

Refugio



Buscar refugio es a menudo un elemento crucial para protegerse a sí mismo y proteger a su familia en caso de un desastre. El refugio puede tener varias formas. Refugiarse en el lugar es apropiado cuando las condiciones requieren que usted busque protección en su hogar, lugar de empleo u otro lugar donde esté ubicado cuando ocurra el desastre. Refugiarse en el lugar puede ser a corto plazo, tal como ir a un lugar seguro por un plazo de tiempo relativamente corto mientras la advertencia de un tornado esté en vigor o mientras pasa una nube de sustancia química. También puede tomar más tiempo, como cuando usted permanece en su hogar por varios días sin servicios de electricidad o agua después de una tormenta invernal. También usamos el término “refugio” para las instalaciones que proporcionan un lugar para quedarse con agua y alimentos a muchas personas que evacuan el área después de un desastre.

Las medidas apropiadas que deben tomarse para prepararse y poner en práctica un refugio a corto plazo en el lugar depende completamente de la situación de emergencia en particular. Por ejemplo, durante una advertencia de tornado, usted debe irse a una habitación bajo tierra, si hay una disponible. Durante un escape de sustancia

química, sin embargo, debe buscar refugio en una habitación sobre el nivel del suelo. Debido a estas diferencias, el refugio a corto plazo en el lugar se describe en los capítulos en que se tratan los peligros específicos. En el resto de este capítulo se describen los pasos que debe tomar para prepararse para un refugio en el lugar a largo plazo y para permanecer en un refugio público si tiene que abandonar su hogar.

Refugio a largo plazo en donde se encuentre

A veces, los desastres hacen inseguro que la gente deje su residencia por períodos extendidos. Las tormentas invernales, las inundaciones y los derrumbes de tierra pueden aislar a las familias individuales y hacer necesario que cada familia provea para sus necesidades hasta que el desastre amaine, como cuando la nieve se derrita y las temperaturas suban, o hasta que los trabajadores de rescate lleguen. Los miembros de su familia deben estar preparados para valérselas por sí solos durante tres días cuando los servicios públicos se interrumpan y no puedan salir para obtener alimento y agua.

1. Permanezca en su lugar de refugio hasta que las autoridades locales digan que puede salir. La duración de su estadía puede variar desde unas pocas horas hasta dos semanas.

2. Mantenga comunicación y vigilancia de seguridad las 24 horas. Tome turnos para escuchar los reportajes por radio. Esté pendiente de incendios.

3. Prepare un inodoro de emergencia, si es necesario.

- Use un bote de basura, cubo o recipiente con tapa ajustada. Si el recipiente es pequeño, use un recipiente más grande con tapa para desechar los desperdicios. Ponga una bolsa plástica para revestir ambos recipientes.
- Después de cada uso, vierta o rocíe una pequeña cantidad de desinfectante doméstico, tal como blanqueador de cloro, en el recipiente para reducir los malos olores y los gérmenes.

Asegúrese de que todos en su familia sepan dónde encontrar refugio de todos los peligros que afectan su área.

Manejo del suministro de agua

El agua es crucial para sobrevivir. Planee tener como un galón de agua por persona por día para beber, cocinar y la higiene personal. Podría necesitar más para emergencias médicas.

1. Permita que la gente beba de acuerdo con su necesidad. La persona promedio debe beber entre dos y dos y medio cuartillos de agua o de otros líquidos por día, pero mucha gente necesita más. Esto depende de la edad, la actividad física la condición física y la temporada del año.

2. Nunca racione el agua, a menos que las autoridades lo ordenen. Beba la cantidad que necesita hoy y trate de encontrar más para mañana. Una persona en ninguna circunstancia debe beber menos de un cuartillo de agua por día. Usted puede reducir la cantidad de agua que su cuerpo necesita reduciendo la actividad y manteniéndose fresco.

3. Beba agua que usted sepa que no está contaminada primero. De ser necesario, el agua sospechosa, tal como el agua turbia de la llave o el agua enlodada de arroyos y estanques, puede usarse después de que sea haya tratado. Si tratar el agua no es posible, trate de no beber agua sospechosa lo más tiempo posible, pero no permita que se deshidrate.

4. Además del agua almacenada, otras fuentes incluyen:

- Cubos de hielo derretidos.
- Agua drenada de la llave del calentador de agua, si el calentador de agua no está dañado.
- Agua sacada de los tanques (no de las tazas) de algunos inodoros. El agua de la taza puede usarse para los animales domésticos.
- El líquido de alimentos enlatados, tales como los jugos de las frutas y los vegetales.

5. Los refrescos carbonatados no satisfacen los requisitos de agua potable. Las bebidas con cafeína y alcohol deshidratan el cuerpo, lo cual aumenta la necesidad de beber agua.

