

# Equipos de suministros para desastres



**E**s posible que usted tenga que valerse por sí mismo durante tres días o más. Esto significa tener su propia agua, alimentos y suministros de emergencia. Utilice mochilas o talegos para mantener juntos los suministros.

Reunir los suministros que pueda necesitar tras un desastre es una parte importante de su plan para desastres. Debe preparar suministros de emergencia para las siguientes situaciones:

- Un equipo de suministros para desastres con agua, alimentos y suministros esenciales por lo menos para tres días. Este equipo debe mantenerse en un lugar designado y listo para “agarrarlo y salir” en caso de que tenga que abandonar su hogar rápidamente debido a un desastre, tal como una inundación repentina o una emergencia química seria. Asegúrese de que todos los miembros de la familia sepan dónde está el equipo.
- Considere tener suministros adicionales hasta para dos semanas si tiene que refugiarse o estar confinado dentro de su hogar.
- También debe tener un equipo de suministros para desastres en su lugar de trabajo. Debe estar en un sólo recipiente listo para “agarrarlo y salir” en caso de que tenga que evacuar el edificio.
- Mantenga un equipo de suministros de emergencia en su vehículo en todo momento que incluya alimentos y agua. Este equipo también debe incluir luces de bengala, cables de arranque y suministros apropiados para la temporada.

Las siguientes listas de verificación le ayudarán a preparar los equipos de suministros para desastres que sean apropiados para las necesidades de su familia. Los artículos básicos consisten en agua, alimentos, suministros de primeros auxilios, herramientas y suministros de emergencia, ropa, artículos para dormir y almohadas, así como otros artículos especiales. Debe cambiar el agua almacenada y los alimentos cada seis meses, así que anote la fecha en que los almacenó en todos los recipientes. También debe repasar sus necesidades cada año y actualizar su equipo a medida que cambien las necesidades de su familia. Mantenga los artículos en bolsas plásticas herméticas y coloque todo su equipo de suministros en uno o dos recipientes fáciles de cargar, tal como un bote de basura no usado, una mochila o un talego.

## *Agua: la necesidad imprescindible*

1. Almacenar las reservas de agua debe ser la primera prioridad. El agua potable en situaciones de emergencia no debe racionarse. Por lo tanto, es crucial que almacene cantidades adecuadas de agua para su familia.

- Las necesidades individuales varían, dependiendo de la edad, la condición física, la actividad, la dieta y el clima. Una persona normalmente activa necesita por lo menos dos cuartillos de agua por día sólo para beber. Los niños, las madres que lactan y las personas enfermas necesitan aún más. Las altas temperaturas pueden aumentar al doble la cantidad de agua que se necesita.
- Debido a que también necesitará agua para fines sanitarios e higiénicos, y posiblemente para cocinar, debe almacenar por lo menos un galón de agua por persona por día.

2. Almacene el agua en recipientes de plástico, de fibra de vidrio o de metal con revestimiento de esmalte que estén bien lavados. No utilice recipientes que puedan romperse, tales como botellas de vidrio. Nunca utilice un recipiente que haya contenido sustancias tóxicas. Los recipientes de plástico fuertes, tales como las botellas de refrescos, son los mejores. También puede comprar cubos o bidones plásticos clasificados para uso con alimentos.

- Los recipientes para agua deben enjuagarse con una solución diluida de blanqueador de cloro (una parte de blanqueador por diez partes de agua) antes de usarse. Las botellas u otros recipientes que hayan sido utilizados anteriormente pueden estar contaminados con microbios o sustancias químicas. No dependa de dispositivos no comprobados para descontaminar el agua.
- Si su agua es tratada comercialmente por el servicio público, no necesita tratar el agua antes de almacenarla. El tratamiento adicional del agua pública ya tratada no extenderá la vida del agua almacenada.
- Si tiene agua de pozo o de otra fuente pública que no haya sido tratada, siga las instrucciones para el tratamiento que proporciona el servicio de salud pública o su proveedor de agua.
- Si sospecha que su pozo pueda estar contaminado, comuníquese con el departamento de salud local o estatal o con el agente de extensión agrícola para obtener instrucciones específicas.
- Selle completamente los recipientes de agua, fíjeles etiquetas y almacénelos en un lugar fresco y oscuro.
- Es importante cambiar el agua almacenada cada seis meses.

