

Comida y agua en un Emergencia



FEMA



**American
Red Cross**

Together, we can save a life



Si un terremoto, huracán, tormenta invernal u otro desastre azota su comunidad, es posible que usted no tenga acceso a alimentos, agua y electricidad durante días o incluso semanas. Si se toma un tiempo ahora para almacenar alimentos y agua de emergencia, podrá cubrir las necesidades toda tu familia.



Suministros alimentarios de emergencia

Aunque es poco probable que una emergencia corte su suministro de alimentos durante dos semanas, considere mantener un suministro que dure ese tiempo.

Quizás no necesite salir a comprar alimentos para preparar un suministro de alimentos de emergencia. Puede utilizar productos enlatados, mezclas secas y otros productos básicos en los estantes de su alacena. Asegúrese de verificar las fechas de vencimiento y seguir la práctica de primero en entrar, primero en salir.

PREPARACIÓN DE UN SUMINISTRO DE ALIMENTOS DE EMERGENCIA

Al almacenar alimentos, tenga en cuenta las necesidades y gustos únicos de su familia. Los alimentos familiares son importantes. Levantan la moral y dan una sensación de seguridad en momentos de estrés. Trate de incluir alimentos que les gusten y que además sean ricos en calorías y nutrientes. Los mejores son los alimentos que no requieren refrigeración, agua, preparación especial ni cocción.



Las personas con dietas especiales y alergias necesitarán especial atención, al igual que los bebés, los niños pequeños y los ancianos. Las madres lactantes pueden necesitar fórmula líquida, en caso de que no puedan amamantar. Los alimentos dietéticos, los jugos y las sopas enlatados pueden ser útiles para las personas enfermas o de edad avanzada.

Asegúrate de tener un abrelatas manual y utensilios desechables.

No olvides los alimentos no perecederos para tus mascotas.

CONSEJOS DE ALMACENAMIENTO

Mantenga los alimentos en un lugar seco y fresco, si es posible en un área oscura.

Abra las cajas de alimentos y otros recipientes resellables con cuidado para poder cerrarlos herméticamente después de cada uso.

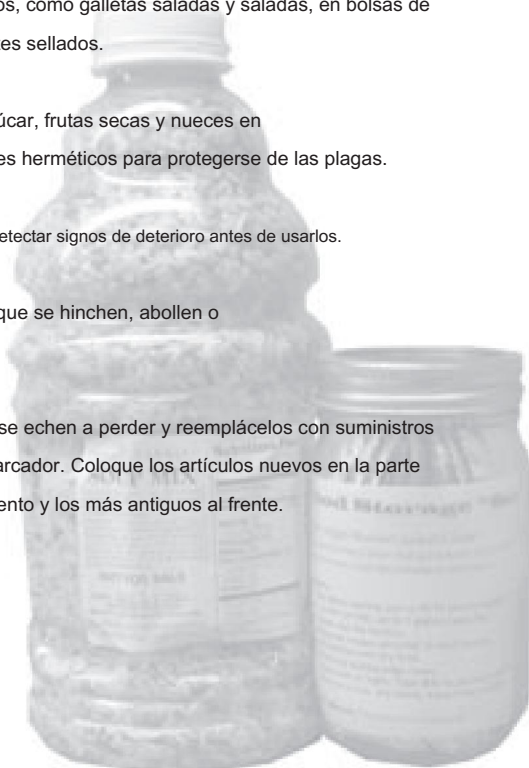
Envuelva los alimentos perecederos, como galletas saladas y saladas, en bolsas de plástico y guárdelos en recipientes sellados.

Vacíe los paquetes abiertos de azúcar, frutas secas y nueces en frascos con tapa de rosca o botes herméticos para protegerse de las plagas.

Inspeccione todos los alimentos para detectar signos de deterioro antes de usarlos.

Deseche los productos enlatados que se hinchen, abollen o corroído.

Utilice los alimentos antes de que se echen a perder y reemplácelos con suministros frescos, fechados con tinta o marcador. Coloque los artículos nuevos en la parte trasera del área de almacenamiento y los más antiguos al frente.



