



Preparación personal

Hemos hablado mucho sobre lo que se debe hacer para prevenir o controlar daños a su propiedad en caso de desastres, pero... ¿Y usted? Al igual que su propiedad, lo más valioso que tiene es usted mismo, por lo tanto; es importante que usted sepa lo que debe hacer y como prepararse para manejar circunstancias imprevistas.

El lema de los niños exploradores es "Esté preparado", el cual es uno de los mejores consejos ofrecidos para la vida. No sólo el estar preparado le ayudará a enfrentar tragedias, sino que también le ayudará a eliminar la tensión y a ahorrar dinero. La siguiente historia le ayudará a ilustrar de una manera muy simple las ventajas de la preparación.

Un granjero necesitaba ayuda en su granja. Sólo un joven se presentó a la entrevista de trabajo. ¿Cuáles son sus calidades? -preguntó el granjero.

Continúa en la página 2



¿Cómo sé lo que necesito?

No espere hasta que se despierte una mañana y descubra que su casa se tambalea por una tormenta, un terremoto o algo parecido. Que lo que está pasando es grave y que ese es el momento para el cual usted debió haberse preparado, pero ¿Qué hacer en esos casos?

Contacte a su oficina local de manejo de emergencias y pregunte los tipos de desastres que probablemente afecten su área. La oficina de manejo de emergencias está allí para ayudarlo. Solicítele información de cómo prepararse mejor para cada tipo de desastre.

¿Tiene su comunidad señales de advertencia? Averigüe cuales son y lo que usted debe hacer cuando las escuche. ¿Cuáles son los planes de emergencia existentes para su comunidad? Asegúrese de que los planes de desastre se discutan en su lugar de trabajo, escuela y otros lugares donde usted pase tiempo.

Prepare a su familia teniendo un plan

- Determine en que parte de la casa su familia se reunirá para cada tipo de desastre. Elija puntos de reunión alejado de ventanas.
- Discuta qué hacer exactamente si todos deben evacuar la casa. Identifique las diferentes salidas de cada dormitorio. Escoja un lugar de reunión, ya sea un hidrante o un buzón de correos.
- Haga los arreglos necesarios para ancianos o personas inválidas.
- No se permiten animales en los refugios de emergencia. Haga los arreglos necesarios para sus mascotas.
- Proteja los papeles importantes de su familia en recipientes impermeables (documentos y recuerdos).

Continúa en la página 4

ARTÍCULOS

Preparación personal

Continúa de la página 1

"Yo puedo dormir cuando el viento sopla", -dijo el joven. Su simple contestación confundió al granjero, pero como él estaba desesperado por ayuda, aún así lo contrató.

El joven trabajó duro a través de la estación de cosecha, mientras el granjero de vez en cuando, aún pensaba en la respuesta que el joven le había dado. El otoño acabó y una noche ya tarde, la primera gran tormenta invernal llegó. El granjero aterrado agarró su chaqueta y sus pesadas botas y le solicitó al joven le ayudara. Se sintió defraudado al descubrir al joven profundamente dormido, salió del granero sólo para reunir el rebaño y colocar un parche provisional en el último agujero del tejado. El también sabía que el equipo para arar tendría que ser traído del campo o se oxidaría por la humedad del invierno.

Imaginen la sorpresa del granjero al llegar al granero y encontrar todos los animales guardados dentro, ningún agujero en el tejado y el equipos de arado colocados de forma apropiada debajo del cobertizo. Fue en ese momento que el granjero entendió la respuesta del joven y la importancia de "poder dormir cuando el viento sopla".

Hoy día es el mejor tiempo para fijar sus propias metas de preparación personal. Al intentar alcanzar cualquier meta, usted debe determinar primero exactamente lo que desea lograr. Una meta de preparación personal no es diferente. Planee ahorrar un poco de dinero cada semana o cada mes, esto con el fin de lograr sus meta de preparación; le sorprenderá todo lo que podrá comprar. A continuación le proporcionamos algunas cosas con las que usted puede comenzar.

