridad contra incendios y búsqueda y rescate ligeros. Corresponde a la organización patrocinadora determinar cómo se emplearán los equipos. Las actividades más frecuentes en las que participan los miembros del CERT son el manejo del tráfico y las multitudes, el apoyo a los centros de operaciones de emergencia y la distribución al público de información sobre preparación.

Hay más de 50 programas del CERT activos en Oregon. Independientemente de sus habilidades, en el CERT hay lugar para todos. Visite www.oregon.gov/oem para encontrar un equipo en su área.

PARTICIPE



También puede participar en las actividades de preparación formando parte de Great ShakeOut y Great Camp-In. Ambos eventos le permitirán utilizar sus suministros y practicar su plan de emergencia antes de que se produzca una catástrofe.



Great ShakeOut: simulacro nacional de terremoto que tiene lugar cada año el tercer jueves de octubre. Puede coordinar y realizar un simulacro practicando "Arrojarse al suelo, cubrirse y sujetarse" en su hogar, empresa o comunidad. Visite www.shakeout.org/oregon para inscribirse.

Great Camp-In: este evento tiene lugar el fin de semana siguiente al simulacro de Great ShakeOut. Constituye una oportunidad para implementar su plan de *estar preparados para 2 semanas* y practicar cómo sería sobrevivir en su hogar sin servicios básicos, como plomería y electricidad. Great Camp-In puede modificarse para adaptarse a las necesidades individuales y puede practicarse durante los dos días completos o solo unas horas.

Por último, hable con sus vecinos, compañeros de trabajo y otras personas que vea habitualmente sobre su plan y sus recursos. Es posible que descubra que sus conocidos tienen habilidades valiosas en materia de preparación, como capacitación avanzada en primeros auxilios. También es recomendable saber quién puede necesitar ayuda adicional en caso de catástrofe o emergencia. Las comunidades pueden sobrevivir y recuperarse más rápidamente de una catástrofe cuando todos trabajan en conjunto.

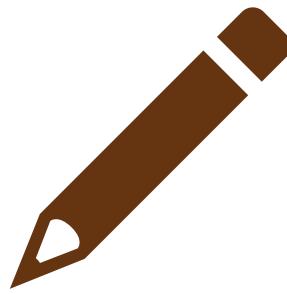


ACTIVIDADES: Páginas 87-88

BE
 2 WEEKS
READY

1

CÓMO PREPARARSE PARA ESTAR PREPARADO



ACTIVIDAD 1: ANOTE EN UN DIARIO DOS SEMANAS DE UNA SITUACIÓN DE CATÁSTROFE



Meta: escribir en un diario cómo cree que se sentiría y cómo respondería a las situaciones a las que podría enfrentarse durante las dos semanas posteriores a una catástrofe.

La siguiente situación hipotética ofrece sugerencias para escribir un diario que lo ayudarán a empezar a pensar en cómo prepararse mejor para las situaciones. A medida que revise las indicaciones, anote sus respuestas en el formato de diario que haya elegido. Tómese su tiempo para abordar las mejoras que ha observado que son necesarias para estar preparados para 2 semanas.

LA SITUACIÓN HIPOTÉTICA

A las 3 a. m. se produce un terremoto catastrófico. Se despierta por los temblores, justo cuando su teléfono móvil recibe una alerta inalámbrica de emergencia (WEA) que le informa que se ha producido un terremoto y le recomienda que tome medidas de protección inmediatas. El terremoto ha provocado importantes daños en toda su comunidad. Muchas carreteras están bloqueadas y usted y sus vecinos se encuentran sin electricidad ni agua. Las estanterías se han caído y se han vaciado en el suelo, los pesados cuadros se han descolgado de los ganchos y cayeron algunos sobre las camas cercanas. Se ha caído comida de las alacenas de la cocina sin cerrar y los caminos hacia las salidas están llenos de escombros. Le preocupa la seguridad estructural de su vivienda y la seguridad de quienes viven con usted y en su comunidad.



ANÓTELO EN SU DIARIO

Cuando sintió temblores o fue alertado por la aplicación de su teléfono móvil...

- ¿Tomaron usted y las personas de su grupo familiar medidas de protección, como arrojarse al suelo, cubrirse y sujetarse? Tómese su tiempo para practicar.
- ¿Se han fijado a la pared las estanterías altas y los objetos pesados suspendidos para evitar que caigan o se desplacen? De no ser así, fíjelos.
- ¿Estaban cerradas las alacenas? De no ser así, fíjelas.
- ¿Dispone cada habitación de dos salidas y sabe todo el mundo dónde reunirse en el exterior después de que hayan terminado los temblores? Tómese su tiempo para practicar.
- ¿Usted y su grupo familiar actuaron con rapidez, con poca rapidez o no actuaron en absoluto? Escríbalos en el diario y hable acerca de ello.



Día 1

Le preocupan las fugas de gas natural y las roturas en las tuberías de agua de su vivienda.

- ¿Sabe usted o cualquier otro adulto del grupo familiar dónde están las llaves de paso de la electricidad, el gas y el agua y cómo cerrarlas?

Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.



Día 2

Los niños tienen sed.

- ¿Cómo ofreció las bebidas? ¿Ha racionado la cantidad por persona?
- ¿Cómo se preparó? ¿Cómo podría estar mejor preparado?

Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.



Día 3

Su grupo familiar ha consumido aproximadamente 1/3 de los alimentos fáciles de comer, como granola, cecina y fruta.

- ¿Tiene comida suficiente para que el grupo familiar consuma en dos semanas?
- ¿Cómo se preparó? ¿Cómo podría estar mejor preparado?
- ¿Cómo podría atenuar los temores de los niños ante la escasez de alimentos?

Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.



Día 4

Surge la preocupación por garantizar la correcta contención de los desechos humanos, animales, alimentarios y de productos de consumo.

- ¿Conoce el grupo familiar el sistema de dos cubetas para orinar/defecar?
- ¿Quién es responsable de la recolección y eliminación de los desechos de mascotas?
- ¿Cómo se aborda la incomodidad de todo el mundo al momento de ir al sanitario cuando hay otras personas cerca?
- ¿De qué manera tuvo en cuenta a las personas con problemas de movilidad, como las que utilizan sillas de ruedas y andadores?

Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.



Día 5

La abuela necesita su medicamento recetado dos veces por semana.

- ¿Cuenta la abuela con dos semanas de medicamentos a su disposición?
- ¿Sabe cómo ponerse en contacto con el farmacéutico en caso de emergencia?

Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.



Día 6

Se están cansando de comer alimentos sin calentar.

- ¿Sabe cocinar sin las fuentes de energía tradicionales (cocina eléctrica, gas natural)?
- ¿Qué utensilios tiene para cocinar al aire libre o en un campamento?
- ¿Qué opina de su grado de preparación hasta el momento?

Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.



Día 7

Se avecinan nubes negras y lluvia.

- ¿Posee tiendas de campaña y sacos de dormir o mantas calientes para todos?
- ¿Qué otras cosas tiene a mano que puedan servirle para resguardarse de la lluvia?
- ¿Cómo puede hacer que dormir al aire libre sea una aventura para los niños?
- ¿Cómo proporcionará refugio al aire libre a quienes utilizan sillas de ruedas?

Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.



Día 8

Uno de los niños se cortó con un vidrio roto.

- ¿Sabe limpiar y vendar una herida?
- ¿Tiene los suministros adecuados?
- ¿Cómo puede ayudar al niño herido a sentirse seguro?

Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.



Día 9

Su grupo familiar desea alimentos frescos.

- ¿Tiene usted o alguno de sus vecinos un huerto o árboles frutales?
- ¿Puede hacer un trueque con su vecino por algo que necesite?
- ¿Se siente cómodo pidiendo ayuda a los vecinos que viven cerca?

Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.



Día 10

La tía Bea vive a unas ciudades de distancia y no puede llegar hasta ella. El inglés no es su lengua materna y tendrá que recurrir a sus vecinos y a su comunidad religiosa.

- ¿Verificaron usted y la tía Bea los contactos que tienen fuera del área?
- ¿Sabe la tía Bea cómo ponerse en contacto con otros miembros de su comunidad religiosa?
- ¿Usted y la tía Bea han conocido a los vecinos que viven cerca de ella?
- ¿Está la tía Bea *preparada para 2 semanas* en la medida de lo posible?

Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.



Día 11

No está seguro de qué alimentos en conserva se pueden consumir, sobre todo porque uno de los tarros de tomates enlatados no "sonó" al abrirlo y la comida del tarro huele agria.

- ¿Conoce los métodos adecuados de enlatado y conservación de alimentos?
- ¿Sabe cómo determinar si los alimentos enlatados siguen siendo seguros para el consumo?
- Han transcurrido 10 días desde el terremoto. ¿Cómo se siente?
- ¿Cómo ha contribuido su nivel de preparación a esas sensaciones?

Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.



Día 12

Se está quedando sin agua almacenada en jarras de un galón.

- ¿Conoce qué otras fuentes de agua limpia puede tener a su disposición en su vivienda y alrededores?
- ¿Sabe cómo acceder a ellas y tratarlas para que sean seguras para beber y cocinar?

Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.

Día 13



Los desechos de comida se acumulan y huelen mal. Le preocupa que puedan atraer insectos, roedores o incluso animales más grandes, como coyotes y osos.

- ¿Sabe cómo compostar los desechos de comida?
- ¿Dispone de suministros adecuados para contener los desechos del grupo familiar (no de seres humanos ni mascotas) y disuadir a los animales?

Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.

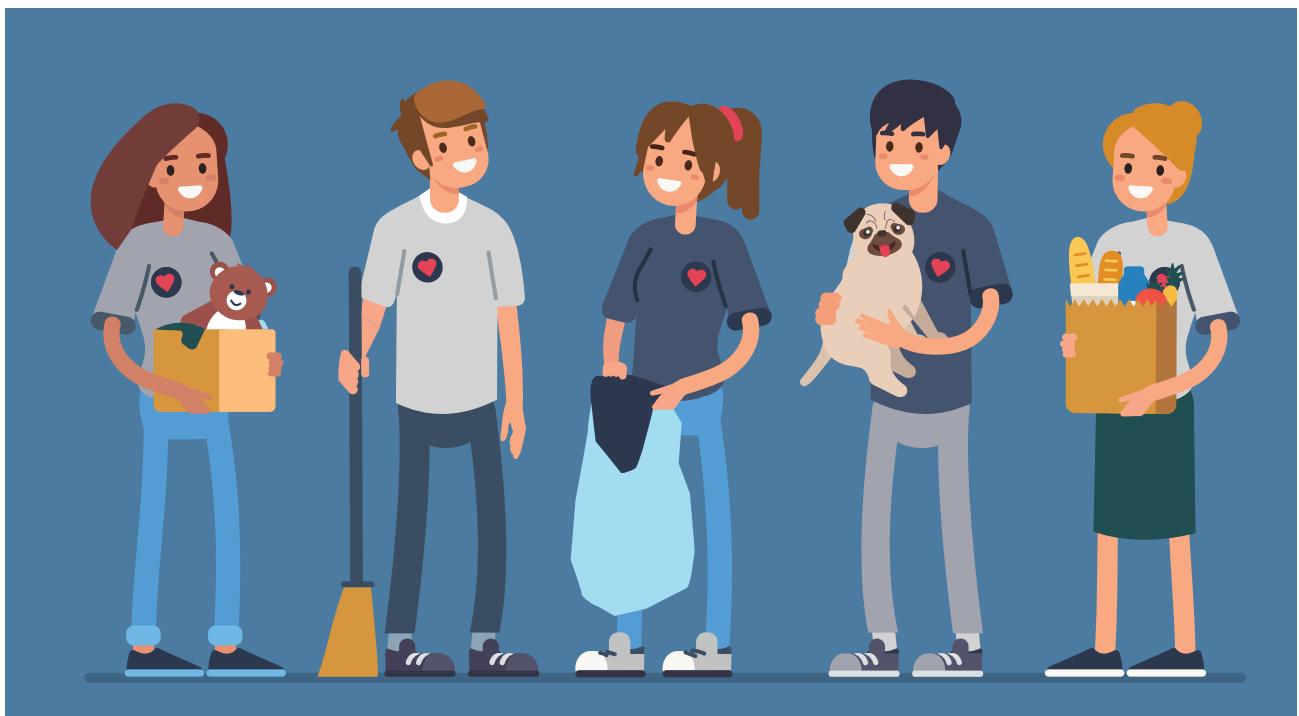
Día 14



Se oyen más vehículos en los alrededores, lo que sugiere que las carreteras son cada vez más transitables para los vehículos de emergencia. Comienza a pensar en la recuperación después del terremoto y en lo que cubrirá su compañía de seguros.

- ¿Ha documentado sus pertenencias mediante un registro escrito, digital o fotográfico?
- ¿Cuenta con seguro para propietarios, seguro de alquiler, seguro contra terremotos y seguro contra inundaciones?
- ¿Posee una cobertura adecuada?
- ¿Sabe cómo ponerse en contacto con su agente de seguros, los servicios comunitarios (como la Cruz Roja Americana, el Ejército de Salvación, Goodwill Industries, grupos religiosos), la FEMA y las agencias locales de manejo de emergencias?

Escríbalo en el diario y hable acerca de ello.



ACTIVIDAD 2: CONTROLE LA COMIDA Y EL AGUA DURANTE DOS SEMANAS



Meta: crear una herramienta que pueda utilizar para comenzar a planificar lo que necesita para ser lo más autosuficiente posible durante dos semanas.



Comer alimentos saludables favorece y mejora la preparación del cuerpo para las catástrofes. Comer saludable no tiene por qué ser costoso y no hace falta ser un chef gourmet para comprar, compartir y preparar buenos alimentos que se puedan almacenar y conservar para ampliar sus provisiones de alimentos para estar *preparados para 2 semanas*. (Consulte la Unidad 3: Plan de alimentos y la Unidad 4: Plan de suministro de agua para obtener ideas sobre cómo preparar provisiones de alimentos y agua de forma accesible para estar *preparados para 2 semanas*).

Piense en cómo puede mantener o mejorar su salud a través de lo que come y bebe, y luego anótelos en su diario. Anote lo que cada persona y mascota come y bebe todos los días durante un período de dos semanas. El seguimiento de esta información lo ayudará a elaborar sus planes de alimentación y suministro de agua para *estar preparado para 2 semanas*. A continuación, se brinda un ejemplo.



SU RELACIÓN CON LA COMIDA

Mientras realiza esta actividad, tómese su tiempo para reflexionar y escribir en un diario sobre lo que come.

- ¿Qué comen usted y las personas con las que vive, incluidos los animales?
- ¿Dónde compra u obtiene sus alimentos?
- ¿Qué haría si esas fuentes de alimentos no estuvieran disponibles?
- ¿Puede cultivar, conservar y almacenar sus propios alimentos?
- ¿Dónde almacena actualmente los alimentos en su vivienda?
- ¿Dónde puede almacenar de forma creativa comida y agua adicionales?
- ¿Qué tipo de alimentos de larga duración suele tener a su disposición?
- ¿Qué tipo de restricciones alimentarias tienen usted y los miembros de su grupo familiar?
- ¿Cuenta con alimentos reconfortantes no perecederos que pueda almacenar a largo plazo o rotar en su despensa, como chocolate, caramelos duros y bebidas (que no necesiten refrigeración)?
- ¿Cómo podría comer de forma diferente después de una catástrofe?
- ¿Cuáles son sus comidas y bebidas favoritas (las cosas que lo reconfortan)?
- ¿Cómo podría adaptar sus recetas favoritas, sobre todo sin electricidad ni gas natural?
- ¿Qué nuevos métodos de cocina le gustaría probar?

SU RELACIÓN CON EL AGUA

Mientras realiza esta actividad, tómese su tiempo para reflexionar y escribir en un diario sobre su consumo de agua.

- ¿Cuánta agua beben a diario usted y las personas con las que vive, incluidos los animales?
- ¿Tiene agua adicional almacenada para su grupo familiar, incluidos los animales?
- ¿Dónde almacenaría agua para el grupo familiar suficiente para dos semanas?
- ¿Puede crear más espacio para almacenar el agua, por ejemplo, debajo de las camas, en armarios o como mueble improvisado (dentro de cajas en las que coloque un televisor o utilice como mesa)?
- ¿Sabe actualmente cómo producir agua limpia y potable a partir del agua que se encuentre en su vivienda, alrededor de esta y en su vecindario?
- ¿Sabe qué agua es segura para beber y cuál no?
- ¿Cómo herviría el agua si no tuviera electricidad ni gas natural en el hogar?

SU RELACIÓN CON LOS DESECHOS

Piense y anote en un diario cómo preparar y tratar los desechos de alimentos, seres humanos y animales.

- ¿Cuánto papel higiénico utiliza su grupo familiar en una semana? (Duplique esa cantidad para determinar lo que necesitará para dos semanas).
- ¿Tiene alguna alternativa de desecho seguro al uso de los sanitarios dentro del hogar?
- ¿Conoce el sistema de dos cubetas de Phlush que utiliza dos cubetas grandes con tapa? (Consulte la Unidad 5: Plan de desechos e higiene).
- ¿Sabe que la reutilización comercial de cubetas de plástico para alimentos es ilegal? Los supermercados, restaurantes y panaderías suelen regalarlas. ¿Dónde podría preguntar localmente por estos artículos de regalo?
- ¿Dispone de planes de seguridad para tratar los desechos de seres humanos, alimentos y animales?