6. Si las tuberías de agua están dañadas o las autoridades locales lo aconsejan, cierre las tomas de agua principales para evitar que el agua se drene en caso de que la cañería principal de agua se rompa.

- Las tuberías estarán llenas de agua cuando la toma principal se cierre.
 - Para usar esta agua, abra la llave que esté en el punto más alto en su casa (lo cual permite que el aire entre al sistema).
 - Luego saque agua, cuando se necesite, del punto más bajo de su casa, ya sea en una llave o el tanque de agua caliente.
7. Las fuentes de agua que no son seguras incluyen:
- Radiadores.
 - Calderas de agua caliente (sistema de calefacción del hogar).
 - Camas de agua (los fungicidas agregados al agua o las sustancias químicas en el vinilo pueden hacer que el agua no sea segura para usar).
 - Piscinas y spas (las sustancias químicas que se utilizan en el agua para matar los gérmenes son demasiado concentradas para beber, pero el agua puede usarse para la higiene personal, lavar y otros usos relacionados).

La persona promedio debe beber entre dos y dos y medio cuartillos de agua o de otros líquidos por día, pero mucha gente necesita más.

Tratamiento del agua

Trate toda el agua de pureza incierta antes de usarla para beber, lavar o preparar alimentos, lavar los platos, cepillarse los dientes o hacer hielo. Además de que tiene un mal olor y sabor, el agua contaminada puede contener microorganismos que causan enfermedades tales como disentería, cólera, tifoidea y hepatitis.

El agua puede tratarse de muchas maneras, pero ninguna es perfecta. La mejor solución es una combinación de métodos. Antes de tratarla, permita que las partículas suspendidas se asienten en el fondo, o cuélelas a través de varias capas de tela limpia.

A continuación se describen cuatro métodos. Los primeros tres métodos –hervir, clorinación y tabletas de tratamiento de agua– matarán los microbios, pero no eliminarán otros contaminantes, tales como metales pesados, sales, la mayoría de otras sustancias químicas y la precipitación radioactiva. El método final –destilación– eliminará los microbios, así como también la mayoría de otros contaminantes, incluyendo la precipitación radioactiva.

Hervir el agua es el mejor método para tratarla.

- Hervir el agua mata los parásitos y las bacterias nocivas. Dejar que el agua hierva por un minuto matará la mayoría de los organismos. Permita que el agua se enfríe antes de beberla.
- El agua hervida tendrá un mejor sabor si pone el oxígeno de nuevo en ella vertiéndola repetidas veces de un recipiente a otro. Esto también mejorará el sabor del agua almacenada.

La **clorinación** utiliza cloro líquido para matar los microorganismos, tales como las bacterias.

- Use blanqueador líquido doméstico normal que no contenga detergente ni fragancia. Algunos envases advierten: “No se utilice para uso personal”. Usted puede hacer caso omiso de estas advertencias si la etiqueta indica que hipoclorito sódico es el único ingrediente activo y si sólo usa las cantidades mencionadas en estas instrucciones.
- Agregue dieciséis gotas de blanqueador sin fragancia por galón de agua, muévelo y deje reposar por 30 minutos. Si el agua no tiene sabor ni olor a cloro en ese momento, agregue otra dosis y permita que repose otros 15 minutos. Este tratamiento no matará los parásitos.

- Si no tiene un cuentagotas, use una cuchara y una tira de papel o de tela delgada con un extremo cuadrado de alrededor de 1/4 pulgada por 2 pulgadas. Ponga la tira en la cuchara con el extremo colgando como 1/3 pulgada debajo de la parte inferior de la cuchara. Eche el blanqueador en la cuchara y inclínela con cuidado. Gotas del tamaño de un cuentagotas de medicina caerán del extremo de la tira.

Las **tabletas para “purificar” el agua** liberan cloro o yodo. Son baratas y se pueden encontrar en cualquier tienda de efectos deportivos y en algunas farmacias. Siga las instrucciones del paquete cuidadosamente. *NOTA:* Las tabletas de yodo pueden afectar a las personas que tengan enfermedades ocultas o crónicas del hígado o los riñones y pueden experimentar peores problemas de salud como resultado de su ingestión. Las tabletas de yodo son seguras para adultos saludables que estén en buenas condiciones físicas y sólo deben usarse si no tiene suministros para hervir, clorinar y destilar el agua.

La **destilación** consiste en hervir el agua y recoger el vapor que se condensa de nuevo en agua. El vapor condensado puede contener sal u otras impurezas.

- Llene una olla hasta la mitad con agua.
- Ate una taza al mango de la tapa de la olla de manera que la taza cuelgue con la parte superior hacia arriba cuando la tapa esté al revés (asegúrese de que la taza no esté colgando dentro del agua).
- Hierva el agua por 20 minutos. El agua que gotea de la tapa y dentro de la taza está destilada.