VIDA ÚTIL DE LOS ALIMENTOS PARA ALMACENAMIENTO

A continuación se proporcionan algunas pautas generales para el reemplazo de alimentos de emergencia comunes.

Usar dentro de los seis meses:

Leche en polvo - en caja
Frutos secos
Galletas secas y crujientes
Patatas

Usar dentro de un año, o antes de la fecha indicada en la etiqueta:

Sopas de carne y verduras condensadas enlatadas
Frutas, jugos de frutas y verduras enlatados Cereales
listos para comer y cereales instantáneos crudos Mantequilla de
maní Jalea
Caramelos
duros y nueces enlatadas Vitaminas

Puede almacenarse indefinidamente (en contenedores y condiciones adecuadas):

Trigo
Aceites vegetales
Maíz seco
Polvo para hornear
Soja Café
instantáneo, té y cacao Sal
Refrescos
sin gas
Arroz blanco
Productos de caldo
Pasta seca
Leche en polvo – en latas llenas de nitrógeno

SI SE CORTA LA ELECTRICIDAD ...

PRIMERO...

Utilizar alimentos perecederos del frigorífico, despensa, jardín, etc.

ENTONCES...

Utilice los alimentos del congelador. Para limitar la cantidad de veces que abre la puerta del congelador, publique una lista del contenido del congelador en ella. En un congelador bien lleno y bien aislado, los alimentos generalmente todavía tendrán cristales de hielo en el centro (lo que significa que los alimentos son seguros para comer) durante al menos dos días. Verifique para asegurarse de que el sello de la puerta de su congelador aún esté en buenas condiciones.

FINALMENTE...

Comience a utilizar alimentos y alimentos básicos no perecederos.



CÓMO COCINAR SI SE CORTA LA ENERGÍA

Para cocinar de emergencia en el interior, puede utilizar una chimenea. Se puede utilizar una parrilla de carbón o una estufa de campamento al aire libre. Puede mantener calientes los alimentos cocinados utilizando calentadores de velas, calentadores y ollas para fondue. Utilice únicamente dispositivos aprobados para calentar alimentos. Los alimentos enlatados se pueden consumir directamente de la lata. Si lo calienta en la lata, asegúrese de abrir la lata y quitar la etiqueta antes de calentarla. Asegúrese siempre de apagar las llamas abiertas antes de salir de la habitación.



CUANDO EL SUMINISTRO DE ALIMENTOS ES BAJO

Si se reduce la actividad, las personas sanas pueden sobrevivir con la mitad de su ingesta habitual de alimentos durante un período prolongado y sin comer durante muchos días. Los alimentos, a diferencia del agua, pueden racionarse de forma segura, excepto para los niños y las mujeres embarazadas.

Si su suministro de agua es limitado, no coma alimentos salados, ya que le darán sed. En su lugar, coma galletas saladas sin sal, cereales integrales y alimentos enlatados con alto contenido líquido.

CONSEJOS DE NUTRICIÓN

Durante y después de un desastre, es vital que mantenga sus fuerzas. Recuerda lo siguiente:

- Consuma al menos una comida bien balanceada cada día.

- Beba suficiente líquido para permitir que su cuerpo funcione correctamente (dos cuartos o medio galón por día).

- Consuma suficientes calorías para poder realizar cualquier trabajo necesario.

- Incluya suplementos de vitaminas, minerales y proteínas en su reserva para garantizar una nutrición adecuada.

Suministros de agua de emergencia

Tener un amplio suministro de agua potable es una prioridad absoluta en caso de emergencia. Una persona normalmente activa necesita beber al menos dos cuartos (medio galón) de agua cada día. Las personas en ambientes calurosos, los niños, las madres lactantes y las personas enfermas necesitarán aún más.

También necesitarás agua para la preparación e higiene de los alimentos. Almacene al menos un galón por persona, por día. Considere almacenar al menos un suministro de agua para dos semanas para cada miembro de su familia. Si no puede almacenar esta cantidad, almacene tanto como pueda.