SU RELACIÓN CON EL MATERIAL DE PRIMEROS AUXILIOS, LOS MEDICAMENTOS Y EL EQUIPO MÉDICO DURADERO

Ante en su diario cómo prepararse en caso de lesiones, y en materia de medicamentos recetados, medicamentos de venta libre, así como el uso de equipos médicos duraderos y dispositivos de asistencia.



EVALÚE SUS HABILIDADES Y SUMINISTROS DE PRIMEROS AUXILIOS

¿Ha vencido algún artículo? ¿Con qué dispone ahora mismo? Anótelo en una lista.

¿Tiene usted o alguien que viva con usted capacitación en primeros auxilios, reanimación cardiopulmonar o primeros auxilios en la naturaleza?

¿Ha puesto en práctica alguna vez esta capacitación? Contrólelo. Anótelo en el diario.



MEDICAMENTOS RECETADOS

Enumere los medicamentos recetados actuales y la frecuencia con que se surten.

¿Cuánto se utilizan de forma diaria y quién lo hace? Contrólelo.

¿Sabe cómo ponerse en contacto con su farmacéutico?

¿Sabe cómo asegurarse de que los medicamentos sean resistentes al agua?



DISPOSITIVOS DE ASISTENCIA

¿Utiliza usted o alguien de su entorno dispositivos de asistencia?

¿Alguno de esos dispositivos necesita alimentación eléctrica?

¿Tiene baterías o generadores de reserva?

¿Sabe cómo comunicarse con su proveedor?

PLANILLA DE SEGUIMIENTO DE ALIMENTOS Y AGUA

FECHA	HORA	NOMBRE	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	ALIMENTOS/AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA

NOTAS

PLANILLA DE SEGUIMIENTO DE ALIMENTOS Y AGUA

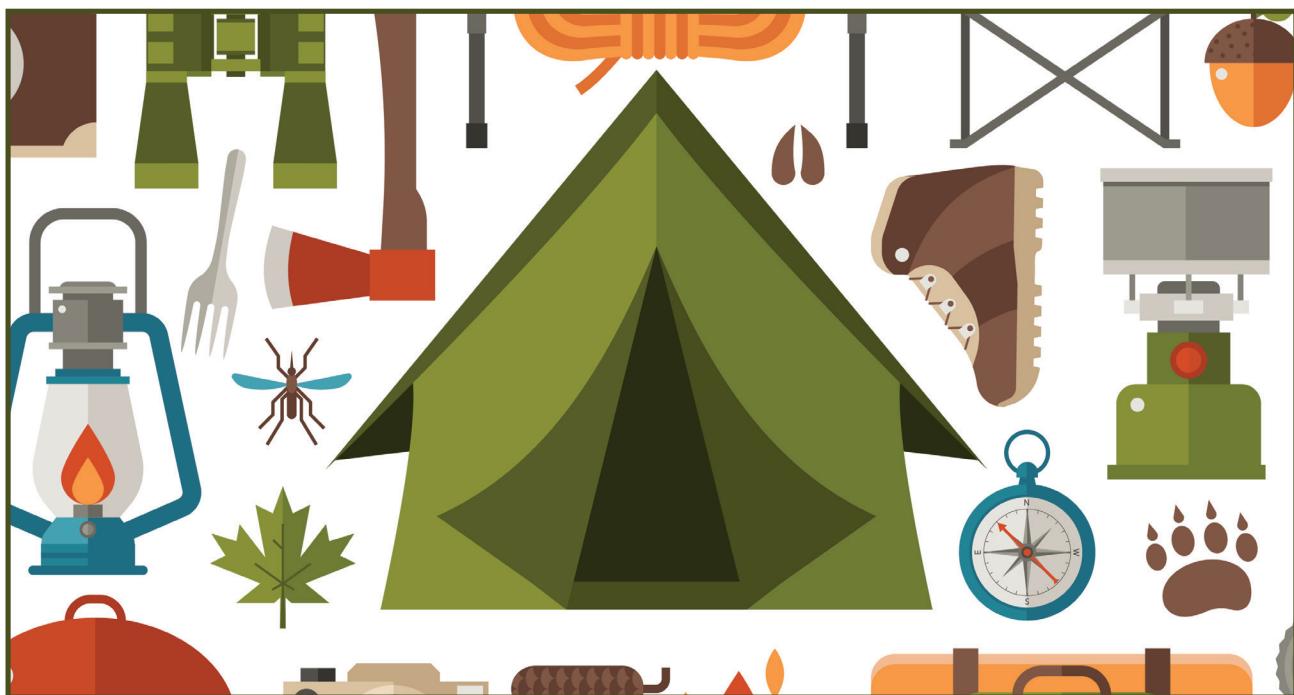
FECHA	HORA	NOMBRE	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	ALIMENTOS/AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA
/ /					<input type="checkbox"/> ALIMENTOS <input type="checkbox"/> AGUA

NOTAS

SUS SENTIMIENTOS SOBRE "LA VIDA A LA INTEMPERIE"

No pasa nada si las aventuras al aire libre no atraen a todo el mundo. Mientras que a algunos les gusta refugiarse en las comodidades de una acogedora habitación de hotel, otros disfrutan durmiendo bajo las estrellas. Reflexione sobre cómo se sentiría si tuviera que pasar dos semanas “a la intemperie” y determine si dispone de los suministros necesarios para estar cómodo y seguro. ¿Qué piensa acerca de poder refugiarse en un lugar seguro, incluso sin electricidad ni agua?

- Si ha acampado antes, ¿qué equipo utilizó? ¿Una tienda de campaña? ¿Estufa de campamento? ¿Bolsa de dormir? Si no tuviera estas cosas, ¿con qué podría acampar dos semanas? ¿Tiene mantas adicionales?
 - Si no posee o no puede permitirse adquirir equipo para acampar, ¿podría reunir unas cuantas lonas grandes y cuerdas? ¿Tiene acceso a una parrilla de carbón o propano, leña, hoguera o chimenea que pueda utilizarse al aire libre? ¿Cómo puede usarlas para cocinar comida para dos semanas sin electricidad?
 - ¿Tiene ropa de abrigo diseñada para el frío? Si no puede permitirse comprar ropa nueva, ¿dónde podría encontrar ropa de segunda mano barata, o quién podría donársela?
 - ¿Tiene usted o algún miembro de su grupo familiar ropa que ya no necesite y que pueda compartir con otros? Considere la posibilidad de intercambiar ropa entre los vecinos, sobre todo si tienen hijos a los que la ropa les queda pequeña o se aburren de usar las mismas cosas.
 - Si es propietario de una vivienda, ¿fue construida de acuerdo con las normas de seguridad antisísmica o ha sido acondicionada sísmicamente para resistir los temblores? Si vive en un edificio de apartamentos, ¿sabe si cumple con las normas antisísmicas? Si vive en una casa prefabricada, ¿está asegurada con amarres para resistir temblores y vientos fuertes?
 - ¿Sabe dónde se encuentran las llaves de paso de la luz, el agua y el gas natural y cómo cerrarlas?



ACTIVIDAD 3: PALABRAS PARA SU YO FUTURO



Meta: escribir a su yo futuro algún consejo y decirle: "¡puedes lograrlo!"

Cualquier catástrofe puede ser aterradora y difícil. Está avanzando bastante, por lo que debe tomarse unos minutos para escribir a su yo futuro algunos consejos y recomendaciones con la ayuda de las siguientes indicaciones.



Día 1: es el primer día de un desastre. La buena noticia es que está *preparado para 2 semanas*; escriba a su yo futuro una nota breve para incluirla en el kit de viaje y que le sirva de motivación cuando las cosas se tornen difíciles.

- ¿Qué podría necesitar leer cuando concluyan los temblores y no haya luz?
- ¿Qué puede hacer para calmarse (y calmar a los demás) mientras se acostumbra a la idea de estar un tiempo sin servicios públicos ni electricidad?
- Comparta alguna idea que haya tenido mientras realizaba estas actividades, o bien escriba algún chiste gracioso que lo haga sonreír a usted o a otra persona.
- Escríbase a usted mismo una nota de agradecimiento por estar *preparado para 2 semanas* y recuérdese que se encuentra más preparado de lo que cree.

Día 3: han pasado 72 horas desde que cesaron los temblores y se interrumpió la electricidad, y lo está haciendo bien. Ha hablado con sus seres queridos, amigos y vecinos. La mayor parte de su red de apoyo está *preparada para 2 semanas*, lo cual es una excelente noticia porque puede hacerse cargo de la mayoría de sus necesidades.

En primer lugar, felicítense a usted mismo y felicite a su grupo familiar por el duro trabajo que les ha costado prepararse. Ahora, recuerde a su yo futuro que está haciendo todo lo que puede en este difícil proceso y hágase algunas preguntas importantes:

- ¿Cómo se siente? Esto es nuevo. Sea comprensivo y amable con usted mismo.
- ¿Hay algo que podría mejorar o cambiar dado lo que tiene a su disposición?
- ¿Cómo puede cuidarse a usted mismo y apoyar a los demás? ¿A quién puede solicitar apoyo?
- Escriba cómo respondería a esas preguntas o simplemente escriba las preguntas en sí para recordar lo que puede y no puede hacer. Todo saldrá bien.

Día 7: ya transcurrió una semana. Reconozca que esto es duro, agotador y se está volviendo muy aburrido. No hay televisión, cocinar se complica y todo el mundo se impacienta. Reflexione y reconozca que usted y su red de apoyo han alcanzado un gran hito: han sobrevivido siete días después de la catástrofe. Dese las gracias a usted mismo y agradezca a los demás, y analice en profundidad qué puede suceder después. Es posible que comience a ver más servicios de primera respuesta y apoyo comunitario en su área. ¿Cómo podría ayudarlos a ayudar a sus seres queridos?

Confeccione una lista de las cosas en las que podría necesitar ayuda para que usted y su familia reciban apoyo. ¿Se ha comunicado con sus seres queridos? ¿Se ha conectado con sus propias emociones? ¿Se siente fuerte? ¿Cómo abordaría los próximos días mientras llegan más apoyos? ¿Cómo pueden usted y su comunidad seguir adelante mientras se recuperan de esta catástrofe?

Después de la catástrofe: ¡Ha regresado la electricidad! Celébrelo: ¡lo ha logrado! Aún queda mucho por hacer, pero la electricidad, la calefacción y el agua funcionan. Tiene la panza llena y las cosas comienzan a volver a ser como antes. Conforme finalice este ejercicio, hágase las siguientes preguntas:

- ¿Qué podría hacer para estar más preparado la próxima vez?
- ¿Cómo puedo ayudar a mis seres queridos a hacer lo mismo?
- Ahora que ha pasado lo peor, ¿ha cambiado del algún modo mi percepción de mi comunidad (y de mi grupo familiar)? En caso afirmativo, ¿por qué y cómo?

ACTIVIDAD 4: PRACTIQUE LA ATENCIÓN PLENA PARA ESTAR PREPARADO



Meta: estar preparado generando calma interior.

Sentirse seguro resulta especialmente difícil en tiempos de incertidumbre, incluso inmediatamente después de una catástrofe, cuando la vida cotidiana se ha visto considerablemente alterada. Aumentar su calma interior puede ayudarlo a crear un lugar seguro dentro de usted. Estar preparado aporta mayor tranquilidad y contribuye así a la calma interior.

Practicar la atención plena constituye una forma gratuita de aumentar su calma interior en cualquier lugar en que se encuentre. La atención plena significa estar plenamente presente, ser consciente de dónde está y de lo que hace, y no reaccionar de forma exagerada ni abrumada por lo que ocurre a su alrededor. Tener atención plena puede ayudarlo a transitar tanto los buenos como los malos momentos, incluso durante una catástrofe. La atención plena puede contribuir a estar preparado.

Pruebe los siguientes consejos sobre atención plena para aliviar el estrés en el acto.

CONSEJOS SOBRE ATENCIÓN PLENA

CÓMO ALIVIAR EL ESTRÉS EN EL ACTO

<h4>S</h4> <h4>Deténganse</h4>  <p>Interrumpa sus pensamientos con la indicación “deténgase” y haga una pausa en lo que esté haciendo en ese momento.</p>	<h4>T</h4> <h4>Respire profundo</h4>  <p>Preste atención a su respiración durante un segundo. Inspire lentamente por la nariz, expanda el vientre y espire lentamente por la nariz.</p>	<h4>O</h4> <h4>Observe</h4>  <p>Preste atención a sus pensamientos, sentimientos e incluso sus respuestas corporales. ¿Qué pensamientos observa? ¿Qué emociones surgieron? ¿Cómo se siente su cuerpo? Intente analizar lo que encuentre sin juicios durante unos instantes.</p>	<h4>P</h4> <h4>Proceda</h4>  <p>Piense detenidamente cómo le gustaría responder. ¿En qué puede enfocarse ahora mismo? ¿Cuál es su prioridad más importante en este momento? Límite su enfoque y dé un pequeño paso cada vez.</p>
--	--	--	---

¡LO LOGRARÁ!



RECURSOS DE LIBROS ADICIONALES PARA ATENCIÓN PLENA

- The Mind of the Leader: How to Lead Yourself, Your People, and Your Organization for Extraordinary Results (La mente del líder: Cómo ser su propio líder y ser el líder de su gente y su organización para obtener resultados extraordinarios) de Rasmus Hougaard y Jacqueline Carter (2018)
- The Mindful Day: Practical Ways to Find Focus, Calm, and Joy From Morning to Evening (Un día con atención plena: Maneras prácticas de encontrar concentración, calma y alegría de la mañana a la noche) de Laurie J. Cameron (2018)
- A Still Quiet Place: A Mindfulness Program for Teaching Children and Adolescents to Ease Stress and Difficult Emotions (Un lugar tranquilo: Programa de atención plena para enseñar a niños y adolescentes a reducir el estrés y las emociones conflictivas) de Amy Saltzman, MD y Saki Santorelli, EdD MA (2014).
- Mindfulness Skills for Kids & Teens by Debra Burdick (Habilidades de atención plena para niños y adolescentes) de Debra Burdick (2014)
- Breathe, Chill: A Handy Book of Games and Techniques Introducing Breathing, Meditation and Relaxation to Kids and Teens (Respira y tranquilízate: Libro práctico de juegos y técnicas para introducir la respiración, la meditación y la relajación a niños y adolescentes) de Lisa Roberts (2014)
- The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder, and More Compassionate (El niño plenamente consciente: Cómo ayudar a su hijo a controlar el estrés y ser más feliz, amable y compasivo) de Susan Kaiser Greenland (2010)
- Child's Mind: Mindfulness Practices to Help Our Children Be More Focused, Calm and Relaxed (La mente del niño: Prácticas de atención plena para ayudar a los niños a estar más enfocados, tranquilos y relajados) de Christopher Willard (2010)
- Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food (Alimentación consciente: Guía para redescubrir una relación saludable y alegre con la comida) de Jan Chozen Bays (2009)
- Mindful Movements: Ten Exercises for Well-Being (Movimientos conscientes: Diez ejercicios para el bienestar) de Thich Nhat Hanh (2008)

2

SU PLAN DE EMERGENCIA



ACTIVIDAD 5: HAGA QUE LOS NIÑOS PARTICIPEN



Meta: lograr que los niños participen en actividades de preparación importantes y divertidas.

Organice una búsqueda del tesoro con su hijo. Pídele que busque cosas para el bolso de mano o que salga a dar un paseo y busque ejemplos de emergencias en el vecindario.

Realice un ensayo general en el que repase el plan de emergencia. Tómese una hora después de cenar o un fin de semana y practique lo que han hablado hasta ahora. Haga de esto un juego y juéguenlo cada algunos meses para mantener fresca la memoria de su hijo y ayudarlo a sentirse tranquilo y cómodo en caso de que deba evacuar durante una catástrofe.



PLAN DE EMERGENCIA



ACTIVIDAD 6: ELABORE SU PLAN DE EMERGENCIA



Meta: elaborar un plan de emergencia para sus seres queridos.

¡Esta actividad es la clave para estar *preparados para 2 semanas!* Está bien hacerlo por partes y poco a poco; plantéese abordar una actividad cada semana o cada mes hasta completarla.

La herramienta de navegación para elaborar un plan en caso de catástrofes y provisiones para estar preparados para 2 semanas es una serie de tablas que lo ayudan a elaborar la totalidad del plan de emergencia y provisiones para *estar preparados para 2 semanas*. Utilice estas tablas para determinar lo que puede hacer por pasos en función del tiempo del que disponga (desde lo más sencillo y lo que requiere menos esfuerzo hasta lo que requiere más esfuerzo) y de lo que pueda permitirse desde el punto de vista económico (desde el costo más bajo hasta el costo más elevado).



HERRAMIENTA DE NAVEGACIÓN: ELABORAR UN PLAN EN CASO DE CATÁSTROFES Y PROVISIONES PARA ESTAR PREPARADOS PARA 2 SEMANAS



Las tablas que se incluyen a continuación pueden ayudarlo a preparar la totalidad de sus provisiones para estar *preparado para 2 semanas*. Puede hacerlo, ¡sobre todo porque no es necesario hacerlo todo al mismo tiempo! Utilice estas tablas para determinar qué puede hacer para prepararse.