1. Desarrolle un presupuesto con el cual se pueda comprar artículos de emergencia con el fin de poder almacenar agua. El almacenamiento confiable de agua es esencial. Es sumamente importante que se cuente con agua durante emergencias. Investigue sus opciones tales como: barriles de 55 galones o tanques de 25 galones de agua. Los expertos recomiendan tener almacenado agua embotellada así como en contenedores fijos.

2. Comience a acumular comida en su almacén. Rote la comida de su almacén en sus recetas diarias. Usted podrá disfrutar de sus comidas favoritas, sin tener que preocuparse por la fecha de expiración de los productos alimenticios de su despensa. Una buena manera de rotar la comida es comprar dos o tres tipos de comida enlatada cuando estén en oferta. De esta manera y de forma lenta, aumentará la cantidad de comida en su almacén, esto sin sobre-gastar su presupuesto; así mismo; ahorra dinero mientras se compra la comida que está en oferta. Si usted

constantemente rota y usa la comida, el costo del almacenamiento nunca excederá la inversión original.

3. Cree una lista de ciertas cosas las cuales usted desea comprar cada mes para alcanzar una meta de almacenamiento. Tal vez su meta podría ser un "Paquete de 72 horas" para toda la familia. Quizás usted desee almacenar el suministro de comida para un año y para cada miembro de su familia. Su primera meta podría ser un paquete de emergencia simple que incluya agua embotellada, un paquete de primeros auxilios, comida lista para llevarse a la boca, un abre latas, mantas, un radio de baterías, un reloj y una linterna. ¡No se olvide de guardar baterías extras!

4. Decídase por un artículo de preparación para emergencias, el cual usted comprará por mes. Un mes, enfóquese en la temperatura, cosas tales como mantas de emergencia o de lana, bolsas de dormir, calentadores de mano; todo esto podría estar en su lista. Otro mes usted podría enfocarse en artículos de emergencia que iluminen, entre los cuales se podrían incluir velas de 100 horas, lámparas de queroseno, barras iluminadoras, fósforos o linternas.

Pueden parecer muchas cosas por comprar, pero si se hace poco a poco, esto le ayudará a disminuir la tensión en su cartera y le dará la paz mental que necesita. ¡Usted puede hacerlo! ■

Examen de preparación personal

¿Qué tan preparado está usted? A continuación le proporcionamos 10 preguntas que le darán una idea. Sería bueno que contestara "Sí" a todas ellas.

1. ¿Su familia tiene un plan de la emergencia?
2. ¿Sabe dónde están en su casa las linternas, los fósforos, las velas, etc.?
3. ¿Sabe como cerrar el agua/gas en su casa?
4. ¿Tiene alarmas de humo que funcionen?
5. ¿Tiene una radio para emergencia?
6. ¿Tiene su familia un lugar de reunión designado en caso de emergencia?
7. ¿Sabe cómo cocinar sin electricidad o gas?
8. ¿Tiene usted almacenada agua o sabe como purificarla?
9. ¿Tiene ropa suficiente para climas cálidos y fríos?
10. ¿Tiene un paquete de 72 horas?

¿Qué significa un refugio designado?

Si una emergencia ocurriese, en la cual se ven envueltos materiales riesgosos dispersados en la atmósfera, es posible que le soliciten se resguarde en un "refugio designado". Esto no es más que una precaución pensada para resguardo seguro y dentro. Significa que usted debe escoger un cuarto pequeño, en el interior, sin o pocas ventanas y resguardarse allí. No significa sellar toda su casa u oficina.

Aquellos contaminantes químicos, biológicos o radiológicos que se sueltan en el ambiente, accidental o intencionalmente, generarán información por parte de las autoridades locales, esto a través de televisión y radio, la cual le especificará cómo protegerse usted y su familia. Ya que es muy probable que la información se transmita por televisión y radio, es importante que mantenga estos con usted, incluso durante las horas de trabajo.

Si las autoridades le aconsejan que se albergue en su "refugio designado", es de suma importancia que usted sepa que hacer. Los siguientes son consejos de la Cruz Roja.