Si los suministros se agotan, nunca racione el agua. Bebe la cantidad que necesitas hoy y trata de encontrar más para mañana. Puedes minimizar la cantidad de agua que tu cuerpo necesita reduciendo la actividad y manteniéndote fresco.



PREPARAR Y ALMACENAR UN SUMINISTRO DE AGUA DE EMERGENCIA

Para preparar el suministro de agua de emergencia más seguro y confiable, se recomienda comprar agua embotellada comercial. Mantenga el agua embotellada en su recipiente original y no la abra hasta que necesite usarla.



Guarde el agua embotellada en el recipiente original sellado y respete la fecha de caducidad o de caducidad.

Si está preparando sus propios recipientes de agua...

Se recomienda comprar contenedores de almacenamiento de agua aptos para alimentos en tiendas de excedentes o de suministros para acampar para usarlos como almacenamiento de agua.

Si decide reutilizar los recipientes de almacenamiento, elija botellas de plástico de dos litros para refrescos, no jarras de plástico ni recipientes de cartón que hayan contenido leche o zumo de frutas. La razón es que las proteínas de la leche y los azúcares de las frutas no se pueden eliminar adecuadamente de estos recipientes y proporcionan un ambiente para el crecimiento bacteriano cuando se almacena agua en ellos. Los envases de cartón gotean fácilmente y

no están diseñados para el almacenamiento de líquidos a largo plazo.

Además, no utilices envases de vidrio, porque son pesados y pueden romperse.

Preparando contenedores

Limpie a fondo las botellas con agua y jabón para lavar platos y enjuáguelas completamente para que no queden residuos de jabón.

Además, en el caso de botellas plásticas de refrescos, desinfecte botellas agregando una solución de 1 cucharadita de cloro doméstico líquido sin perfume a un litro (1/4 de galón) de agua. Agite la solución desinfectante en la botella para que toque todas las superficies. Después de desinfectar la botella, enjuague bien la solución desinfectante con agua limpia.

Llenar contenedores de agua

Llene la botella hasta arriba con agua corriente del grifo. (Si su compañía de servicios de agua trata el agua del grifo con cloro, no necesita agregar nada más al agua para mantenerla limpia). Si el agua que está usando proviene de un pozo o fuente de agua que no está tratada con cloro, agregue dos gotas de cloro doméstico líquido sin perfume a cada galón de agua.

Cerrar herméticamente el recipiente con el tapón original. Ser Tenga cuidado de no contaminar la tapa tocando el interior con los dedos. Escriba la fecha en el exterior del recipiente para saber cuándo lo llenaste. Conservar en un lugar fresco y oscuro.

Reemplace el agua cada seis meses si no la usa.
agua embotellada comercialmente.

FUENTES DE AGUA OCULTAS EN TU HOGAR

Las fuentes de agua segura en su hogar incluyen el agua del tanque de agua caliente, las tuberías y los cubitos de hielo. No debe utilizar agua de tanques o tazas de inodoros, radiadores, camas de agua o piscinas/spas.

Deberá proteger de la contaminación las fuentes de agua que ya se encuentran en su hogar si escucha informes de tuberías de agua o alcantarillado rotas, o si los funcionarios locales le informan sobre un problema. Para cerrar el agua entrante, ubique la válvula principal y gírela a la posición cerrada. Asegúrese de que usted y otros miembros de su familia sepan de antemano cómo realizar este importante procedimiento.

Para utilizar el agua de sus tuberías, deje que entre aire en las tuberías abriendo el grifo de su casa en el nivel más alto. Saldrá una pequeña cantidad de agua. Luego obtenga agua del grifo más bajo de la casa.

Para usar el agua de su tanque de agua caliente, asegúrese de que la electricidad o el gas estén cortados y abra el drenaje en el fondo del tanque. Inicie el flujo de agua cerrando la válvula de entrada de agua en el tanque y abriendo un grifo de agua caliente. Vuelva a llenar el tanque antes de volver a encender el gas o la electricidad. Si se corta el gas, será necesario que un profesional lo vuelva a abrir.