RECIPIENTES			
ARTÍCULO	EL MENOR ESFUERZO	MÁS ESFUERZO	EL MAYOR ESFUERZO
Mochila vieja	X		
Cesto de plástico grande		X	
Recipiente hermético			X
ARTÍCULOS PEREcederos			
ARTÍCULO	EL MENOR ESFUERZO	MÁS ESFUERZO	EL MAYOR ESFUERZO
Suministros de primeros auxilios		X	
Agua			
a. Recipientes de agua vacíos	X		
b. Recipientes de agua llenos		X	
c. Agua almacenada para todos para dos semanas			X
d. Suministros de purificación y filtración del agua		X	
Alimentos			
a. Algunos artículos agregados al kit de emergencia	X		
b. Comida para tres días		X	
c. Comida para todos para dos semanas			X
ARTÍCULOS NO PEREcederos			
ARTÍCULO	EL MENOR ESFUERZO	MÁS ESFUERZO	EL MAYOR ESFUERZO
Linternas y faroles		X	
Radio (con baterías, de manivela o solar)		X	
Baterías de repuesto		X	
Platos, tazas y utensilios	X		
Necesidades de los bebés y los niños pequeños (si corresponde)		X	
Extintor de incendios			X
Herramientas para desconectar los servicios públicos		X	
Ropa	X		
Ropa de cama	X		
Calzado		X	
Fósforos o encendedores en un recipiente hermético		X	

Efectivo		X	
Láminas de plástico y cinta adhesiva para refugiarse en la vivienda		X	
Cargadores de teléfonos celulares		X	
Cargadores solares			X
Juego de llaves, incluidas las del automóvil y la casa			X
Guantes de trabajo		X	
ARTÍCULOS DE HIGIENE Y ASEO			
ARTÍCULO	EL MENOR ESFUERZO	MÁS ESFUERZO	EL MAYOR ESFUERZO
Desinfectante	X		
Protector solar y repelente de insectos		X	
Productos de higiene femenina		X	
Medicamentos de venta con receta			X
Medicamentos de venta libre comunes		X	
Mascarillas con filtro para nariz y boca	X		
Toallitas húmedas		X	
Bolsas de basura	X		
Toallitas desinfectantes		X	
Toallas de papel	X		
Jabón	X		
DOCUMENTOS FUNDAMENTALES			
ARTÍCULO	EL MENOR ESFUERZO	MÁS ESFUERZO	EL MAYOR ESFUERZO
Copia de la licencia de conducir y del pasaporte		X	
Tarjeta o número de Seguro Social	X		
Copia de certificados de nacimiento		X	
Títulos de propiedad o contratos de arrendamiento de su automóvil y su vivienda		X	
Números de cuentas bancarias, de tarjetas de crédito y de inversión, así como los correspondientes números de teléfono del servicio de atención al cliente			X
Información sobre la cuenta del seguro médico y del seguro de vida		X	
Catálogo de enseres domésticos		X	
Testamentos			X
Certificado de matrimonio		X	
Documentos de adopción y ciudadanía		X	
Medicamentos y recetas de anteojos		X	
Copia de seguridad de archivos importantes en una unidad disco duro externa		X	
ARTÍCULOS DE ENTRETENIMIENTO			
ARTÍCULO	EL MENOR ESFUERZO	MÁS ESFUERZO	EL MAYOR ESFUERZO
Libros	X		
Juegos	X		
Cartas	X		
Comidas reconfortantes		X	
Papel y lápices, libros para colorear	X		

PLANIFIQUE



MIEMBROS DE LA FAMILIA Y OTRA INFORMACIÓN FUNDAMENTAL

	EL MENOR ESFUERZO	MÁS ESFUERZO	EL MAYOR ESFUERZO
Familia y contactos	X		
Información sobre proveedores de servicios		X	
Información del seguro		X	
Información sobre servicios públicos		X	
Información bancaria			X

ESTABLEZCA UN LUGAR DE REUNIÓN EN CASO DE CATÁSTROFE

	EL MENOR ESFUERZO	MÁS ESFUERZO	EL MAYOR ESFUERZO
Fuera de la vivienda	X		
Fuera del vecindario		X	

PLANIFICACIÓN DE LA EVACUACIÓN

	EL MENOR ESFUERZO	MÁS ESFUERZO	EL MAYOR ESFUERZO
Notificación (cuándo debe evacuar)	X		
Ubicación (dónde ir, preferentemente que no sea un refugio)		X	
Transporte (cómo llegará, elabore un plan de respaldo)		X	
Comunicación (a quién le informa que realizará una evacuación)			X

PLAN DE CONTACTOS FAMILIARES

	EL MENOR ESFUERZO	MÁS ESFUERZO	EL MAYOR ESFUERZO
Contactos familiares	X		
Contacto familiar fuera del área		X	

MAPA DE SEGURIDAD DEL HOGAR

	EL MENOR ESFUERZO	MÁS ESFUERZO	EL MAYOR ESFUERZO
Lugares de desconexión de los servicios públicos	X		
Botiquín de primeros auxilios	X		
Ubicación del kit de evacuación	X		
Detectores de humo	X		
Extintores contra incendios	X		



NECESIDADES FAMILIARES ESPECIALES			
SUMINISTROS ADICIONALES DEL KIT	EL MENOR ESFUERZO	MÁS ESFUERZO	EL MAYOR ESFUERZO
Dispositivos de movilidad			X
Dispositivos de accesibilidad			X
Suministro eléctrico de respaldo para dispositivos críticos			X
Anteojos adicionales		X	
Una lista del estilo y el número de serie de los dispositivos médicos (incluya instrucciones especiales para el funcionamiento de su equipo, si es necesario).		X	
Instrucciones por escrito, como idiomas hablados, requisitos médicos, personas a las que notificar, etc., que puedan ayudar a los servicios de primera respuesta y a otras personas que le presten asistencia para obtener los servicios que necesita	X		
Pañales y demás artículos de higiene personal	X		
Establezca una red de apoyo formada por familiares, amigos, vecinos o compañeros de trabajo que puedan ayudarlo a prepararse, así como también durante una catástrofe			X
Coloque las instrucciones de emergencia en el refrigerador o junto a una puerta de fácil acceso para los servicios de primera respuesta: incluya los medicamentos, la información sobre el equipo necesario y los contactos de emergencia		X	
Inscríbase para recibir alertas de emergencia a través de la oficina de manejo de emergencias de su ciudad, condado o estado			X
Identifique la ubicación de los tratamientos de soporte vital, como diálisis, en varios centros	X		
Etiquetas o pulseras de alerta médica		X	
CONSIDERACIONES EN CUANTO A LAS MASCOTAS			
ARTÍCULO	EL MENOR ESFUERZO	MÁS ESFUERZO	EL MAYOR ESFUERZO
Etiqueta de identificación con información de contacto		X	
Microchip			X
Información crítica documentada incluida edad, veterinario, vacunas	X		
Fotografía actual de la mascota		X	
Kit de evacuación para mascotas			
a. Perrera		X	
b. Alimentos	X		
c. Correas y collares	X		
d. Agua	X		
e. Cuencos	X		
f. Almohadillas		X	
g. Caja de arena		X	
h. Juguetes y camas		X	
i. Bolsas de basura para limpieza y desecho	X		

Instrucciones por escrito en caso de que su mascota deba alojarse separada de usted	EL MENOR ESFUERZO	MÁS ESFUERZO	EL MAYOR ESFUERZO
a. Horarios de alimentación	X		
b. Afecciones médicas	X		
c. Problemas de comportamiento	X		
d. Nombre y número de su veterinario	X		
Lista de residencias caninas que pueden cuidar a sus mascotas en caso de catástrofe		X	
Lista de hoteles que admiten mascotas		X	

ESTÉ PREPARADO

MIEMBROS DE LA FAMILIA Y OTRA INFORMACIÓN FUNDAMENTAL			
	EL MENOR ESFUERZO	MÁS ESFUERZO	EL MAYOR ESFUERZO
Identifique los peligros que suponen un riesgo en su área		X	
Identifique los peligros en su hogar		X	
Dónde y cómo se le notificará una emergencia o catástrofe		X	
Busque el sitio web y las cuentas en redes sociales de su agencia local de manejo de emergencias	X		
Inscríbase en ORAlert.gov para recibir notificaciones de emergencia	X		
Lista de emisoras de radio y televisión locales	X		
Canal de radio meteorológico de NOAA sobre todos los peligros	X		
Habilite su teléfono para recibir WEA	X		
Identifique otras fuentes de información confiables	X		
Ponga a prueba el plan		X	
Ofrézcase como voluntario en una agencia que ayude a los sobrevivientes de catástrofes (Cruz Roja, CERT, VOAD, Habitat for Humanity)			X

NOTAS



SU PLAN DE EMERGENCIA

ACTUALIZACIÓN
ANUAL:

SOBRE EL GRUPO FAMILIAR

NOMBRE/APELLIDO	FECHA DE NACIMIENTO	TELÉFONO CELULAR	MEDICAMENTOS	ALERGIAS, OTRA INFORMACIÓN*
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		

* Otra información (alergias, problemas médicos, estudio, trabajo o todo otro aspecto que pudiera ser de importancia)

NOMBRE DE LA MASCOTA	EDAD	ESPECIE	LICENCIA/ MICROCHIP	NOMBRE/NÚMERO DEL VETERINARIO	PROBLEMAS MÉDICOS/DE COMPORTAMIENTO

LUGAR DE REUNIÓN LEJOS DE DONDE VIVE

LUGAR DE REUNIÓN ALTERNATIVO (en caso de que el vecindario sea inaccesible)

CONTACTO FUERA DEL ESTADO

NÚMEROS DE EMERGENCIA

ELABORE UNA SOLA LISTA PARA CADA MIEMBRO DE SU GRUPO FAMILIAR

NÚMEROS DE EMERGENCIA

ELABORE UNA SOLA LISTA PARA CADA MIEMBRO DE SU GRUPO FAMILIAR

SEGURO/LEGAL

NOMBRE DE LA EMPRESA	TELÉFONO	NÚMERO DE PÓLIZA/CUENTA	NOTAS/COMENTARIOS
SEGURO DEL HOGAR	()		
SEGURO DE ARRENDAMIENTO	()		
SEGURO DEL AUTOMÓVIL	()		
SEGURO DE VIDA	()		
SEGURO POR INCAPACIDAD	()		
SEGURO CONTRA TERREMOTOS	()		
SEGURO CONTRA INUNDACIONES	()		
SEGURO MÉDICO	()		
SEGURO DENTAL	()		
SEGURO PARA LA VISIÓN	()		
SEGURO PARA MEDICAMENTOS RECETADOS	()		
ABOGADO	()		
OTROS	()		
OTROS	()		

SERVICIOS PÚBLICOS

INFORMACIÓN DEL PROVEEDOR	CONTACTO DE EMERGENCIA	INFORMACIÓN SOBRE PÓLIZAS/CUENTAS
AGUA	()	
ALCANTARILLADO	()	
ELECTRICIDAD	()	
GASOLINA	()	
TELÉFONO	()	
CABLE/INTERNET	()	
OTROS	()	
OTROS	()	
OTROS	()	

NÚMEROS DE EMERGENCIA

ELABORE UNA SOLA LISTA PARA CADA MIEMBRO DE SU GRUPO FAMILIAR

INFORMACIÓN BANCARIA (MANTENGA ESTA INFORMACIÓN SEGURA)

BANCO	CUENTA	Sitio de Internet	TELÉFONO DE SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE

PLAN DE EVACUACIÓN

¿CUÁNDO realizará la evacuación? (Establezca criterios de abandono del lugar)

INCENDIO:

INUNDACIÓN:

TERREMOTO:

OTROS:

¿CÓMO realizará la evacuación? (La primera opción será probablemente su medio de transporte habitual, como un vehículo familiar, pero debe contar con alternativas por si acaso).

PRIMERA OPCIÓN:

PLAN DE CONTINGENCIA 1:

PLAN DE CONTINGENCIA 2:

¿DÓNDE irá? (Identifique a amigos y familiares con los que pueda quedarse si tiene que marcharse o refugios locales, si es necesario)

PRIMERA OPCIÓN:

PLAN DE CONTINGENCIA 1:

PLAN DE CONTINGENCIA 2:

ACTIVIDAD 7: CATALOGUE Y ASEGURE LAS PERTENCIAS



Meta: conocer lo que tiene y cómo asegurarlo.

Esta actividad lo ayuda a realizar un seguimiento de los artículos de su grupo familiar para que puedan declararse como parte de un reclamo al seguro en caso de que se produzca una catástrofe. Utilice la **planilla “Catalogar y asegurar pertenencias”** para realizar un seguimiento de lo que echaría de menos si desapareciera.



HERRAMIENTA DE LA ACTIVIDAD: PLANILLA “CATALOGAR Y ASEGURAR PERTENECIAS”

DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL ARTÍCULO				
	PRECIO DE COMPRA	VALOR DE TASACIÓN	FECHA DE LA TASACIÓN	<input type="checkbox"/> RECIBOS <input type="checkbox"/> FOTOGRAFÍAS
	NÚMERO DE SERIE	FECHA DE COMPRA	LUGAR DE COMPRA	
	PRECIO DE COMPRA	VALOR DE TASACIÓN	FECHA DE LA TASACIÓN	<input type="checkbox"/> RECIBOS <input type="checkbox"/> FOTOGRAFÍAS
	NÚMERO DE SERIE	FECHA DE COMPRA	LUGAR DE COMPRA	
	PRECIO DE COMPRA	VALOR DE TASACIÓN	FECHA DE LA TASACIÓN	<input type="checkbox"/> RECIBOS <input type="checkbox"/> FOTOGRAFÍAS
	NÚMERO DE SERIE	FECHA DE COMPRA	LUGAR DE COMPRA	
	PRECIO DE COMPRA	VALOR DE TASACIÓN	FECHA DE LA TASACIÓN	<input type="checkbox"/> RECIBOS <input type="checkbox"/> FOTOGRAFÍAS
	NÚMERO DE SERIE	FECHA DE COMPRA	LUGAR DE COMPRA	
	PRECIO DE COMPRA	VALOR DE TASACIÓN	FECHA DE LA TASACIÓN	<input type="checkbox"/> RECIBOS <input type="checkbox"/> FOTOGRAFÍAS
	NÚMERO DE SERIE	FECHA DE COMPRA	LUGAR DE COMPRA	
	PRECIO DE COMPRA	VALOR DE TASACIÓN	FECHA DE LA TASACIÓN	<input type="checkbox"/> RECIBOS <input type="checkbox"/> FOTOGRAFÍAS
	NÚMERO DE SERIE	FECHA DE COMPRA	LUGAR DE COMPRA	
	PRECIO DE COMPRA	VALOR DE TASACIÓN	FECHA DE LA TASACIÓN	<input type="checkbox"/> RECIBOS <input type="checkbox"/> FOTOGRAFÍAS
	NÚMERO DE SERIE	FECHA DE COMPRA	LUGAR DE COMPRA	
	PRECIO DE COMPRA	VALOR DE TASACIÓN	FECHA DE LA TASACIÓN	<input type="checkbox"/> RECIBOS <input type="checkbox"/> FOTOGRAFÍAS
	NÚMERO DE SERIE	FECHA DE COMPRA	LUGAR DE COMPRA	
	PRECIO DE COMPRA	VALOR DE TASACIÓN	FECHA DE LA TASACIÓN	<input type="checkbox"/> RECIBOS <input type="checkbox"/> FOTOGRAFÍAS
	NÚMERO DE SERIE	FECHA DE COMPRA	LUGAR DE COMPRA	
	PRECIO DE COMPRA	VALOR DE TASACIÓN	FECHA DE LA TASACIÓN	<input type="checkbox"/> RECIBOS <input type="checkbox"/> FOTOGRAFÍAS
	NÚMERO DE SERIE	FECHA DE COMPRA	LUGAR DE COMPRA	

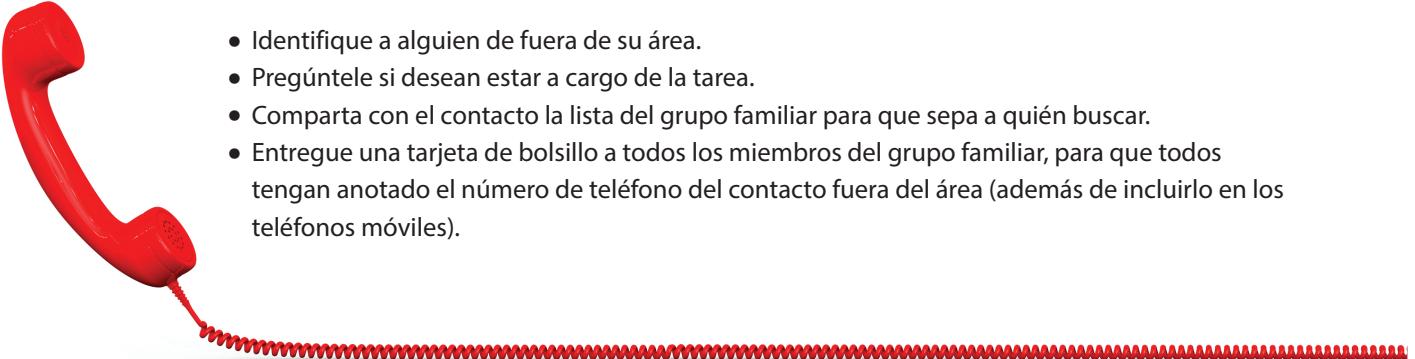
ACTIVIDAD 8: COMPRUEBE SUS CONTACTOS FUERA DE LA ZONA



Meta: identificar a una persona que se encuentre fuera de su área como contacto para comunicarle que se encuentra seguro.