### *Alimentos: preparación de un suministro de emergencia*

1. Si la actividad se reduce, las personas saludables pueden sobrevivir ingiriendo la mitad de su consumo normal o ningún alimento por un período extenso. Los alimentos, a diferencia del agua potable, pueden racionarse de forma segura, excepto en el caso de los niños y las mujeres embarazadas.
2. Usted no necesita ir a comprar alimentos desconocidos para preparar un suministro de alimentos de emergencia. Puede usar los alimentos enlatados, mezclas secas y otras provisiones básicas que ya tiene en la despensa. Los alimentos enlatados no necesitan cocinarse, no

requieren agua, ni preparación especial. Asegúrese de incluir un abridor de latas manual.

3. Mantenga los alimentos enlatados en un lugar seco donde la temperatura sea bastante fresca. Para proteger de las plagas los alimentos en cajas y para extender su vida útil, almacene los alimentos en recipientes de plástico o de metal herméticamente cerrados.

4. Reemplace los artículos en su suministro de alimentos cada seis meses. Deseche cualquier lata de alimento que esté distorsionada, abollada u oxidada. Use los alimentos antes de que se dañen y reemplácelos con suministros frescos. Anote la fecha en cada alimento con un marcador. Coloque los artículos nuevos en la parte trasera del área de almacenamiento y los más viejos al frente.

5. Los artículos que podrían incluirse en su equipo de suministros para desastres son: carnes, frutas y vegetales listos para comer; jugos, leche y sopas enlatadas o en cajas; alimentos con alto contenido calórico, tales como mantequilla de maní, jalea, galletas bajas en sodio, barras de cereal, y frutas y nueces secas; vitaminas; alimentos para bebés o personas con dietas especiales; galletas dulces, dulces duros; café instantáneo, cereales y leche en polvo.

Es posible que necesite sobrevivir por su cuenta después de un desastre. Los funcionarios locales y los trabajadores de emergencia estarán presentes en el lugar después de un desastre, pero no podrán llegar a cada persona inmediatamente. Usted podría obtener ayuda en unas horas, o podría tomar varios días. Los servicios básicos, tales como electricidad, gas, agua, tratamiento de aguas negras y teléfono, podrían interrumpirse por varios días, e incluso por una semana o más. O usted podría tener que abandonar su casa súbitamente y llevar consigo sus artículos esenciales. Es probable que no tenga la oportunidad de ir de compras o buscar las provisiones que necesita. Su familia podrá lidiar mejor preparándose para el desastre antes de que ocurra.

### *Artículos de primeros auxilios*

Prepare un botiquín de primeros auxilios para su hogar y para cada vehículo:

- El botiquín básico de primeros auxilios debe incluir:
  - Un manual de primeros auxilios
  - Vendajes estériles adhesivos de diversos tamaños
  - Imperdibles de diversos tamaños
  - Agentes antisépticos para limpiar (alcohol isopropílico, peróxido de hidrógeno), jabón, germicida
  - Ungüento antibiótico
  - Guantes de látex (2 pares)
  - Vaselina
  - Gasa estéril de 2 y 4 pulgadas (de 4 a 6 de cada tamaño)
  - Vendajes triangulares (3)
  - Rollos de vendajes de tira estériles de 2 y 3 pulgadas (3 rollos de cada uno)
  - Bolitas de algodón
  - Tijeras
  - Pinzas
  - Aguja
  - Toallitas húmedas
  - Antiséptico
  - Termómetro
  - Paletitas de madera (2)
  - Tubo de vaselina u otro lubricante
  - Crema para protección contra el sol
- Durante un desastre, puede que sea difícil obtener medicamentos con receta, ya que muchas tiendas estarán cerradas o los suministros pueden ser limitados. Pregúntele a su médico o farmacéutico cuál es la mejor manera de almacenar los medicamentos con receta. Asegúrese de que estén almacenados de acuerdo con las instrucciones en la etiqueta y esté consciente de las fechas de vencimiento. Asegúrese de que los medicamentos almacenados estén vigentes.
- Un par adicional de anteojos o lentes de contacto.
- Asegúrese de tener los siguientes medicamentos que se venden sin receta en su botiquín de suministros para desastres:
  - Aspirina y analgésicos sin aspirina
  - Medicamento para la diarrea
  - Antiácidos (para malestar estomacal)

- Sirope de ipecac (para inducir el vómito, si lo aconseja el centro de control de envenenamiento)
- Purgante
- Vitaminas

### *Herramientas y suministros de emergencia*

Será importante agregar los siguientes artículos a su equipo de suministros para desastres en caso de que tenga que salir de su hogar rápidamente. Aun cuando no tenga que abandonar su hogar, si la electricidad falla, será más fácil tener estos artículos preparados y en un solo lugar.