FUENTES DE AGUA EXTERIORES DE EMERGENCIA

Si necesitas encontrar agua fuera de tu casa, puedes utilizar estas fuentes. Asegúrese de tratar el agua según las instrucciones de la página siguiente antes de beberla.

Agua de lluvia

Arroyos, ríos y otros cuerpos de agua en movimiento

Estanques y lagos

Manantiales naturales

Evite el agua con material flotante, olor o color oscuro. Utilice agua salada sólo si la destila primero. No debes beber agua de inundaciones.

FORMAS DE TRATAR EL AGUA

Las instrucciones a continuación son para tratar agua de calidad incierta en raras situaciones de emergencia en ausencia de instrucciones de las autoridades locales cuando no hay otra fuente confiable de agua limpia disponible y usted ha usado toda el agua almacenada. Si almacena suficiente agua con anticipación, no necesitará tratarla usando estos u otros métodos.

Además de tener mal olor y sabor, el agua contaminada puede contener microorganismos (gérmenes, bacterias y virus) que causan enfermedades como disentería, tifoidea y hepatitis. Debe tratar toda el agua de calidad incierta antes de usarla para beber, preparar alimentos o para la higiene.

Hay muchas formas de tratar el agua, aunque ninguna es perfecta. A menudo, la mejor solución es una combinación de métodos.

La ebullición o la cloración matarán la mayoría de los microorganismos, pero no eliminarán otros contaminantes como metales pesados, sales y la mayoría de los demás productos químicos. Antes de realizar el tratamiento, deje que las partículas suspendidas se depositen en el fondo o cuélelas con capas de papel toalla, paño limpio o filtro de café.

Hirviendo

Hervir es el método más seguro para tratar el agua. En una olla o tetera grande, hierva el agua durante 1 minuto completo, teniendo en cuenta que parte del agua se evaporará. Deje que el agua se enfríe antes de beber.

El agua hervida tendrá mejor sabor si le vuelves a poner oxígeno vertiendo el agua de un lado a otro entre dos recipientes limpios. Esto también mejorará el sabor del agua almacenada.

cloración

Puede utilizar lejía líquida doméstica para matar los microorganismos. Utilice únicamente blanqueador líquido doméstico común que contenga entre un 5,25 y un 6,0 por ciento de hipoclorito de sodio. No utilice blanqueadores perfumados, blanqueadores que no destiñan ni blanqueadores con limpiadores añadidos. Debido a que la potencia del blanqueador disminuye con el tiempo, use blanqueador de una botella recién abierta o sin abrir.

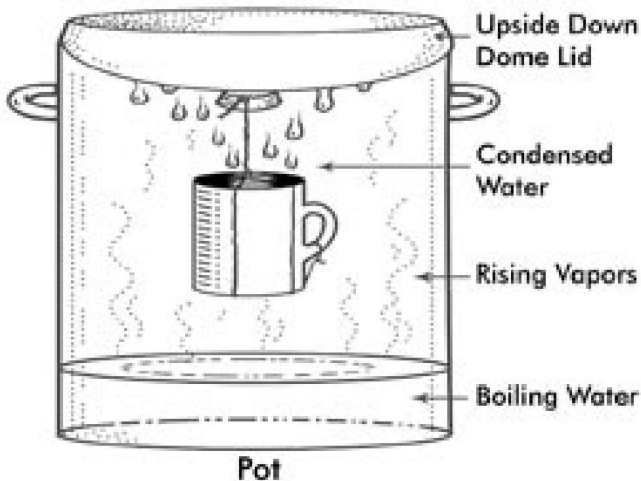
Agrega 16 gotas (1/8 de cucharadita) de lejía por galón de agua, revuelve y deja reposar durante 30 minutos. El agua debe tener un ligero olor a lejía. Si no es así, repita la dosis y déjala reposar otros 15 minutos. Si aún no huele a lejía, deséchala y busca otra fuente de agua.