Las líneas telefónicas pueden saturarse rápidamente en una emergencia de gran envergadura. Las líneas de larga distancia en ocasiones están más disponibles, por lo que es posible que pueda hacer una llamada de larga distancia antes que una local. Identifique a una persona que se encuentre fuera de su área como contacto para su grupo familiar. De este modo, a todo el mundo se le indica que debe llamar a una única persona para saber cómo están los demás.

PASOS DE ACCIÓN

- 
- Identifique a alguien de fuera de su área.
 - Pregúntele si desean estar a cargo de la tarea.
 - Comparta con el contacto la lista del grupo familiar para que sepa a quién buscar.
 - Entregue una tarjeta de bolsillo a todos los miembros del grupo familiar, para que todos tengan anotado el número de teléfono del contacto fuera del área (además de incluirlo en los teléfonos móviles).

ACTIVIDAD 9: PRACTIQUE MEDIDAS DE PROTECCIÓN



Meta: aprender y practicar distintas formas de protegerse a usted mismo y a sus seres queridos.

EVACUACIÓN: una forma sencilla y divertida de practicar la evacuación rápida de la vivienda es adaptar de un modo ingenioso el juego de las escondidas. Comience con cada miembro del grupo familiar en una habitación o un lugar diferente de su vivienda, alejado de todos los demás. Luego, con una indicación (silbato, música, etc.), todo el mundo sale de la casa a través de una de las vías de salida previamente identificadas. Posteriormente, todos se reúnen en la vivienda acordado, que puede ser un árbol, un buzón, el porche de un vecino de confianza, etc. Aunque debe llevarse a cabo con rapidez, no debe estructurarse como una carrera; es recomendable evitar que alguien resulte herido, sobre todo si sale por una ventana. El juego puede repetirse para que todos puedan esconderse en distintas habitaciones y practicar el uso de diferentes vías de escape. Incluso a algunas mascotas, especialmente los perros, les encanta jugar a las escondidas.

ARROJARSE AL SUELLO, CUBRIRSE Y SUJETARSE: en un terremoto, los segundos cuentan. Si recibe una alerta de terremoto en su teléfono o siente temblores, debe *arrojarse al suelo, cubrirse y sujetarse* de inmediato.

1. **ARRÓJESE AL SUELLO** donde se encuentre sobre las manos y rodillas. Esta posición lo protege de que lo derriben y le permite permanecer agachado y arrastrarte hasta un refugio, si se encuentra cerca.
2. **CÚBRASE** la cabeza y el cuello con ambos brazos y manos. Si se encuentra cerca una mesa o un escritorio resistente, arrástrese debajo para refugiarse. Si no hay ningún refugio cerca, arrástrese junto a una pared interior (lejos de ventanas, objetos en suspensión y muebles elevados).
3. **SUJÉTESE** en el refugio hasta que cese el temblor. Prepárese para moverse con el refugio si este puede desplazarse.

Una buena forma de practicar *arrojarse al suelo, cubrirse y sujetarse* consiste en participar en el simulacro de terremoto Great ShakeOut que se celebra el tercer jueves de cada mes de octubre.

Si siente temblores o recibe una alerta:

ADÁPTESE A LA SITUACIÓN

Si no puede refugiarse debajo de un escritorio o una mesa cuando reciba una alerta, deberá adaptarse a su situación y entorno. Esto puede resultar especialmente importante para las personas con necesidades funcionales y de acceso. Las personas con discapacidad que utilicen una silla de ruedas o presenten otros problemas de movilidad y no puedan *arrojarse al suelo, cubrirse y sujetarse* deben protegerse la cabeza y el cuello con una almohada o con los brazos e inclinarse para protegerse, si les resulta posible. Siga las pautas de la infografía que se muestra aquí. Para obtener más información, visite www.shakealert.org.

De ser posible



¡ARRÓJENSE AL SUELO!



¡CÚBRASE!



¡SUJÉTESE!

Si usa bastón



¡ARRÓJENSE AL SUELO!



¡CÚBRASE!



¡SUJÉTESE!

Si usa andador



¡BLOQUEE!



¡CÚBRASE!



¡SUJÉTESE!

Si usa silla de ruedas



¡BLOQUEE!



¡CÚBRASE!



¡SUJÉTESE!

RECURSOS ADICIONALES PARA ELABORAR UN PLAN DE EMERGENCIA

Visite www.oregon.gov/oem/be2weeksready para obtener más recursos. También puede solicitar copias impresas de las publicaciones de la FEMA llamando al Centro de Distribución de la FEMA al 1-800-480-2520. Algunos de estos pueden descargarse del sitio web de la FEMA en www.ready.gov/publications.

NOTAS

3

PLAN DE ALIMENTOS



ACTIVIDAD 10: ELABORE EL PLAN DE ALIMENTOS



Meta: prepararse reuniendo y almacenando alimentos para dos semanas.

Consulte el registro de alimentos y agua de la Actividad 2 para elaborar el plan de alimentos. Cuando elabore el plan, recuerde que después de una catástrofe que interrumpa el suministro eléctrico, solo podrá mantener los alimentos adecuadamente refrigerados y en condiciones seguras de consumo durante unos días, siempre que cuente con hielo suficiente y un refrigerador portátil. Lo más recomendable es almacenar alimentos que no necesiten refrigeración y tengan una vida útil prolongada. Lo mejor es la comida en latas y tarros o los alimentos secos, como la cecina o el cuero de fruta. Conserve estos alimentos en un lugar fresco y seco, lejos de los animales.

La lista de artículos de la despensa de emergencia lo ayuda a identificar y realizar un seguimiento de su progreso en cuanto al almacenamiento de alimentos. Incluye una selección de muestra de los principales grupos de alimentos y recomendaciones de consumo. Considere la posibilidad de imprimirla y pegarla en el refrigerador, en la puerta de la despensa o en cualquier otro lugar donde guardará sus provisiones de alimentos para estar *preparado para 2 semanas*. Si no desea utilizar la computadora, bastará con una lista escrita a mano. Será un recordatorio visual del enorme progreso que está logrando. Asegúrese también de consultar la lista de la compra de alimentos de emergencia que se ofrece en esta lección de desarrollo de habilidades.

ACTIVIDAD 11: CULTIVE SUS PROPIOS ALIMENTOS



Meta: ampliar las opciones para acceder a alimentos.

HUERTOS INTERIORES

La preparación de alimentos sin una cocina totalmente equipada puede ser un desafío durante las catástrofes. Una de las maneras más sencillas de condimentar los alimentos insípidos es agregar hierbas frescas. La albahaca, el perejil, el tomillo y el orégano crecen sin inconvenientes en espacios interiores en Oregon y usted puede cultivarlos de manera sencilla. Haga un huerto en la cocina o en un alféizar orientado al sur para que las hierbas reciban suficiente luz solar. Como macetas puede utilizar recipientes de plástico, fibra de vidrio, metal, cestería, madera resistente a la putrefacción, cerámica vidriada y vidrio, siempre que posean agujeros de drenaje. Seleccione hierbas aromáticas ya cultivadas en la tienda de comestibles o la ferretería, o bien adquiera paquetes de semillas y tierra. También puede encontrar semillas en línea. Elija plantas que maduren rápido y se mantengan compactas, para que los recipientes no queden pequeños. La mejor forma de mantenerlas compactas es utilizarlas.



HUERTOS PERSONALES AL AIRE LIBRE

Alimentos como los espárragos, el brócoli, las zanahorias, el maíz, la lechuga, los chícharos, las papas y los tomates crecen muy bien en la mayoría de las áreas del noroeste del Pacífico. Considere la posibilidad de cultivar frijoles en su huerto y almacene una bolsa de arroz. Estos dos alimentos consumidos juntos constituyen una fuente de proteínas sencilla y de calidad. Consulte la página de recursos "Growing Your Own" de los Servicios de Extensión de la OSU en <https://catalog.extension.oregonstate.edu/em9027> para obtener más ideas.

HUERTOS COMUNITARIOS

Los huertos comunitarios son una forma maravillosa de cultivar alimentos saludables que puede compartir con los demás. También son una forma excelente de conocer gente nueva y entablar amistades, además de obtener cultivos. Las familias o las personas de forma individual pueden alquilar un espacio en un huerto comunitario, comprar las semillas y las plantas, y ocuparse del riego y el mantenimiento general de sus parcelas. Algunos huertos donan lo cosechado a organizaciones alimentarias locales, mientras que otros permiten a los miembros de la comunidad recoger libremente los alimentos cultivados. Realice una búsqueda en Internet para encontrar un huerto comunitario cerca de usted o cree uno para usted y sus vecinos. La buena noticia es que no es necesario ser un profesional de la jardinería para participar en un huerto comunitario. Puede ayudar aportando terrenos, construyendo cobertizos o donando herramientas, semillas y plantas.

ACTIVIDAD 12: MÉTODOS DE COCCIÓN ALTERNATIVOS



Meta: encontrar nuevas formas de cocinar sin electricidad.

Mientras acumula suministros de alimentos para estar *preparado para 2 semanas*, piense cómo podría cocinar en espacios interiores sin los aparatos tradicionales que requieren energía eléctrica y cómo podría cocinar al aire libre. Independientemente del método de cocción alternativo que prefiera, resulta más adecuado tener en mente más de uno y abastecerse de las fuentes de combustible necesarias.

Necesitará suministros para encender y apagar el fuego:

- Fósforos resistentes a la intemperie
- Encendedores de butano
- Pedernales
- Espuma antiincendios
- Extintor de incendios



FORMAS ACCESIBLES DE ALMACENAR BUENOS ALIMENTOS

- Compre a granel y reserve una pequeña cantidad en un recipiente apto para alimentos. ¡Comparta!
- Deshidrate los alimentos; las frutas y verduras son buenas para esto.
- Compre o prepare su propia cecina.
- Utilice cupones de alimentos.
- Compre productos de temporada en mercados agrícolas locales, puestos en carreteras o cooperativas de alimentos, y congélelos, prepárelos en conservas, séquelos o consérvelos en vinagre.
- Los sótanos subterráneos permiten conservar cultivos de clima frío, como papas, coles y remolachas.
- Compre pan de un día en la tienda de comestibles para congelarlo; cómrelo directamente en la panadería o al por mayor, o bien elabore su propio pan y congélelo.
- Cultive su propio huerto, aunque sea en macetas del porche o patio, o en un jardín de hierbas en las encimeras. Participe en un huerto comunitario. ¡Comparta!
- Si usted caza, esto puede ser una fuente inmediata de proteína magra.
- Según los códigos de su comunidad, considere la posibilidad de construir un gallinero para obtener huevos frescos.

COCINAR EN EL INTERIOR SIN ELECTRICIDAD NI GAS

Cuando utilice fuentes de combustible en espacios interiores, anteponga siempre su seguridad y recuerde ventilar adecuadamente. Considere algunas de estas fuentes alternativas para cocinar durante catástrofes:

- **Ollas de fondué:** use elementos de calor, como velas, gel combustible y combustible líquido para calentar la olla de fondué.
- **Velas votivas:** asegúrese de que la marca sea adecuada para su uso con ollas de fondué.
- **Velitas candelitas:** son mejores para calentar que para cocinar, porque no se calientan lo suficiente como para cocinar cosas como carne, pero mantienen la comida caliente.
- **Sterno:** sustancia alcohólica gelificada que se comercializa en una lata pequeña. Cuando se enciende, Sterno puede utilizarse para calentar ollas de fondué y cocinas de campamento. Es posible que necesite unas cuantas latas para cocinar bien los alimentos.
- **Chimeneas de leña:** los alimentos pueden ensartarse en brochetas (p. ej., malvaviscos o carne), envolverse en papel de aluminio o colocarse en una olla pesada o sartén de hierro fundido antes de llevarlos al fuego. Rote la olla o la sartén para distribuir uniformemente el calor.
- **Estufa de leña:** queman leña dentro de un compartimento rodeado de materiales ignífugos. Los alimentos pueden cocinarse encima de la estufa (a menos que se trate de una estufa de cocina designada con un horno de caja metálica para hornear).
- **Quemadores de alcohol:** estos pequeños quemadores metálicos se llenan de alcohol, se encienden y se colocan debajo de una estufa plegable portátil. El alcohol arde de forma limpia, se enciende con facilidad y se conserva indefinidamente en un recipiente herméticamente cerrado. Dos onzas de alcohol pueden arder durante 10 a 15 minutos.



PRECAUCIÓN: Utilice una chimenea interior o estufa de leña solo si se ha limpiado y mantenido con regularidad.

De lo contrario, puede provocar un incendio, una intoxicación por monóxido de carbono o ambos. Quemar cualquier combustible en un ambiente con poco oxígeno, donde las ventanas estén cerradas y haya poca o ningún tipo de ventilación, puede dar lugar a la producción del peligroso monóxido de carbono. **NUNCA** utilice en espacios interiores estufas de campamento ni otras fuentes de cocción pensadas solo para uso al aire libre. Si eso es todo lo que puede usar, cocine al aire libre.



CONSEJOS PARA COCINAR

- Tenga siempre a mano papel de aluminio. Puede servir como horno, parrilla, sartén y muchos otros recipientes para cocinar si cuenta con alimentos y fuego para cocinar.
- Utilice brochetas para cocinar la carne sobre el fuego y lograr que el calor se distribuya uniformemente por todos los lados. Las brochetas deben ser de madera verde no tóxica; de lo contrario, se quemarán y se caerá la comida. Si utiliza brochetas de metal, asegúrese de que no sean tóxicas; no use metal galvanizado sobre el fuego ni en contacto directo con los alimentos. Guarde en el kit agarraderas o artículos similares, ya que el metal conduce el calor.

COCINAR AL AIRE LIBRE FUENTES DE COMBUSTIBLE

- Las briquetas de carbón están diseñadas para ser una fuente de combustible cómoda y constante.
- El butano es un gas altamente inflamable, incoloro, fácil de licuar y que se vaporiza rápidamente a temperatura ambiente.
- Los pellets de madera natural se fabrican a partir de una variedad de árboles para combinar bien con diferentes carnes.
- Los tanques de propano líquido pueden adquirirse en muchos lugares, como tiendas de comestibles y ferreterías.
- Las tecnologías de combustibles solares utilizan la luz solar, el agua, el dióxido de carbono y el nitrógeno del aire para producir combustibles.
- La madera es consistente, abundante y tiene mucho sabor.

ACTIVIDAD 13: COCINAR EN UN HORNO SOLAR CON UNA CAJA DE PIZZA



Meta: probar una nueva y divertida forma de explorar la cocina alternativa.

Pruebe a fabricar su propio horno solar con una caja de pizza, papel de aluminio y envoltorio de plástico. Los hornos solares son una forma económica y ecológica de cocinar. En esta actividad de Scientific American, aprenderá a construir un sencillo horno solar a partir de una caja de pizza para recoger los rayos del sol y cocinar. Considere otras cajas de forma similar si no tiene una caja de pizza. Vea el video de YouTube en <https://www.youtube.com/watch?v=nhgNh3BdMsc>.

SUMINISTROS NECESARIOS

- Caja de pizza (cuanto más grande sea la caja, mejor funcionará el horno)
- Lápiz o bolígrafo
- Regla
- Cuchillo multiusos (asegúrese siempre de contar con la ayuda de un adulto cuando utilice cuchillos y otros objetos afilados)
- Papel de aluminio
- Pegamento escolar blanco
- Envoltorio de plástico
- Cinta de embalar o cinta aislante negra
- Una hoja de papel negro
- Una brocheta de madera o un lápiz
- Un día cálido, soleado y sin viento (se recomiendan temperaturas superiores a 85 grados; cuanto más cálidas, mejor).
- Ingredientes adicionales opcionales: galletas Graham, malvaviscos y una barra de chocolate

COCINAR EN EL INTERIOR DESPUÉS DE UNA CATÁSTROFE

Solo cocine en el interior después de una catástrofe Si está seguro de que la chimenea y la cocina de gas o eléctrica no están dañadas y si no hay fugas de gas. En caso de duda, cocine al aire libre. No utilice parrillas en el interior (ni en el garaje) y utilice las estufas de campamento que utilizan combustible de gel solo en áreas abiertas y ventiladas, lejos de alfombras, cortinas, ropa de cama y todo otro elemento que pudiera incendiarse. Cocinar al aire libre es la opción más segura, incluso si se refugia en el interior.



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Paso 1: limpie la caja de pizza para que esté lista para convertirse en un horno solar. Retire los revestimientos de las cajas.

Paso 2: en la tapa de la caja, dibuje un cuadrado a una pulgada de distancia de cada borde.