- Herramientas y otros artículos:
  - Un radio o televisor portátil de batería y baterías adicionales (también un radio NOAA para los informes del tiempo si es apropiado para su área)
  - Linterna con baterías adicionales
  - Luz de bengala
  - Fósforos en un recipiente impermeable (o fósforos impermeables)
  - Llave de cierre, alicates, pala y otras herramientas
  - Cinta adhesiva para conductos y tijeras
  - Hojas grandes de plástico
  - Silbato
  - Extintor de incendios pequeño tipo A-B-C
  - Carpa o tienda de campaña tubular
  - Brújula
  - Guantes de trabajo manual
  - Papel, plumas y lápices
  - Agujas e hilo
  - Reloj despertador portátil de batería
- Artículos de cocina:
  - Abridor de latas manual
  - Utensilios para comer a la intemperie o vasos y platos de papel, y cubiertos de plástico
  - Cuchillo para múltiples usos
  - Blanqueador líquido de uso doméstico para tratar el agua potable
  - Azúcar, sal, pimienta
  - Papel de aluminio y de plástico
  - Bolsas plásticas resellables
  - Si hay que cocinar la comida, una estufa pequeña y una lata de combustible para cocinar

- Artículos sanitarios e higiénicos:
  - Toallita para lavarse y toalla para secarse
  - Toallitas húmedas desechables, jabón, limpiador para las manos, detergente líquido
  - Pasta de dientes, cepillos de dientes, champú, desodorante, peine y cepillo, rasuradora, crema de afeitarse, pomada para los labios, crema para protección contra el sol, repelente de insectos, solución para lentes de contacto, espejo, artículos femeninos
  - Bolsas de basura plásticas gruesas y cierres – para uso higiénico personal– y papel sanitario
  - Cubo plástico de tamaño mediano con tapa de cierre hermético
  - Desinfectante y blanqueador de cloro doméstico
  - Considere incluir una pala pequeña para cavar una letrina.

- Documentos personales y números telefónicos de contacto:
  - Identificación personal, dinero en efectivo (incluyendo cambio) o cheques de viajeros y una tarjeta de crédito
  - Copias de documentos importantes: certificado de nacimiento, certificado de matrimonio, licencia de conducir, tarjetas de seguro social, pasaportes, testamentos, escrituras, inventario de pertenencias, pólizas de seguros, registros de inmunizaciones, números de cuentas bancarias y de tarjetas de crédito, acciones y bonos. Asegúrese de colocar estos artículos en un recipiente impermeable.
  - Lista y números telefónicos de contactos de emergencia
  - Mapa del área y números telefónicos de lugares donde podría ir
  - Un juego adicional de llaves del vehículo y de la casa

#### *Ropa y artículos para dormir*

- Un cambio completo de ropa y zapatos para cada miembro de la familia. Los zapatos o botas deben ser fuertes y apropiados para trabajar. Incluya también capa impermeable, gorra y guantes, calcetines adicionales, ropa interior adicional, ropa interior para invierno y gafas para el sol.
- Frazadas o una bolsa para dormir para cada miembro de la familia, almohadas.

#### *Artículos especiales*

Recuerde considerar las necesidades de los bebés, las personas mayores de edad, las personas con impedimentos y los animales, e incluir artículos de entretenimiento para los niños.

- Para el bebé
- Para las personas mayores de edad
- Para los animales domésticos
- Entretenimiento: libros, juegos, juguetes que no hagan ruido y animales de peluche.

Con las listas de verificación indicadas arriba, ahora usted puede reunir los equipos de suministros apropiados para su familia:

- Un equipo de suministros para desastres para su hogar con suministros **por lo menos para tres días**:
- Aunque es poco probable que el suministro de alimentos se interrumpa por un período tan largo como de dos semanas, considere almacenar agua adicional, alimentos, ropa y artículos para dormir y otras provisiones para suplir su equipo de suministros para que le duren hasta dos semanas.
- Un equipo de suministros para desastres en su lugar de trabajo. Es importante almacenar un suministro personal de agua y alimentos en el trabajo; usted no podrá depender de las fuentes de agua o bebederos. Las mujeres que usan tacón alto deben asegurarse de tener zapatos cómodos de tacón bajo en su lugar de trabajo en caso de que una evacuación requiera caminar largas distancias.
- Un equipo de suministros para el vehículo. Mantenga un equipo pequeño de suministros para desastres en su vehículo. Si se queda varado y no puede regresar a su casa, tener estos artículos le permitirá estar más cómodo hasta que reciba ayuda. Incluya artículos necesarios para el clima invernal severo.