Otros productos químicos, como yodo o productos para el tratamiento del agua (que se venden en tiendas de campaña o en tiendas de excedentes) que no contienen entre un 5,25 y un 6,0 por ciento de hipoclorito de sodio como único ingrediente activo, no se recomiendan y no se deben utilizar.

Destilación

Si bien los dos métodos descritos anteriormente matarán la mayoría de los microorganismos en el agua, la destilación eliminará los microorganismos que resisten estos métodos, así como los metales pesados, las sales y la mayoría de los demás químicos.

La destilación implica hervir agua y luego recolectar el vapor que se condensa nuevamente en agua. El vapor condensado no incluirá sal ni la mayoría de las otras impurezas. Para destilar, llena una olla hasta la mitad con agua. Ate una taza al asa de la tapa de la olla para que cuelgue boca arriba cuando la tapa esté boca abajo (asegúrese de que la taza no cuelgue en el agua) y hierva el agua durante 20 minutos. . El agua que gotea de la tapa al vaso se destila. (Ver ilustración).



Kit de suministros para desastres

En caso de que necesite evacuar en cualquier momento y llevarse lo esencial, probablemente no tendrá la oportunidad de comprar o buscar los suministros que usted y su familia necesitarán.

Cada hogar debe preparar un kit de suministros para desastres y mantenerlo actualizado.

Un kit de suministros para desastres es una colección de artículos básicos que una familia probablemente necesitaría para mantenerse segura y estar más cómoda durante y después de un desastre. Los artículos del kit de suministros para desastres deben almacenarse en contenedores portátiles cerca o lo más cerca posible de la puerta de salida. Revise el contenido de su kit al menos una vez al año o cuando su familia necesite cambios. Además, considere tener suministros de emergencia en cada vehículo y en su lugar de trabajo.

Lo siguiente debe incluirse en su kit básico de suministros para desastres:

Suministro para tres días de alimentos no perecederos y latas manuales.
abrelatas.

Suministro de agua para tres días (un galón de agua por persona, por día).

Radio o televisor portátil que funcione con baterías y baterías adicionales.

Linterna y baterías extra.

Botiquín y manual de primeros auxilios.

Artículos de saneamiento e higiene (desinfectante de manos, toallitas húmedas y papel higiénico).

Fósforos en un recipiente impermeable.

Silbato.

Ropa extra y mantas.

Accesorios de cocina y utensilios de cocina.

Fotocopias de identificación y tarjetas de crédito.

Efectivo y monedas.

Artículos para necesidades especiales, como medicamentos recetados, anteojos, solución para lentes de contacto y baterías para audífonos.

Artículos para bebés, como fórmula, pañales, biberones y chupetes.

Herramientas, artículos para mascotas, un mapa del área local y otros artículos para satisfacer las necesidades únicas de su familia.

Aprende más

El Programa de Preparación Comunitaria y Familiar de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias y la Educación Comunitaria en Desastres de la Cruz Roja Americana son esfuerzos a nivel nacional para ayudar a las personas a prepararse para desastres de todo tipo.

Para obtener más información, comuníquese con su oficina local de manejo de emergencias o con el capítulo de la Cruz Roja Estadounidense. Este folleto y los materiales de preparación que se enumeran a continuación están en línea en www.fema.gov y www.redcross.org. Otros materiales de preparación están disponibles en estos sitios, así como en www.ready.gov.

Estas publicaciones también están disponibles llamando a FEMA al 1-800-480-2520, o escribiendo:

FEMA

Apartado postal 2012

Jessup, MD 20794-2012

Las publicaciones con un número "A" están disponibles en su capítulo local de la Cruz Roja Americana.

¿ Estás listo? Una guía detallada para la preparación ciudadana (IS-22)

Preparación para desastres (FEMA 475) (A4600)

Preparación para desastres para personas con discapacidades y otras necesidades especiales (FEMA 476) (A4497)

Ayudar a los niños a afrontar los desastres (FEMA 478) (A4499)

Patrocinio local proporcionado por:

FEMA 477

A5055

agosto de 2004