Paso 3: (solo para adultos) utilice una navaja multiusos y una regla como borde recto para cortar con cuidado a lo largo de cada lado del cuadrado que acaba de dibujar, excepto el lado que corre a lo largo de la bisagra de la caja. Corte todo el cartón por esos tres lados del cuadrado. Posteriormente, doble ligeramente la solapa hacia atrás por el lado pegado.

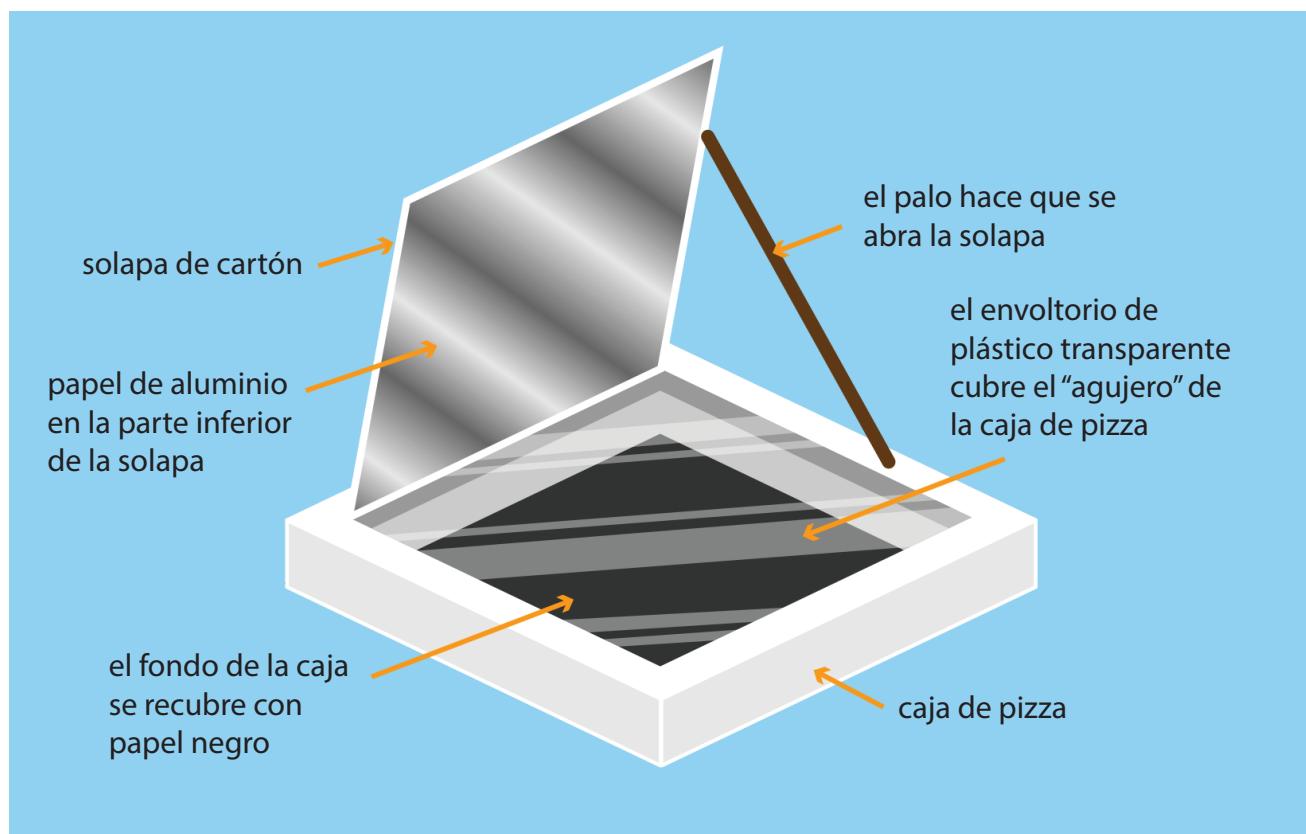
Paso 4: recubra el interior de la solapa de cartón con papel de aluminio. Doble los bordes del papel aluminio sobre la solapa para ayudar a mantenerlo en su lugar y pegue el papel aluminio sobre la solapa. Mantenga el papel aluminio lo más liso posible.

Paso 5: cubra la abertura hecha por la solapa (en la tapa) con una capa de envoltorio de plástico. Pegue el envoltorio de plástico a los bordes de la abertura con cinta de embalar o cinta aislante negra. Asegúrese de que no haya agujeros en el envoltorio de plástico y de que todos sus bordes estén completamente pegados a la tapa.

Paso 6: recubra el interior de la caja con papel de aluminio para que, al cerrarla, todo el interior quede revestido de papel de aluminio. Para ello, lo más sencillo es cubrir el fondo de la caja con papel de aluminio y, luego, cubrir también con papel de aluminio la parte interior de la tapa (que rodea la abertura cubierta de plástico). Pegue el papel de aluminio en su lugar.

Paso 7: use pegamento o cinta adhesiva para pegar una hoja de papel negro en el fondo de la caja, centrada en ese lugar. Esto actuará como disipador de calor del horno solar.

Paso 8: por último, utilice una brocheta de madera o un lápiz (y un poco de cinta adhesiva) para sostener la tapa del horno solar hacia arriba, en un ángulo de unos 90 grados respecto del resto de la caja. Deje el horno solar al aire libre en un día caluroso. Evidentemente, se trata de un método lento de calentamiento o fusión.



CONSEJOS

Las condiciones climáticas exteriores pueden afectar considerablemente el desempeño de un horno solar. ¿Qué tan bien se cocina en un día templado frente a un día muy caluroso? ¿Y un día soleado frente a uno nublado? Consulte el plan de alimentos en la página 9 para obtener pautas sobre la seguridad alimentaria y la higiene.

ENLATADO Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

El enlatado para la conservación de alimentos a largo plazo constituye un método tradicional de almacenamiento de alimentos. Sin embargo, se necesita un equipo especial y hay que tener mucho cuidado al enlatar alimentos para evitar el botulismo y demás bacterias que pueden hacer que los alimentos no sean seguros para el consumo. Consulte los recursos proporcionados en este módulo y siga atentamente todas las instrucciones. El enlatado no es para principiantes ni para quienes carecen del equipo adecuado. Siempre es útil probar primero este método de conservación de alimentos bajo la guía de alguien que lo haya hecho antes con éxito. Puede ser divertido aprender juntos.

COMPARTA CON SUS VECINOS

Una de las mejores cosas de tener una reserva o una provisión de alimentos abundante es compartirla con amigos y vecinos. También es una buena manera de conocerlos.

APOYE A SU BANCO DE ALIMENTOS LOCAL

Una vez que haya cubierto sus necesidades, las de su grupo familiar y las de sus vecinos, considere la posibilidad de ayudar al banco de alimentos local. Estas asombrosas organizaciones ayudan a los miembros más vulnerables de las comunidades y son también grandes colaboradores durante las catástrofes. Puede donar alimentos, dinero o tiempo; todas son formas excelentes de retribuir a su comunidad. Algún día podría ser usted quien necesitara sus servicios después de una catástrofe.

CONSEJOS DE COMPRA Y PREPARACIÓN DE ALIMENTOS DE EMERGENCIA

- Planifique almacenar al menos una semana de alimentos no perecederos.
- Elija alimentos sanos para todo el grupo familiar.
- Recuerde las necesidades dietéticas especiales.
- Evite los alimentos salados que provoquen sed.
- Utilice vajilla y utensilios desechables o económicos que sean fáciles de limpiar con un mínimo de agua (se recomienda que sean irrompibles).
- Debe contar con un abrebotellas no eléctrico.
- Debe contar con lejía doméstica para desinfectar las latas.
- Incluya toallitas de papel, esponjas y toallas o trapos viejos.
- Debe contar con varias fuentes de combustible alternativas para preparar la comida, como combustible de gel para estufas de campamento, carbón para barbacoas, propano para parrillas de gas o leña para hogueras o chimeneas.
- Debe contar con almohadillas calientes o guantes de cocina para manipular objetos calientes y guantes gruesos para manipular leña para hogueras y hielo seco.
- Para el almacenamiento de alimentos, considere los paquetes absorbentes de humedad aptos para alimentos.

REFERENCIAS Y RECURSOS

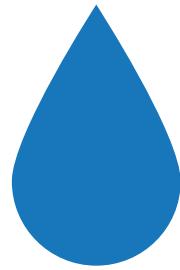


PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE ESTA UNIDAD, VISITE LA PÁGINA WEB
“ESTAR PREPARADO PARA 2 SEMANAS” DEL OEM EN
www.oregon.gov/oem/be2weeksready



4

PLAN DE SUMINISTRO DE AGUA



ACTIVIDAD 14: APRENDA A ALMACENAR AGUA



Meta: conocer cuánta agua necesitará y aprender cómo almacenarla.

PASO 1: DETERMINE CUÁNTA AGUA NECESITARÁ

La cantidad de agua que necesita para *estar preparado para 2 semanas* depende de varios factores. Cada persona necesitará aproximadamente 1 galón de agua por día para beber, preparar y limpiar comidas, y para su higiene personal. Cada mascota necesita también aproximadamente un galón por día. Las necesidades individuales varían en función de la edad, el nivel de actividad, la salud, la dieta y el clima. La cantidad de agua que necesitará también dependerá del tipo de alimentos que consumirá (pasta, avena, fórmula para bebé, leche en polvo, etc.) durante dos semanas sin agua corriente en el interior. Una emergencia médica también puede requerir agua adicional.

1 galón de agua por día,
por persona, suponiendo
aproximadamente
1/2 galón para beber y
1/4 galón para cocinar y
para la higiene.

Un galón por mascota, por día. Se trata de una cantidad conservadora que deberá utilizar con prudencia. Puede parecer mucho, pero hay que utilizar este precioso recurso con moderación durante las catástrofes. Para lograr perspectiva, considere que, en promedio, en épocas normales, cada persona utiliza aproximadamente entre 80 y 100 galones de agua por día para usos domésticos en espacios interiores. El uso del inodoro es lo que más agua consume, seguida del baño y la ducha.



AGUA PARA EL GANADO

El ganado y otros animales de granja también pueden verse afectados negativamente durante las catástrofes. Las reducciones del suministro de agua pueden generar un desempeño y un estado del ganado deficientes, así como daños en las praderas causados tanto por la sobreexplotación como por la infraexplotación. La localización de fuentes adicionales de agua para el ganado se convierte en un factor crítico para evitar daños tanto a los animales como a los recursos de las praderas.

Aunque el espacio de almacenamiento sea limitado, almacenar agua para al menos tres días es fundamental. Debe procurar almacenar agua para 14 días por persona y animal.



Los agricultores y ganaderos se ven afectados por muchas variables que repercuten en el suministro de agua disponible. Los Servicios de Extensión de la Universidad Estatal de Oregon y de la Universidad Estatal de Washington, así como las agencias locales de servicios agrarios, ofrecen periódicamente orientación, herramientas y recursos a agricultores y ganaderos sobre una variedad de temas, entre ellos el abastecimiento de agua en épocas de escasez. Encuentre la oficina del Servicio de Extensión de la OSU de su comunidad de Oregon visitando <https://extension.oregonstate.edu/>. Encuentre la oficina del Servicio de Extensión de la WSU de su comunidad de Washington en <https://extension.wsu.edu>.

CONSEJO PRÁCTICO PARA CONTROLAR EL CONSUMO DE AGUA

Este es un buen momento para consultar el diario de la Actividad 1 para determinar cuánta agua han consumido usted y los miembros de su grupo familiar (incluidas las mascotas) durante dos semanas. Considere la posibilidad de practicar utilizando solo jarras de agua almacenada durante unos días para determinar cuánta agua se utiliza.

CONSEJO DE CONVERSIÓN

Si no tiene acceso a grandes contenedores de agua (que suelen contener 7 galones) puede plantearse el uso de botellas de refresco de 2 litros. Cada una de ellos tiene una capacidad equivalente a $\frac{1}{2}$ galón y constituyen una forma rentable de almacenar agua si tiene un presupuesto limitado. Son fáciles de obtener, resistentes y lo bastante pequeñas para guardarlas en casi cualquier lugar, aunque viva en un espacio reducido. Intente rotar las provisiones de agua cada seis meses. El agua almacenada durante más tiempo no será tan fresca, pero siempre puede tratarse.

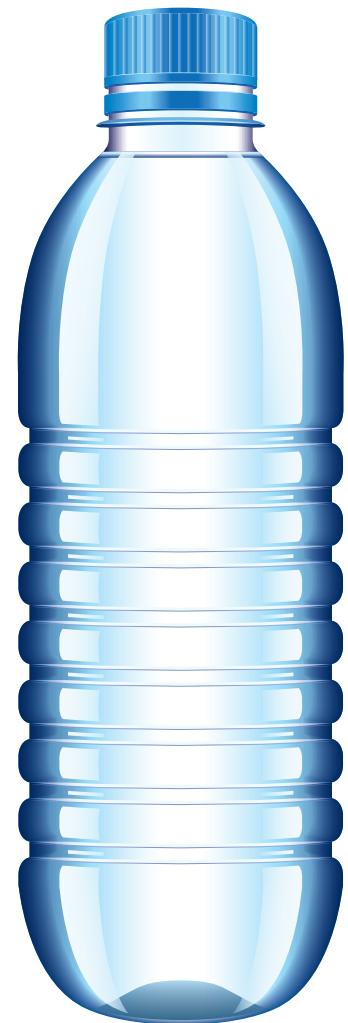
UNA ADVERTENCIA

Aunque son líquidos, los refrescos, las bebidas con cafeína, como el café y el té, y el alcohol no deben sustituir al agua en el cálculo de las necesidades de suministro de agua. Estos líquidos deshidratarán el cuerpo y aumentarán la necesidad de beber más agua.

PASO 2: DESINFECTE LOS RECIPIENTES DE AGUA

Todos los recipientes utilizados para almacenar agua deben desinfectarse antes de agregar agua potable.

- Lave los recipientes y las tapas por dentro y por fuera con detergente para vajillas para eliminar la suciedad y los restos.
- Enjuague a fondo con agua limpia.
- Agregue 1 cucharadita de lejía líquida doméstica sin perfume a 1 cuarto de agua (1 cuarto = 4 tazas o 32 onzas o 1 litro).
- Vierta la mezcla de lejía en un recipiente limpio para almacenamiento. Ciérrelo bien y agítelo para asegurarse de que la solución cubra todo el interior del recipiente.
- Deje reposar el recipiente durante al menos 30 segundos y, luego, vierta la solución.
- Deje que el recipiente se seque al aire o enjuáguelo con agua limpia y purificada.
- Llénelo hasta arriba con agua limpia y ciérrelo herméticamente. Tenga cuidado de no contaminar la tapa tocando el interior con los dedos.
- Etiquételo con las palabras "Agua potable" y la fecha en que se almacenó.
- Rote el agua cada seis meses para mantenerla fresca.
- Use el agua que rotó para regar las plantas, en lugar de arrojarla por el drenaje.



TRATAMIENTO DEL AGUA PARA HACERLA SEGURA

El agua de las fuentes municipales ya está tratada para ser segura, por lo que no es necesario ningún tratamiento adicional. Llene el recipiente limpio y desinfectado para uso alimentario con agua del grifo, ciérrelo bien y etiquételo con las palabras "Agua potable" y la fecha.

El agua de un pozo o manantial, que se sabe que se encuentra libre de patógenos, pero que no ha sido tratada químicamente, debe purificarse hirviéndola o agregando lejía líquida doméstica sin perfume (consulte el Paso 2: Desinfecte los recipientes de agua).

PASO 3: PREPARE EL AGUA PARA EL ALMACENAMIENTO

- Hervir el agua es el método más seguro para tratarla. Lleve el agua a ebullición durante al menos un minuto o tres minutos si la altitud es superior a 6,500 pies. Deje enfriar.
- Para purificar, utilice un cuentagotas para agregar lejía líquida doméstica sin perfume. Utilice lejía nueva, dado que pierde su potencia con el tiempo.

Cantidades de lejía

- Dos gotas de lejía de hipoclorito de sodio del 5 al 6 % por cada cuarto de agua.
- Ocho gotas o 1/8 de cucharadita de lejía concentrada de hipoclorito de sodio al 8.25 % por cada galón de agua.
- Tape y agite bien la mezcla. Después de agregar la lejía, debe dejarla reposar durante al menos 30 minutos antes de utilizarla.
- Almacene el agua purificada en recipientes limpios, desinfectados y con tapas herméticas.



PASO 4: ETIQUÉTELA Y FÉCHELA

- Una vez que los recipientes estén llenos de agua limpia y desinfectada y bien cerrados, etiquételos con las palabras "Agua potable" y la fecha.
- Si emplea recipientes más grandes para almacenar agua a largo plazo, asegúrese de utilizar las proporciones adecuadas de lejía a fin de garantizar la desinfección del agua. Consulte la guía del Servicio de Extensión de la OSU sobre las proporciones de lejía que se deben utilizar para recipientes grandes de 5 galones o más.
- Las personas pueden marcar o decorar los recipientes de agua que estén designados para ellas. Puede ser una actividad divertida para los niños.