Manejo de los suministros de alimentos

1. Es importante emplear medidas sanitarias al almacenar, manejar e ingerir alimentos.

- Mantenga los alimentos en recipientes tapados.
- Mantenga limpios los utensilios de cocinar y comer.

- Mantenga la basura en recipientes tapados y deséchela afuera. Entierre la basura, si es necesario. Evite que la basura se acumule en el interior, tanto por motivos de incendio como sanitarios.

- Mantenga las manos limpias. Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua que haya sido hervida o desinfectada. Asegúrese de lavarse:

- Antes de preparar o ingerir alimentos.
- Después de usar el inodoro.
- Después de participar en actividades de limpieza de inundaciones.
- Después de tocar artículos contaminados con agua de la inundación o de alcantarillas.

2. Racione cuidadosamente los alimentos para todos, excepto los niños y las mujeres embarazadas. La mayoría de la gente puede mantenerse relativamente saludable con alrededor de la mitad del alimento que ingiere normalmente y puede sobrevivir sin ningún alimento por varios días.

3. Evite ingerir alimentos altos en grasa y proteína, ya que causarán sed. Trate de ingerir galletas sin sal, cereales de grano integral y alimentos enlatados con un alto contenido de líquido.

4. Para cocinar en una emergencia, caliente la comida con calentadores de vela, braseros y ollas para fondue, o utilice la chimenea. Las parrillas de carbón y las estufas de campamento son sólo para uso en el exterior.

5. Los alimentos enlatados comercialmente pueden comerse tal como vienen sin calentarse. Antes de calentar alimentos en una lata, quite la etiqueta, lave bien la lata y luego desinfectela con una solución que consista en una taza de blanqueador para cinco galones de agua, y abra la lata antes de calentarla. Vuelva a poner etiquetas en sus latas y anote la fecha de vencimiento con un marcador.

- No ingiera alimentos de latas que estén hinchadas, abolladas u oxidadas, aunque el producto parezca estar bien para comer.

- No coma ningún alimento que tenga un aspecto u olor anormal, aun cuando la lata luzca normal.

- Deseche cualquier alimento que no esté en un recipiente impermeable si existe la posibilidad de que haya estado en contacto con agua contaminada de la inundación.

- Los recipientes de alimentos con tapas roscadas, tapas de presión, tapas corrugadas (botellas de refrescos gaseosos), tapas que se abren girándolas, tapas levantables, tapas que se abren torciéndolas y los alimentos enlatados en la casa deben desecharse si han estado en contacto con agua de la inundación, ya que puede que no estén desinfectados. Para los bebés, **sólo** use fórmula para bebés en lata que ya viene preparada. No use fórmula en polvo con agua tratada.

6. Su refrigerador mantendrá los alimentos fríos por unas cuatro horas sin electricidad si no se abre. Coloque hielo en bloques o hielo seco en su refrigerador si la electricidad es interrumpida por más de cuatro horas.

La comida descongelada normalmente puede comerse si todavía está “fría del refrigerador” o se puede volver a congelar si todavía contiene cristales de hielo. Para estar seguro, recuerde: “Cuando tenga duda, deséchela.” Deseche los alimentos que hayan estado a la temperatura ambiente durante dos horas o más, así como cualquier alimento que tenga un olor, color o textura inusual.

Si no tiene electricidad por un largo período de tiempo:

- Pídale a sus amigos que almacenen su comida en sus congeladores si tienen electricidad.
- Pregunte si hay espacio disponible en el congelador de una tienda, iglesia, escuela o congelador comercial que tenga servicio de electricidad.

- Use hielo seco, si hay disponible. Veinticinco libras de hielo seco mantendrán un congelador de diez pies cúbicos a una temperatura por debajo del punto de congelación por 3 ó 4 días. Tenga cuidado al manejar el hielo seco y use guantes fuertes y secos para evitar lesiones.

Estadía en un refugio público

La Cruz Roja Americana y el Ejército de Salvación, ayudados por la comunidad y otros grupos de asistencia en desastres, trabajan con las autoridades locales para establecer refugios públicos en escuelas, edificios municipales e iglesias. Aunque a menudo proporcionan agua, alimentos, medicina e instalaciones sanitarias básicas, usted también debe planear llevar sus propios suministros, especialmente agua.

1. Coopere con los administradores del refugio. Vivir con muchas personas en un espacio confinado puede ser difícil y desagradable.
2. Restrinja el fumar a las áreas designadas que estén bien ventiladas. Asegúrese de desechar los materiales de fumar de una forma segura.
3. Si va a un refugio de emergencia, recuerde que las bebidas alcohólicas y las armas están prohibidas en los refugios. Los animales domésticos, excepto los animales de servicio, tampoco se permiten en los refugios públicos.