Cómo resguardarse en casa en un refugio designado

- Cierre y asegure con llave todas las puertas y ventanas exteriores.
- Si hay peligro de explosión, cierre las persianas y/o cortinas.
- Apague todos los ventiladores, calentadores y el aire acondicionado.
- Si usted tiene chimenea, ciérrela.
- Asegúrese de tener un radio que funcione.
- Traiga consigo su "paquete familiar para desastres" a un cuarto interno, sin ventanas y el cual esté a nivel del suelo. Una locación a nivel del suelo es preferible, ya que algunos químicos son más pesados que el aire y puede filtrarse en los sótanos, aun cuando las ventanas estén cerradas.
- Mantenga sus mascotas con usted y asegúrese de tener comida y agua para ellos.
- Es ideal tener un teléfono de cable subterráneo en el cuarto que usted seleccionó. Los equipos de telefonía celular pueden dañarse durante la emergencia.
- Use cinta adhesiva "ductape" y hojas plásticas "plastic sheeting" (mas resistentes que el plástico para envolver comida) para sellar cualquier hendidura alrededor de la puerta y ventilas del cuarto.

Cómo resguardarse en el trabajo en un refugio designado

- Cierre el negocio. Si hay clientes o visitantes en el edificio, pídale que se queden. Cuando las autoridades

den instrucciones de resguardarse en un "refugio designado", es necesario que todos lo hagan inmediatamente dónde se encuentren y no manejar o caminar al aire libre.

- Cierre y asegure con llave todas las ventanas, puertas exteriores y cualquier otra salida al exterior.
- Si hay peligro de explosión, cierre las persianas y/o cortinas de las ventanas.
- Haga que los empleados se familiaricen con los sistemas mecánicos del edificio, de igual forma, muéstreles como apagar los ventiladores, calentadores y sistemas de aire acondicionado.
- Reúna cualquier artículo para desastres, tales como: comida no perecedera, agua embotellada, radios de baterías, suministros de primeros auxilios, linternas, baterías, cinta adhesiva "ductape", hojas plásticas "plastic sheeting" y bolsas plásticas para la basura.
- Seleccione un cuarto dentro y a nivel del suelo, con el menor número de ventanas o ventilas.
- Es ideal tener un teléfono de línea subterránea en el cuarto que usted seleccionó. Los equipos de telefonía celular podrían dañarse durante la emergencia.
- Use cinta adhesiva "ductape" y hojas plásticas "plastic sheeting" (mas resistentes que el plástico para envolver comida) para sellar cualquier hendidura alrededor de la puerta y ventilas del cuarto.
- Escuche su radio o televisión hasta que se indique que es seguro salir o se indique evacuar.

Cómo resguardarse en su vehiculo como refugio designado

- Si no le es posible llegar a su casa o negocio de forma rápida y segura, oríllese y detenga su vehículo en el lugar más seguro posible. Si está soleado, intente estacionarse bajo un puente o en la sombra para evitar el calor.
- Apague el motor y cierre las ventanas y ventilas.
- Si le es posible, selle las ventilas del aire acondicionado o calentador con cinta adhesiva "ductape".
- Escuche regularmente la radio por actualizaciones, consejos e instrucciones.

Recuerde que las instrucciones para resguardarse en refugios designados normalmente sólo tienen efecto unas cuantas horas, no días o semanas. Hay pocas posibilidades de que el cuarto que usted eligió como refugio designado se quede sin oxígeno. ■

¿Qué es un paquete de 72 horas y por qué yo necesito uno?

En caso de desastre o emergencia, es posible que usted tenga que evacuar su casa rápidamente. Un paquete de 72 horas debe contener suficiente comida, agua, productos de saneación y otros artículos requeridos que le permitan a usted y a su familia sobrevivir durante 72 horas. Dijimos "sobrevivir" no vivir lujosamente. Su paquete de 72 horas necesita ser tan compacto como sea posible, esto con el fin de que sea fácil de transportarse.