PASO 5: ALMACÉNELA

Es importante almacenar con cuidado el agua. El agua pesa mucho (más de 8 libras por litro) y las personas con las que vive pueden tener problemas para transportarla, levantarla y retirarla de áreas de almacenamiento elevadas. Considere si será demasiado pesada para transportar en caso de que deba evacuar.

Almacenar el agua necesaria para dos semanas puede resultar inviable, sobre todo para quienes cuentan con poco espacio de almacenamiento o tienen un presupuesto limitado. Es importante que almacene lo que pueda y aprenda a "encontrar" agua en su casa y en los alrededores, y a "elaborar" agua segura para usar cuando el suministro habitual de agua no esté disponible temporalmente.

LUGARES CREATIVOS PARA ALMACENAR AGUA

- Debajo de camas y lavabos
- En gabinetes y armarios (debajo de la ropa, en estanterías)
- En garajes y cobertizos
- En cajas que pueden apilarse y cubrirse con un paño y usarse como mesa o soporte de TV
- Debajo de los asientos del automóvil.

CONDICIONES DE ALMACENAMIENTO:

- Almacene el agua donde todos los miembros del grupo familiar puedan acceder a ella.
- Almacene el agua en un lugar oscuro, seco y siempre fresco que se mantenga a una temperatura relativamente constante (entre 50 y 70 °F o entre 10 y 21 °C).
- No almacene el agua a la luz directa del sol.
- No almacene agua cerca de productos químicos, combustible, pesticidas, herbicidas ni productos con olores fuertes que puedan ser absorbidos por el recipiente de almacenamiento y transferidos al agua.
- Si es posible, almacene partes de su suministro de agua en todo su espacio de vivienda. Si una catástrofe daña parte de su espacio de vivienda, puede seguir accediendo a otras partes del suministro.

SUGERENCIA: Almacene un poco de agua en el congelador, que es más eficaz cuando está lleno. Rellene los espacios vacíos con recipientes de plástico o metal apto para alimentos con agua. Deje que el agua se congele y tape el recipiente. Hacerlo:

- aumenta la eficiencia del congelador;
- produce jarras de hielo que se pueden utilizar en un refrigerador portátil cuando se transporta comida o al acampar;
- ayuda a mantener el congelador frío el mayor tiempo posible en caso de interrupción del suministro eléctrico;
- ofrece agua potable segura al derretirse.

ACTIVIDAD 15: APRENDA A HERVIR AGUA CON LOS MÉTODOS HABITUALES



Hervir el agua es una forma muy eficaz de tornarla potable. Hervir agua puede parecer una tarea básica, pero puede resultar mucho más difícil cuando se produce una catástrofe y no cuenta con electricidad ni gas natural en el interior. Hervir el agua requiere muy poco equipo y puede llevarse a cabo con bastante rapidez. Después de una catástrofe, toda el agua para beber, preparar alimentos y la higiene debe hervirse si no está sellada, no se compró en una tienda o no se trató previamente.

Esta actividad lo ayudará a practicar cómo hervir agua utilizando métodos comunes, como el uso de una estufa de campamento, una parrilla de barbacoa, una parrilla de gas propano para uso al aire libre o una hoguera. Hervir el agua implica calor, por lo que se debe tener especial cuidado al manipular utensilios de cocina calientes y al estar cerca de un fuego abierto. Utilice almohadillas calientes de cocina, guantes de cocina térmicos para horno o toallas en capas para manipular utensilios de cocina calientes.



PASO 1: REÚNA LOS MATERIALES NECESARIOS

En esta actividad, se utilizan recipientes de almacenamiento ya desinfectados. (Consulte la Actividad 14 para conocer cómo desinfectar los recipientes).

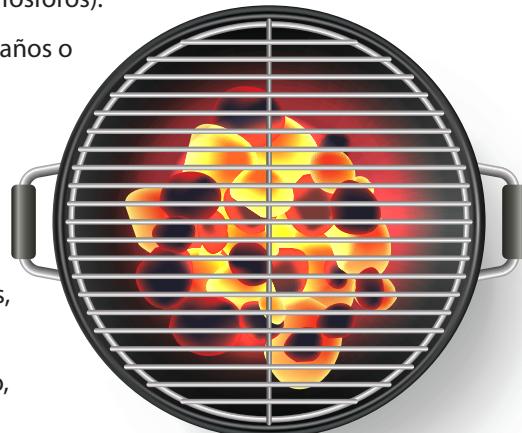
Necesitará lo siguiente:

- Una fuente de calor (estufa de campamento, parrilla de barbacoa, parrilla de gas propano, chimenea o fogata).
- Una olla de tamaño mediano o grande que pueda colocarse directamente sobre una fuente de calor.
- Una rejilla de parrilla para cocinar en un fuego abierto.
- Combustible (leña, propano, briquetas de carbón, encendedor, fósforos).
- Almohadillas térmicas de cocina, guantes de cocina térmicos, paños o trapos de cocina.

PASO 2: PREPARE Y ACTIVE LA FUENTE DE CALOR

Medidas de seguridad importantes en relación con los fuegos abiertos:

- Solo encienda fuegos abiertos al aire libre y lejos de estructuras, árboles, hierba seca y arbustos.
- Evite los fuegos abiertos (como una hoguera) si el clima es seco, caluroso o ventoso.
- Utilice piedras para construir un anillo de fuego para contener los fuegos abiertos.
- Apile la madera disponible, primero con trozos pequeños (leña) y luego agregando trozos más grandes.
- Encienda la leña para encender el fuego.
- Si no cuenta con una rejilla de parrilla, utilice una roca plana colocada en el borde del anillo de fuego y coloque la olla encima.
- Evite instalarlo en áreas muy transitadas por peatones y, sobre todo, donde jueguen niños.



Medidas de seguridad importantes en relación con las estufas de campamento, las parrillas de barbacoa y las parrillas de gas propano:

- Asegúrese siempre de que el equipo se encuentre alejado de estructuras, árboles, hierba seca y arbustos.
- Asegúrese de que todas las conexiones sean seguras para las estufas y las parrillas alimentadas con gas propano.
- Asegúrese de que las parrillas de barbacoa y las parrillas hibachi se encuentren en un terreno plano y alejadas de áreas muy transitadas por peatones y, especialmente, de las áreas donde jueguen niños.

CONTROL DEL TIEMPO SIN RELOJ NI RELOJ DE PULSERA

Suponiendo que no tenga un reloj ni un reloj de pulsera que funcione, a continuación se indican algunas formas sencillas de controlar el tiempo para hervir agua durante un minuto.

- Cante el "Cumpleaños feliz" a un ritmo normal seis veces.
- Cuente en voz alta "un Mississippi, dos Mississippi", etc., donde cada "número de Mississippi" equivale aproximadamente a un segundo. Deberá "contar Mississippi" 60 veces para alcanzar un minuto.
- Utilice un temporizador de cocina, si cuenta con uno.

PASO 3: LLEVE EL AGUA A EBULLICIÓN Y MANTÉNGALA ALLÍ

- Coloque la olla de agua sobre la fuente de calor.
- Utilice almohadillas calientes de cocina, guantes de cocina térmicos, paños de cocina o trapos para tocar las asas.
- Lleve el agua a ebullición durante al menos un minuto; en el caso de altitudes superiores a 6,500 pies, hierva durante al menos tres minutos.

SUGERENCIA: Si no está seguro de la altitud en la que se encuentra, no hay peligro en hervir el agua durante más de tres minutos. En caso de duda, siga hirviendo.

PASO 4: ENFRÍE Y ALMACENE EL AGUA PURIFICADA

- Retire con cuidado la olla del fuego y apague la fuente de calor.
- Coloque la olla de agua sobre una superficie firme y deje que se enfrie por completo antes de almacenarla. (Consulte la Actividad 14 para almacenar agua).
- Distribuya agua purificada en recipientes de almacenamiento desinfectados. Dado que la ebullición elimina el oxígeno del agua, esta puede perder su sabor. Viértala una y otra vez entre dos recipientes desinfectados para reponer el oxígeno antes de sellarla.

ACTIVIDAD 16: BUSQUE OTRAS FUENTES DE AGUA (DESPUÉS DE UNA CATÁSTROFE)



Si el agua que ha desinfectado y almacenado no es suficiente, es posible que necesite encontrar fuentes de agua alternativas que sean seguras para beber. Afortunadamente, existen varias fuentes que puede utilizar en su hogar y alrededores, suponiendo que pueda acceder a ellas.

Fuentes de agua interiores de emergencia

Si las autoridades advierten que el agua pública no es segura o si hay indicios de roturas en las tuberías de agua, cierre las tuberías de agua que ingresen en su vivienda. De este modo, se evita que ingrese agua sucia en el sistema y contamine el agua utilizable.

- Tape los drenajes de la bañera y el lavabo y llénelos de agua, si es posible. (Esta agua deberá desinfectarse para garantizar un uso seguro. Consulte la Actividad 14).
- El agua del tanque del inodoro (no de la taza) se puede utilizar después de purificarla SI no se ha utilizado un producto químico para mantener limpia la taza, como los que tiñen el agua de azul.
- Derrita los cubitos de hielo en bandejas y jarras de agua almacenadas en el congelador.
- El líquido de las frutas y las verduras enlatadas puede consumirse; sin embargo, el líquido de las latas de verduras puede resultar salado.
- Las tuberías y los calentadores de agua retienen agua. Utilice sabiamente cada gota de cada grifo. El agua se drena hacia abajo, por lo cual debe obtener esa última gota del grifo que se encuentre en el nivel más inferior.



EXTRACCIÓN DE AGUA DE LAS TUBERÍAS

Paso 1: cierre el suministro de agua en la calle para evitar que las aguas de alcantarillado se acumulen en el sistema de agua. Antes de acceder al agua de las tuberías, asegúrese de que la fuente de agua no se haya contaminado. Luego, busque y cierre la válvula principal de agua. En una vivienda unifamiliar, esta válvula suele estar situada en el sótano, el garaje o el semisótano.

Paso 2: permita que entre aire en su sistema de plomería buscando y abriendo un grifo situado en el punto más alto de su vivienda. Si vive en una casa de un solo piso, el grifo más elevado puede ser el de la ducha.

Paso 3: use un grifo situado en el punto más bajo de la vivienda como fuente de agua, y ábralo y ciérrelo según resulte necesario. Si vive en una casa de un solo piso, el grifo más bajo puede ser una llave de manguera o el calentador de agua.

- Si vive en un apartamento o un condominio, es posible que la válvula del agua se encuentre en una ubicación central y no en su vivienda. La cantidad de agua disponible dependerá de la ubicación de su apartamento en el edificio y de cuántas otras personas saquen agua de las tuberías del edificio.

El agua del tanque del calentador de agua también se puede utilizar en caso de catástrofe (consulte la Actividad 17). Se refiere al tanque que se conecta al agua que sale de los grifos y las duchas. * NOTA IMPORTANTE: Es diferente del tanque utilizado para suministrar agua caliente a los radiadores de las viviendas más antiguas. En estas situaciones, utilice el tanque del calentador de agua del grifo, no el del sistema de calefacción doméstico.

ACTIVIDAD 17: APRENDA A EXTRAER AGUA DEL TANQUE DE UN CALENTADOR DE AGUA



Se puede extraer el agua del tanque de un calentador de agua si se tiene acceso seguro a él. Los calentadores de agua suelen variar de tamaño y pueden contener de 30 a 80 galones de agua para beber, cocinar e higienizarse. Extraer el agua no es difícil,

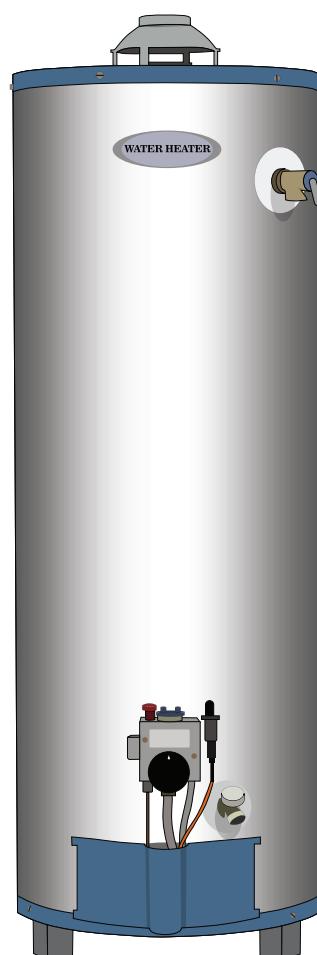
pero requiere mucho cuidado y es mejor hacerlo practicando de antemano para estar seguro de hacerlo de manera segura. Vea este video explicativo

<https://youtu.be/VlpOc3bmZ1E?si=MnerepR49sTyS6jd> del Consorcio Regional de Proveedores de Agua (<https://www.regionalh2o.org>) con sede en Portland. Este recurso también ofrece instrucciones que pueden descargarse y colgarse en el calentador de agua para referencia rápida. La siguiente información se extrajo de esta fuente.

PASO 1: REÚNA LOS SUMINISTROS

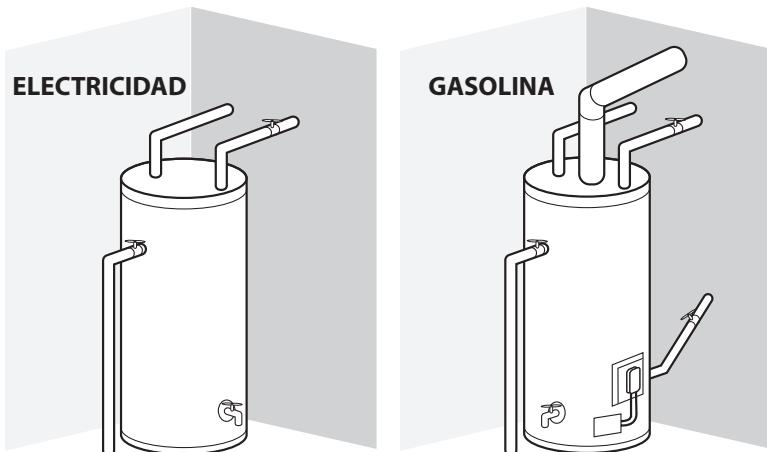
Reúna esta lista de suministros para extraer de forma segura el agua del tanque del calentador de agua. Téngalos cerca del calentador de agua para acceder fácilmente a ellos durante una emergencia.

- Linterna
- Destornillador
- Toalla o trapo
- Guantes térmicos (como un guante de cocina)
- Gafas de protección
- Filtros de café
- Recipiente desinfectado (resulta más adecuada una cubeta grande)



PASO 2: LOCALICE EL CALENTADOR DE AGUA

Los calentadores de agua habitualmente se sitúan en el sótano o el garaje de las viviendas independientes y en los armarios de los apartamentos y las viviendas prefabricadas o los remolques.



PASO 3: CIERRE EL SUMINISTRO DE AGUA DE SU VIVIENDA

Las válvulas de cierre de agua de emergencia suelen encontrarse en el sótano, en el semisótano, en el garaje o en el exterior, junto a los cimientos de la vivienda. Utilice esta válvula para cerrar el suministro de agua. Tomar esta medida, especialmente después de un terremoto, podría ayudar a garantizar que el agua permanezca en el tanque y que su calidad no se vea comprometida y no sea segura para su uso.

PASO 4: APAGUE LA FUENTE DE ALIMENTACIÓN DEL CALENTADOR DE AGUA

Este paso es fundamental para garantizar su seguridad.

En el caso de los calentadores de agua eléctricos: apague la fuente de alimentación eléctrica del calentador de agua accionando el interruptor correspondiente del panel eléctrico. Tómese su tiempo para identificar correctamente el disyuntor adecuado de antemano. Si aún no está etiquetado, hágalo ahora.

En el caso de los calentadores de agua de gas natural: busque el interruptor de encendido/apagado del calentador de agua y gire la perilla hasta la posición de piloto. No lo apague por completo.

UNA ADVERTENCIA

Los CDC recomiendan NO BEBER agua que tenga un olor o color inusual o que sospeche que pueda estar contaminada con combustible o productos químicos tóxicos. Esta agua no se puede tornar potable, por lo que debe encontrar otra fuente de agua para satisfacer sus necesidades.

PASO 5: CIERRE EL SUMINISTRO DE AGUA QUE ALIMENTA EL CALENTADOR DE AGUA

Busque la válvula de cierre de agua en el calentador de agua y gírela en el sentido de las agujas del reloj hasta que se detenga. Esta válvula a menudo se sitúa en la parte superior del calentador de agua.

PASO 6: DEJE QUE INGRESE AIRE EN EL CALENTADOR DE AGUA

Abra la válvula de alivio, que se encuentra al costado del tanque. Puede hacerlo girando la manilla para que sobresalga hacia arriba o hacia fuera, o abriendo las llaves de paso de agua caliente de la vivienda principal o del piso superior. Esto ayudará a liberar el agua del calentador de agua.

PASO 7: BUSQUE LA VÁLVULA DE DRENAJE Y LIBERE EL AGUA

Busque la válvula de drenaje en la parte inferior del calentador de agua y libere el agua del tanque, según sea necesario. Coloque un recipiente limpio debajo de la espita de la válvula de drenaje para recoger el agua y gire la espita o el tornillo de la válvula de drenaje del calentador de agua hacia la izquierda. **Tenga cuidado: el agua puede estar muy caliente.** Se recomienda usar guantes o guantes de cocina y gafas de protección. Gire la espita o el tornillo hacia la derecha para detener el flujo de agua. Repita este proceso tantas veces como sea necesario hasta que el tanque quede vacío.

Es posible que haya algún sedimento que se escape con el agua cuando comience a drenarse. Espere que el agua se aclare y trasládela a un nuevo recipiente. Filtre el sedimento del primer recipiente mediante un filtro de café. **Deberá tratar o filtrar el agua que utilice para beber, preparar alimentos e higienizarse.**

CONSEJOS PARA EL MANTENIMIENTO DEL CALENTADOR DE AGUA

El mantenimiento del calentador de agua desempeña un papel fundamental en la disponibilidad y la calidad del agua que se encuentra en su calentador.

- Fije correctamente el calentador a la pared para que tenga más probabilidades de permanecer conectado a la pared y al sistema de agua.
- Enjuague el calentador de agua todos los años. Hacer esto puede disminuir considerablemente la cantidad de sedimentos acumulados y puede mejorar la calidad del agua del calentador de agua.

ACTIVIDAD 18: APRENDA A DESTILAR AGUA



PASO 1: BUSQUE UNA OLLA, UNA TAPA Y UN RECIPIENTE

Llene la olla hasta la mitad con agua. Coloque un recipiente resistente al calor sobre el agua. Coloque la tapa de la olla boca abajo encima de la olla. Colocar la tapa boca abajo permite que el agua gotee directamente en el recipiente.

PASO 2: HIERVA

Hierva el agua durante 20 minutos. El agua que gotea de la tapa al cuenco está destilada.

PASO 3: ALMACÉNELA DE MANERA SEGURA

Al igual que el resto de aguas limpias, el agua destilada debe almacenarse de manera segura (consulte la Actividad 14).



**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE ESTA UNIDAD, VISITE LA PÁGINA WEB
“ESTAR PREPARADO PARA 2 SEMANAS” DEL OEM EN
www.oregon.gov/oem/be2weeksready**



5

PLAN DE DESECHOS E HIGIENE



ACTIVIDAD 19: CONSTRUYA UNA UNIDAD DE LAVAMANOS Y LAVAJILLAS



PASO 1: REÚNA LOS MATERIALES ANTES DE UNA CATÁSTROFE



3 RECIPIENTES DE PLÁSTICO
RESISTENTES



DETERGENTE
PARA PLATOS



LEJÍA



AGUA

Reúna y destine tres cubetas o recipientes que se utilizarán ÚNICAMENTE para lavarse las manos y lavar los platos. Almacene detergente para platos y lejía para elaborar su solución desinfectante.

PASO 2: CONSTRUYA SU UNIDAD

- La cubeta uno será la cubeta de lavado y contendrá una mezcla de agua y jabón para lavarse las manos o lavar los platos. Para comenzar, vierta un poco de jabón o lejía en la cubeta y, luego, agregue agua con cuidado. No resulta recomendable que la cubeta esté demasiado llena ni utilizar demasiado jabón o lejía.
- La cubeta dos será la cubeta de enjuague. Llene esta cubeta solo con agua. Utilizará esta cubeta para enjuagar los platos o las manos después de lavarlos con la solución de jabón y lejía.
- La cubeta tres será la cubeta de desinfección. Llene esta cubeta con agua y agregue una pequeña cantidad de lejía para que sirva como última ronda de desinfección para los platos y las manos. Esta última ronda es esencial para mantener las manos y los platos libres de gérmenes.

ACTIVIDAD 20: PREPARE UN INODORO CON DOS CUBETAS



Meta: aprender a recoger, contener y eliminar de forma segura los desechos humanos para prevenir enfermedades.

PASO 1: REÚNA LOS MATERIALES ANTES DE UNA CATÁSTROFE

- **Dos cubetas de plástico resistente de 5 o 6 galones.** Las cubetas deben ser lo suficientemente resistentes como para soportar su peso. La mayoría de los grandes almacenes venden cubetas de marca por unos pocos dólares cada una. Procure cubetas gratuitas solicitándolas a empresas que se deshagan de ellas con frecuencia, como restaurantes, panaderías, establecimientos de producción de alimentos, tiendas de pinturas, etc. Marque cada cubeta escribiendo "excremento" y "orín" en trozos de papel y pegándolos a la cubeta, o imprima adhesivos que puede obtener en www.rpdo.net/emergency-toilet
- **Coloque en capas materiales como pellets de madera o aserrín, bolsas de basura y asientos de inodoro (opcional).**



ASENT DE INODORO

- Puede adaptar un asiento de inodoro normal o comprar un asiento diseñado para su uso con cubetas (disponible en la mayoría de tiendas de campamento y tiendas minoristas de suministros de emergencia).
- Si puede, compre dos asientos de inodoro (uno para cada cubeta), ya que muchas personas prefieren sentarse al orinar.

No utilice un flotador de piscina como asiento de inodoro. Son absorbentes, lo que aumenta el riesgo de propagación de enfermedades.

COLOCACIÓN DE MATERIALES EN CAPAS

- El material a base de carbón es el más adecuado. Debe ser ligero, estar seco y ser orgánico. La meta consiste en absorber la humedad, reducir el olor y disuadir a las moscas. Necesitará un puñado para cubrir cada vez que haya una deposición de heces. Por ejemplo, aserrín, papel triturado, virutas de corteza (evite el cedro), hojas secas, recortes de hierba seca, musgo de turba, papel higiénico, lecho para hámster, etc.
- Los pellets de madera que se fabrican para las estufas de pellets son una fuente barata de materiales con carbón. Mezclados con agua (aproximadamente 1 taza de agua por cada 2 tazas de pellets de madera), pueden producir unas 6 tazas de aserrín. **No olvide almacenar agua adicional si piensa utilizar pellets.**
- Pida que a un aserradero o una empresa de muebles local le dé una bolsa de aserrín.
- Pida que una empresa le dé una bolsa de papel triturado. ¡Sea creativo!
- Un rollo o una caja de bolsas de basura de plástico resistente (con un tamaño de 13 galones, de 0.9 milímetros o más gruesas). Si no puede obtener bolsas de 13 galones, asegúrese de que las bolsas que utilice sean lo suficientemente grandes como para poder atarlas una vez que la cubeta esté medio llena, y asegúrese de que sea una bolsa resistente (de alta resistencia, de 0.9 milímetros o más gruesa), para que haya menos probabilidades de que se rompa.



PASO 2: INSTALE Y UTILICE LA UNIDAD

- Busque un espacio que sea lo más privado posible, sobre todo al aire libre. Recuerde que, en caso de ser necesario, puede trasladar los inodoros de un lugar a otro.
- Intente mantener los sólidos (excremento) y los líquidos (orín) en sus cubetas correspondientes.
- Después de usar la cubeta del orín, retire el asiento y cúbralo con una tapa que cierre bien; el orín encerrado huele peor cuando se encuentra contenido.
- El orín de un día de una sola persona tiene 10 veces el volumen del excremento. El orín puede almacenarse hasta que pueda enterrarlo entre 6 y 8 pulgadas por debajo del suelo.
- Después de usar la cubeta de los excrementos, espolvoree media taza de material de carbón sobre el excremento para cubrirlo por completo. Esto minimizará los olores. Vuelva a bajar el asiento del inodoro y asegúrese de que no quede hermético. Aportar aire al contenido de esta cubeta permitirá que se seque y reduzca su volumen. Recuerde: la cubeta de excremento contiene agentes patógenos que pueden provocar enfermedades.

ACTIVIDAD 21: CONSTRUIR UNA LAVADORA DE EMERGENCIA



Incluso en épocas en las que no hay una emergencia, una lavadora de emergencia puede ahorrar agua, lo que puede resultar especialmente útil en períodos de sequía. Este método supone un poco más de gasto y esfuerzo en la preparación que una simple opción de cubeta o bañera y tabla de lavar galvanizada.

PASO 1: REÚNA LOS MATERIALES



INFORMACIÓN SOBRE LOS MATERIALES



- **Una lavadora móvil** es un dispositivo de color azul que se asemeja a un émbolo y puede tener un mango en "T" o un mango recto. La agitación del empuje y la tracción retira la suciedad y el exceso de detergente de la ropa. Esto ayuda a utilizar menos agua, menos detergente y nada de electricidad. Se pueden encontrar en Internet o en grandes almacenes y ferreterías.
- **Las tapas de sello gamma** son tapas de plástico fabricadas para cubetas de 12 pulgadas, que incluyen la mayoría de las cubetas de tamaño estándar de 3,5, 5, 6 y 7 galones. Las tapas gamma cuentan con un anillo exterior que sella la cubeta y una tapa interior que se enrosca en el anillo exterior.
- **Se necesita un mazo de goma** (no un martillo) para lograr que la parte inferior de la tapa de sello gamma se fije a la cubeta. Necesita una cabeza de goma sólida para generar un golpe suave y positivo, y ayudar a absorber las vibraciones sin dañar el plástico. Un martillo destruirá la integridad del sello.

PASO 2: taladre un agujero en la parte superior de la tapa gamma con una broca de 2 pulgadas.



PASO 3: taladre cuatro orificios en la parte inferior de la cubeta superior con una broca de 1 pulgada, como se muestra. De este modo, tendrá una cubeta de lavado en la parte superior con agujeros y una cubeta de enjuague en la parte inferior.

PASO 4: use el mazo de goma para fijar la tapa del sello gamma a la cubeta superior (la que tiene cuatro agujeros en el fondo).

PASO 5: deslice la cubeta superior dentro de la cubeta inferior e inserte el émbolo. Después de introducir la cubeta con la tapa de sello gamma en la cubeta inferior, inserte el émbolo (que se indica en el paso 1) y coloque la tapa gamma. Solo necesita unas 4 pulgadas de agua en la cubeta inferior para que sea eficaz.

PASO 6: enjuague la ropa en otra cubeta que utilice la cantidad mínima de agua. Intente escurrir toda el agua posible y sacúdala para eliminar las arrugas.

PASO 7: seque la ropa al aire libre. Si tiene árboles, una cerca o postes ya colocados en el exterior, instalar un tendedero es una opción excelente para secar la ropa al aire libre. También puede utilizar un tendedero plegable.

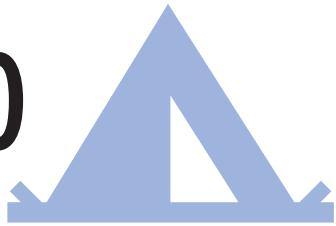


PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE ESTA UNIDAD, VISITE LA PÁGINA WEB
“ESTAR PREPARADO PARA 2 SEMANAS” DEL OEM EN
www.oregon.gov/oem/be2weeksready



6

PLAN DE REFUGIO



ACTIVIDAD 22: DETECCIÓN DE PELIGROS EN EL HOGAR

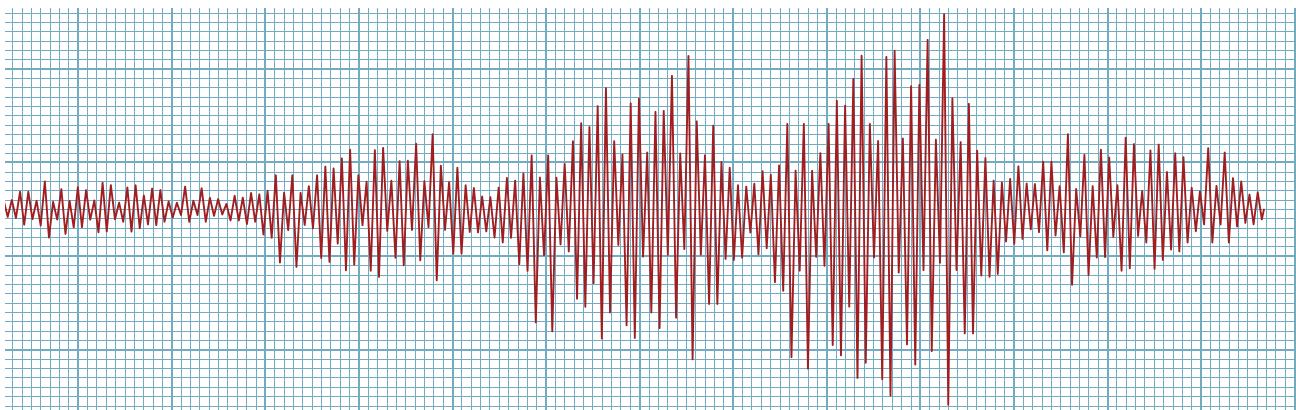
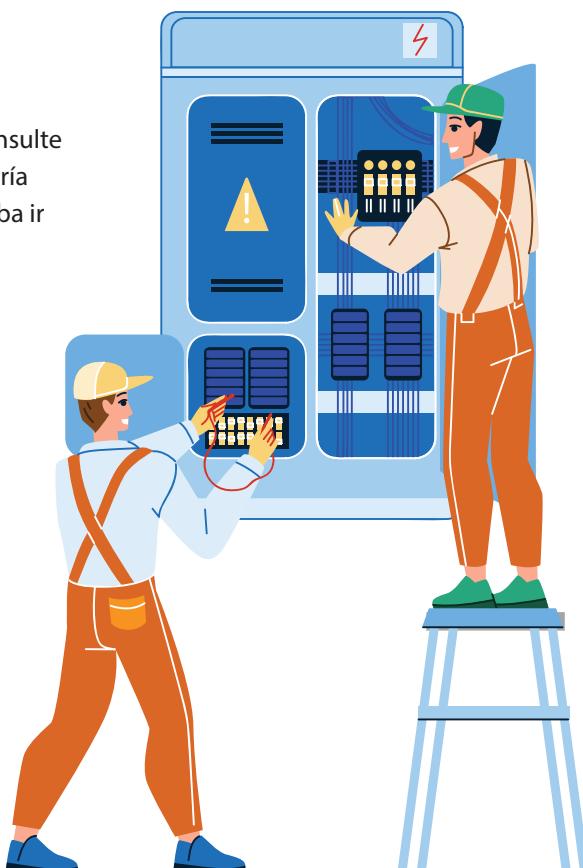


Meta: identificar los peligros dentro y alrededor de su vivienda antes de una catástrofe y determinar qué puede hacer ahora para tornarla más segura.

Considere los distintos peligros que pueden afectar el área, como terremotos, incendios e inundaciones, y piense en cómo pueden repercutir estos riesgos en el lugar donde vive.

Durante la detección de peligros, es probable que encuentre suministros para incluir entre sus materiales de preparación (consulte la Actividad 24: Prepare un bolso de mano) y artículos que debería catalogar y asegurar (consulte la Actividad 7). Es posible que deba ir a la ferretería o a otra tienda de suministros después de la actividad de detección de peligros para reunir artículos, como amarres, recipientes resistentes al agua y demás suministros para mantenerse seguro.

Determine qué proyectos puede abordar de inmediato, cuáles puede gestionar con un poco más de tiempo y recursos, y cuáles pueden requerir más tiempo y posiblemente la ayuda de un contratista. A menos que posea las habilidades adecuadas, procure ayuda profesional para los proyectos de electricidad y plomería, a fin de garantizar la seguridad personal y de la propiedad, y confirmar que cualquier ajuste cumpla con los códigos y las ordenanzas locales. Es posible que deba presupuestar estas cosas, por lo que planificar su enfoque y comenzar ahora es valioso y empoderador.



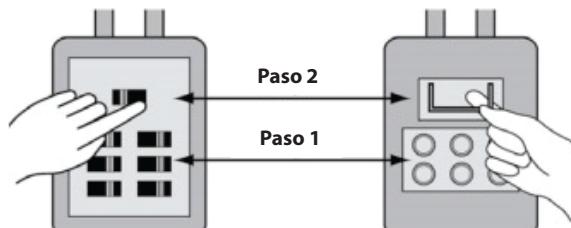
ACTIVIDAD 23: DESCONEXIÓN DE LOS SERVICIOS PÚBLICOS



Meta: aprender a desconectar los principales servicios públicos de su vivienda y alrededores.

Practique cómo desconectar los disyuntores dentro de la caja de circuitos eléctricos y cómo desconectar el suministro de gas natural de su vivienda antes de una catástrofe. También es importante saber cerrar las válvulas de agua públicas.

DESCONEXIÓN DE LA CAJA DE CIRCUITOS ELÉCTRICOS



Caja de circuitos con cierre
Paso 1: desconecte el disyuntor individual.
Paso 2: desconecte el disyuntor principal.

Retire los fusibles eléctricos de cartucho
Paso 1: retire los fusibles individuales.
Paso 2: retire los fusibles principales.

DESCONEXIÓN DEL GAS (ATENCIÓN: No desconecte el gas a menos que sea realmente necesario. Un profesional debe volver a conectar el gas).

Paso 1. Si huele a gas o escucha una fuga, abra una ventana, si es posible, y abandone el área inmediatamente a pie antes de intentar desconectar el gas. La válvula de cierre habitualmente es la primera válvula de la tubería que llega al medidor de gas desde la tubería subterránea. Algunos medidores nuevos poseen una válvula de cierre situada en la tubería que conecta el medidor de gas con la vivienda. En muchas viviendas, el medidor de gas se encuentra cerca de la parte delantera de la vivienda.