¿Por qué dichos paquetes se llaman paquetes de 72 horas? Porque generalmente toma por lo menos 72 horas para que el personal de emergencia lo localice después de un desastre. Su paquete le ayudará a sobrevivir hasta que la ayuda llegue.

¿Qué debo empacar?

Agua. Un galón de agua por miembro de la familia y por día. Esto debe ser suficiente para beber, cocinar e higienizarse.

Comida (Rote la comida por lo menos cada 6 meses). Intente usar comidas que no requieran refrigeración, cocinarse o preparación alguna. Asegúrese que sea algo que a su familia le gusta comer, sobre todo si tiene niños pequeños. Entre las sugerencias se incluyen: atún, carne seca, avena instantánea, rollos de fruta, pasas, fruta en conserva, leche en polvo, crema de maní, jalea, galletas, nueces, barras energéticas, caramelos y vitaminas.

Primeros auxilios. Sería ideal el tener un equipo de primeros auxilios en casa y uno en cada automóvil. Asegúrese de incluir cualquier medicamento requerido. Entre las sugerencias se incluyen: vendas y curitas/tiritas de diferentes tamaños, gasas, cinta adhesiva médica, tijeras, pinzas, aspirina o píldoras para el dolor, alcohol y antiséptico.

Herramientas. Radio de baterías, linterna, baterías, navaja multiusos, abre latas, cubiertos, velas, fósforos, encendedor, pala puntiaguda.

Vestimenta y cobertores. Un cambio completo para cada miembro de la familia, gorras, guantes, ropa interior térmica, ropa regular, botas, mantas y bolsas de dormir,

Misceláneos pero esenciales

- Manual de instrucciones para caso de emergencia
- Recuerdos familiares y objetos de valor: acta/certificado de nacimiento, licencias de manejo, póliza de seguro, pasaporte, información bancaria, etc. Estos pueden ser copias de los originales.

- Controladores de tensión: Para los niños: crayones, libros para colorear, libros de historietas y rompe cabezas. Para adultos: Libros, manualidades, aficiones o un instrumento musical.
- Sanidad/higienización: Bolsas plásticas y sus alambres para atarlas, desinfectante, de 12 a 18 bolsas de papel por persona y por día, papel higiénico y jabón.

Disposición apropiada de desechos

Este es un tema desagradable, pero la disposición apropiada de los desechos humanos en evacuaciones de emergencias es importante. La siguiente información le resultará ser muy útil.

Incluya de 12 a 18 bolsas grandes de papel estraza, por persona y por día en su paquete de 72 horas (4 a 6 bolsas por usuario, 3 veces por día).

Preparación. Ponga las bolsas, de 4 a 6 (una dentro de la otra) para cada uso. Rocíe con el desinfectante. Pliegue 2 hojas de periódico y póngalas en el fondo de la bolsa

Después de ser usada. Vierta 1/4 de taza de blanqueador en la bolsa o rocíe desinfectante abundantemente. Cierre y ate la bolsa con un alambre para bolsas y rocíele insecticida

Excave un agujero de entre 30 y 36 pulgadas de profundidad y entierre la bolsa Si usted estará quedándose en un sólo lugar, las bolsas de papel pueden enterrarse todas una vez al final del día. ■

¿Cómo se lo que necesito? Continúa de la página 1

- Eduque a su familia sobre los peligros de los servicios públicos, tales como el agua, gas, electricidad etc. Enséñeles como apagarlos/ cerrarlos en caso de emergencia.

Haga una cadena de llamadas de emergencia donde se especifique quien llama a quien. Dé a todos dos números de teléfono, así mismo; dé como responsabilidad el llamar a esas dos personas por teléfono. Asegúrese de que todos en la cadena de llamadas tengan una copia de la lista. ■

Family Financial Education Foundation

ACCESS EDUCATION SYSTEMS

Derechos de Autor 2006, todos los derechos reservados

724 Front Street, Suite 340

Evanston, WY 82930

(307) 789-2010, toll-free (888) 292-4333

www.accesseducation.org