Paso 2. Para desconectar el gas, utilice una llave inglesa para girar la válvula un cuarto de vuelta en cualquier dirección, de modo que quede perpendicular a la tubería. Si la válvula se encuentra paralela a la tubería, significa que la línea de gas está abierta. Lo más adecuado es utilizar una llave de media luna u otra llave ajustable para desconectar el servicio público. Vea este video en <https://www.nwnatural.com/safety/emergency-preparedness> para obtener más información sobre cómo desconectar el suministro de gas natural a la vivienda.



DESCONEXIÓN DEL AGUA

Puede desconectar todo el servicio de agua de su propiedad buscando la caja del medidor de agua (normalmente en la calle o en la acera). Dentro de la caja del medidor de agua, verá una válvula como la del medidor de gas. Gírela en la misma dirección que lo haría con la válvula de gas. Según su ubicación geográfica, la válvula de desconexión de la tubería principal de agua puede situarse en el interior de la vivienda.



ACTIVIDAD 24: PREPARE UN BOLSO DE MANO



Meta: reunir los materiales que necesitará para realizar una evacuación rápidamente.



Si debe evacuar su vivienda rápidamente, un bolso de mano con un mínimo de suministros esenciales puede ofrecerle comodidad. Un bolso de mano contiene artículos que están personalizados según sus necesidades. Si es posible, cada miembro del grupo familiar debe tener su propio bolso de mano. Piense bien lo que incluye en la bolsa, porque es posible que deba cargar con ella; cuantas más cosas agregue, más pesará.

Es probable que no pueda colocar en la maleta todo lo que necesita para sobrevivir fuera de su hogar durante dos semanas; el bolso de mano solo contiene lo imprescindible. Esta actividad supone que irá a un refugio comunitario o la casa de un familiar o amigo donde sea seguro y tenga a su disposición comida, agua y sanitarios.

Artículos del bolso de mano:

- Ropa de estación para dos o tres días.
 - O Prevea llevar solo el calzado que lleva puesto cuando evague para ahorrar espacio en el bolso de mano.
 - O NOTA: La ropa debe cambiarse en el bolso de mano según la estación. Si es época de frío, ya estará usando pantalones largos, una camisa o suéter grueso y un abrigo, gorro y guantes que lo acompañarán.
- Anteojos, lentes de contacto (con solución y almacenamiento), audífonos y demás dispositivos médicos de asistencia esenciales.
- Gel desinfectante para las manos, toallitas desinfectantes y toallitas de higiene personal.
- Medicamentos (recetados y de venta libre), con una lista de cantidades, frecuencia de surtido y una nota de todas las alergias.
- Documentos importantes, como información médica y de contacto de cada miembro del grupo familiar; pólizas de seguros de la vivienda o el apartamento, el vehículo y de vida, contactos locales y que se encuentren fuera del área, pasaportes; licencias de conducir, información bancaria e información sobre mascotas, como refugios y veterinario.
- Teléfono móvil y cargador con cable, pequeños aparatos electrónicos (computadora portátil o tableta) y cargadores.
- Barras energéticas favoritas y demás refrigerios pequeños y no refrigerados que pueda llevar con usted.
- Tarjeta de ATM y dinero en efectivo.
- Mapa del área y mapa de los destinos de evacuación designados (refugios comunitarios, casas de familiares y amigos).
- Artículos varios, como una linterna, material de lectura, suministros sencillos de primeros auxilios (vendas, aerosol antibacteriano, pomada), artículos de aseo personal aptos para viajes y un pequeño kit de costura (como los que ofrecen en los hoteles).



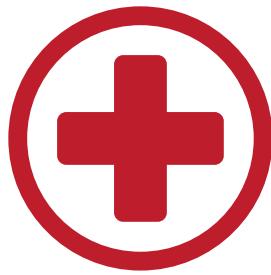
**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE ESTA UNIDAD, VISITE LA PÁGINA WEB
“ESTAR PREPARADO PARA 2 SEMANAS” DEL OEM EN
www.oregon.gov/oem/be2weeksready**



**BE 2 WEEKS
READY**



PLAN DE PRIMEROS AUXILIOS



ACTIVIDAD 25: PREPARE SUS BOTIQUINES DE PRIMEROS AUXILIOS



Meta: organizar sus suministros para que estén listos cuando los necesite.

Comience por elaborar un inventario de su gabinete de medicamentos y del material de primeros auxilios que posea. Busque y deseche adecuadamente todo medicamento obsoleto o vencido. No arroje los medicamentos por el inodoro ni por el drenaje: la Autoridad de Salud de Oregon brinda instrucciones para su desecho adecuado, incluida la ubicación de buzones de recolección permanentes en todo el estado.

BOTIQUÍN CASERO DE PRIMEROS AUXILIOS

Utilice la siguiente lista de verificación para completar su botiquín casero de primeros auxilios. Personalice el botiquín para cualquier necesidad médica que tengan usted y sus seres queridos (p. ej., autoinyectores de epinefrina, medicamentos u otros suministros médicos):

- 10 % de lejía doméstica para desinfectar
- Almohadillas de gaza de 4 pulgadas para vendar cortes grandes
- Analgésico (p. ej., paracetamol)
- Analgésicos antiinflamatorios (también conocidos como AINE, p. ej., ibuprofeno)
- Bolsas de riesgo biológico con un tamaño de 3 a 5 galones
- Cinta adhesiva (más de 2 rollos)
- Compresas frías
- Gasas estériles de 4 pulgadas (varias)
- Gotero
- Guantes de examen médico de nitrilo (más de 6 pares)
- Lubricante quirúrgico
- Manta espacial (de emergencia)
- Medicamentos laxantes y antidiarreicos
- Pinzas
- Polysporin u otro gel antiséptico
- Súper pegamento
- Termómetro
- Tijeras (un buen par de tijeras médicas, también llamadas tijeras de traumatología)
- Toallas antisépticas para la limpieza de manos
- Venda enrollable de 2 pulgadas de ancho (más de 2)
- Vendas Ace (más de 4)
- Vendas adhesivas estériles/apósitos adhesivos para cortes pequeños (más de 10 a 12 y surtidas)
- Vendas triangulares (más de 4)

BOTIQUINES DE PRIMEROS AUXILIOS PARA UN VEHÍCULO Y BOLSO DE MANO

Para un bolso de mano más pequeño que entra en un vehículo, utilice esta lista de verificación para asegurarse de contar con lo esencial:

- Pañitos con alcohol
- Aplicadores con punta de algodón
- Pomada antibiótica
- Compresa fría instantánea
- Vendas adhesivas y elásticas
- Suturas de mariposa
- Férulas para los dedos
- Compresas de gasa
- Guantes
- Cinta adhesiva
- Tijera
- Pinzas



ACTIVIDAD 26: ASISTA A UNA CLASE DE CAPACITACIÓN EN PRIMEROS AUXILIOS



Meta: la capacitación oficial en primeros auxilios constituye la mejor manera de aprender nuevas habilidades o refrescar sus conocimientos para poder ayudar a quienes lo rodean en caso de una emergencia.

Realice capacitaciones en habilidades básicas de primeros auxilios. Traiga a sus amigos y vecinos para que sea más ameno. Puede empezar por lo básico, refrescar lo que aprendió hace tiempo o ascender de nivel hasta primeros auxilios más avanzados. Elija un curso que se ofrezca en su área; muchos cursos también se imparten de manera virtual.

OPORTUNIDADES DE CAPACITACIÓN

El mejor lugar para comenzar a buscar cursos de capacitación en primeros auxilios es a través de las agencias públicas locales y los socios comunitarios. Las siguientes organizaciones pueden ofrecer cursos de primeros auxilios en su área:

- Departamento local de bomberos.
- Departamento de salud del condado.
- Gimnasio o club de salud.
- Departamento de seguridad del empleador.
- Hospital del área.



La Cruz Roja Americana también ofrece cursos comunitarios de primeros auxilios. Visite el sitio web de los Servicios de Capacitación de la Cruz Roja Americana <https://www.redcross.org/take-a-class> para encontrar cursos cerca de usted. La Cruz Roja también ofrece capacitación en línea. Su comunidad también puede ofrecer la capacitación "Stop the Bleed" (Detener la hemorragia).

**American
Red Cross**

¿Desea dar el siguiente paso? Considere la posibilidad de realizar un curso de primeros auxilios en la naturaleza, que hace hincapié en la ayuda que puede brindar cuando no haya personal de servicios de primera respuesta. La Escuela Nacional de Liderazgo al Aire Libre y REI a menudo ofrecen cursos de primeros auxilios en la naturaleza.

ACTIVIDAD 27: PRACTIQUE SUS HABILIDADES DE PRIMEROS AUXILIOS



Meta: practicar con regularidad sus habilidades.

Practicar las habilidades de primeros auxilios lo ayudará a sentirse más seguro si tiene que brindar cuidados a familiares, amigos o vecinos heridos o enfermos. Practicar sus habilidades es también la mejor manera de mantener actualizados sus conocimientos y de sentirse cómodo cuando deba brindar ayuda. Siga buscando nuevas formas de practicar a medida que mejoran sus habilidades.

Cabestrillo de camiseta: si usted, un familiar o un vecino sufren un daño en la clavícula, el hombro o el brazo y no tienen acceso a servicios de emergencia, pueden utilizar una camiseta como cabestrillo. Para practicar esta técnica, coloque la cabeza por el agujero principal de la camiseta como si se la fuera a poner. Luego, deslice con cuidado el brazo lesionado por la manga más cercana y deje que la elasticidad de la camiseta sujeté el brazo hasta que pueda acceder a servicios de emergencia.

Entablillar un dedo: cuando un dedo se atasca o se fractura, existen formas improvisadas de sujetarlo hasta que pueda obtener ayuda. Practique buscando un palito de helado (o una ramita o un trozo de metal) y un poco de cinta adhesiva. Sujete el palito de helado contra el dedo para evitar que se doble y envuelva un trozo de cinta adhesiva alrededor de la parte superior e inferior del dedo para mantener el palito en su lugar. Si no tiene un palito de helado para sujetar el dedo, puede pegarlo con cinta adhesiva al otro dedo. Enrolle un trozo de cinta adhesiva alrededor del dedo lesionado y el dedo que está a su lado, tanto en la parte superior como inferior.

Vendar un tobillo: los esguinces de tobillo son lesiones frecuentes. Para vendar un tobillo con una venda elástica, coloque el pie lesionado en un ángulo de 90 grados con respecto al resto de la pierna (flexione el pie), comience a envolver la venda cerca de la parte inferior de la pantorrilla y realice ochos alrededor del tobillo para lograr apoyo adicional.

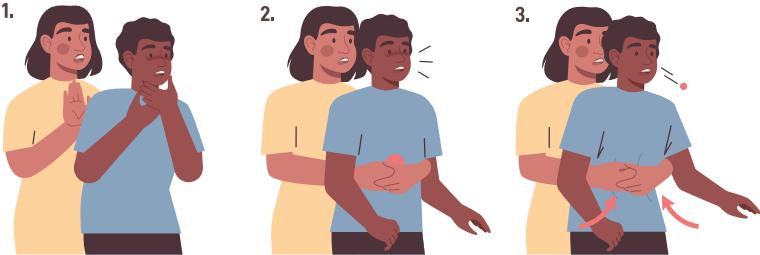


Los profesionales de emergencias médicas recomiendan dominar las siguientes habilidades de primeros auxilios:

Reanimación cardiopulmonar (RCP).

La reanimación cardiopulmonar consiste en realizar compresiones torácicas y respiración artificial a una persona cuyo corazón ha dejado de bombear sangre. La Cruz Roja Americana ofrece clases regulares de capacitación en reanimación cardiopulmonar y ofrece una guía útil paso a paso sobre cómo llevar a cabo la reanimación cardiopulmonar.

Asfixia consciente. Existe una técnica sencilla que puede emplear para ayudar a forzar la salida de un objeto que haya quedado atrapado en las vías respiratorias de una persona consciente cuando se está atragantando: 1. Aplique 5 golpes en la espalda. 2. Aplique 5 empujes abdominales. 3. Repita hasta que se expulse el objeto. Solo debe aplicarse cuando la persona no tosa, no pueda hablar ni respirar y haga señales de que necesita ayuda (normalmente llevándose las manos a la garganta). Incluso puede utilizar una versión de esta técnica con usted mismo.



Hemorragia grave.

Una hemorragia grave puede provocar la muerte en tan solo cinco minutos, por lo que es importante saber cómo detener la pérdida de sangre. El programa "Stop the Bleed" (Detener la hemorragia), que puede consultarse en www.stopthebleed.org, ofrece capacitación para el control de hemorragias y enseña a las personas tres acciones rápidas para controlar hemorragias graves:



1. Aplique presión con las manos.
2. Tape la herida y presione.
3. Aplique un torniquete.

Choque. El choque es una afección potencialmente mortal que se produce cuando los órganos vitales no reciben suficiente oxígeno. El tratamiento del choque consiste en mantener a la persona caliente y cómoda hasta que llegue la ayuda realizando lo siguiente.

- Aflojando ropa que sea restrictiva.
- Cubriéndola con un abrigo o una manta.
- Manteniendo a la persona quieta y boca arriba.
- Tranquilizando a la persona.
- No dándole nada de comer ni de beber.

Heridas. Mantener las heridas limpias, aunque sean pequeñas, ayudará a prevenir infecciones. Con las manos limpias, presione suavemente la herida hasta que deje de sangrar, enjuáguela con agua limpia y aplique una crema o una pomada antibiótica. Es posible que los rasguños o los cortes leves no requieran vendas; en el caso de otras heridas, es posible que sea necesario aplicar vendas limpias, estériles y antiadherentes sobre la herida después de limpiarla. Cambie la venda al menos una vez por día o cuando esté húmeda o sucia.



**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE ESTA UNIDAD, VISITE LA PÁGINA WEB
"ESTAR PREPARADO PARA 2 SEMANAS" DEL OEM EN
www.oregon.gov/oem/be2weeksready**

MANEJO DE EMERGENCIAS



ACTIVIDAD 28: CONOZCA AL DIRECTOR LOCAL DE EMERGENCIAS



Meta: conocer qué hace la oficina local de manejo de emergencias y qué recursos tiene a su disposición para ayudarlo a "Estar preparado para 2 semanas".

Los servicios locales de manejo de emergencias son esenciales para una comunidad fuerte. Recomiende a los miembros de su grupo familiar que se pongan en contacto con la oficina local de manejo de emergencias para obtener más información sobre los peligros del área y cómo pueden prepararse. Para ello, puede visitar los sitios web de manejo de emergencias locales y estatales.

Siga a la oficina de manejo de emergencias de su ciudad y condado en redes sociales. Considere la posibilidad de publicar una pregunta o etiquételos en su experiencia de *Estar preparados para 2 semanas*. Consulte a su agencia local de manejo de emergencias acerca de los recursos locales para obtener más información u oportunidades de voluntariado.

La meta consiste en estar "al tanto" y preparado para lo que pudiera ocurrir en el lugar al que llama hogar.

ACTIVIDAD 29: INSCRÍBASE O ACTUALICE SUS DATOS DE CONTACTO PARA RECIBIR ALERTAS DE EMERGENCIA



Meta: asegurarse de que los funcionarios puedan ponerse en contacto con usted conectándose a los sistemas locales de alerta de emergencias.

Inscribirse en el sistema de alerta de emergencias de su comunidad, o bien actualizar sus datos si se ha inscrito, pero se mudó o cambió su información de algún otro modo, resulta fundamental para saber qué hacer si ocurre algo en el lugar donde vive. Si los funcionarios no pueden ponerse en contacto con usted, no podrán notificarle del peligro ni brindarle información que lo ayude a mantenerse seguro. Visite www.oralert.gov para saber cómo inscribirse para recibir alertas en el lugar donde vive. También puede visitar el sitio web de su agencia local de manejo de emergencias o llamar por teléfono.



Piense en otros lugares en los que le gustaría recibir notificaciones importantes de los funcionarios. Puede ser en el trabajo, en la escuela o en el hogar de un familiar. Muchos de estos sistemas permiten registrar varias direcciones y números de teléfono.

ACTIVIDAD 30: AYUDE A SU COMUNIDAD A PREPARARSE



Meta: participar en la comunidad para ayudar a los funcionarios de manejo de emergencias a preparar a sus vecinos y responder a las emergencias.

El mejor primer paso para ayudar a su comunidad a prepararse consiste en ponerse en contacto con el equipo local de manejo de emergencias y consultar cómo participar. Indique que usted y sus vecinos están trabajando juntos en el programa *Estar preparados para 2 semanas* y que desea obtener más información. Muchos departamentos locales de manejo de emergencias y de bomberos ofrecen capacitaciones del Equipo Comunitario de Respuesta a Emergencias (CERT, por sus siglas en inglés) para aquellos que deseen hacer más después de una emergencia. En algunas comunidades, estas capacitaciones se brindan en varios idiomas y a personas con necesidades funcionales y de acceso.



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE ESTA UNIDAD, VISITE LA PÁGINA WEB
“ESTAR PREPARADO PARA 2 SEMANAS” DEL OEM EN
www.oregon.gov/oem/be2weeksready



NOTAS

