

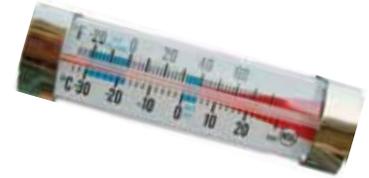
¿ESTÁ PREPARADO?



Get Ready

www.aphagetready.org

Cómo conservar los alimentos y el agua en una emergencia



Inmediatamente después de ocurridos muchos desastres, en especial los que dejan a los residentes sin electricidad, obtener alimentos y agua seguros puede ser difícil. Pero si planifica con tiempo y sigue unos pocos consejos de seguridad, usted y sus seres queridos podrán mantenerse a salvo de enfermedades transmitidas por los alimentos y por el agua



Photo courtesy iStockphoto—WendellandCarolyn

Planifique con anticipación

Los alimentos y el agua son partes esenciales de cualquier kit de reservas de emergencia. Su kit debe incluir un suministro de agua limpia para tres días: por lo menos un galón por persona en su familia por día, y tres días de suministro de alimentos no perecederos por persona. No olvide un abrelatas manual, utensilios y servilletas desechables. Almacene sus alimentos de reserva en una zona fresca y seca y, si su hogar está en riesgo de inundaciones, en una ubicación alta.

Cuando compre abarrotes para su reserva, considere las necesidades dietéticas especiales y trate de evitar alimentos muy salados que dejan a la gente

con mucha sed. Buenos alimentos a considerar incluyen carne, frutas y vegetales en lata, sopas, barras sustitutas de comida (“snack bars”), galletas y nueces. Elija alimentos ricos en nutrientes. Piense también en incluir alimentos divertidos, gratificantes: comer alimentos familiares puede ayudar a levantar el ánimo de la gente, sobre todo en emergencias prolongadas.

Si es necesario, no olvide incluir comida para las mascotas y leche maternizada lista para usar. También es buena idea incluir un termómetro de alimentos para controlar la temperatura de los alimentos perecederos. Asegúrese de controlar su reserva con regularidad para cambiar los alimentos vencidos.

Seguridad de los alimentos

En caso de una emergencia prolongada, especialmente si queda sin electricidad, siga estos consejos para evitar las enfermedades transmitidas por los alimentos:

- ◆ Elimine todos los alimentos que puedan haberse contaminado durante inundaciones.
- ◆ Elimine tablas de cortar de madera, biberones y chupetes si se contaminaron durante inundaciones, ya que son difíciles de limpiar correctamente.



Photo courtesy iStockphoto—Michael Newell

- ◆ Elimine alimentos en latas que estén hinchadas, abiertas o dañadas.
- ◆ Elimine alimentos perecederos como carne y huevos que puedan haber sido almacenados por encima de los 40 grados por más de dos horas. Los alimentos a 40 grados o menos pueden ser vueltos a congelar o a cocinar. Es buena idea comprar un termómetro de congelador y refrigerador ahora, para que pueda verificar la temperatura rápidamente.
- ◆ Si no tiene electricidad, trate de abrir y cerrar el refrigerador lo menos posible. Si puede, agregue bolsas de hielo al refrigerador para que las cosas en el interior se mantengan frías.



Photo courtesy iStockphoto—pixel 107

Seguridad del agua



Varios desastres pueden contaminar los suministros del agua potable. Además de almacenar suficiente agua potable para los miembros de su familia, es una buena idea comprar agua mineral adicional para usar en la cocción, limpieza e higiene.

Si existe la posibilidad de que su agua potable se haya contaminado durante un desastre, no la use. Escuche las actualizaciones de las autoridades de emergencia sobre el estado del suministro del agua en su comunidad y sobre las instrucciones para hervir el agua potable antes de usar (para no perder esas actualizaciones, asegúrese de incluir una radio operada a pilas entre sus reservas). No trate de beber agua que crea que se ha contaminado con combustible o químicos tóxicos, ya que el hervido y otros desinfectantes no lograrán purificarla.

Si no tiene agua mineral, el agua hervida es la mejor manera de purificar los suministros de agua potable y matar bacterias, virus y parásitos transmisores de enfermedades. Si el agua está turbia, primero fíltrela a través de una toalla de papel limpia, un paño o un filtro de café limpio antes de hervir. Ponga el agua a hervir y déjela hirviendo durante un minuto, por lo menos. Almacene su agua hervida en envases limpios con tapas herméticas.

Si no es posible hervir el agua, también puede usar lavandina con cloro de uso doméstico, o tabletas de yodo o dióxido de cloro. Tenga en cuenta que si bien dichos métodos son efectivos para matar bacterias y virus nocivos, sólo las tabletas de dióxido de cloro y el hervido matarán los parásitos transmisores de enfermedades. Para purificar su agua con lavandina doméstica con cloro sin perfume, agregue un octavo de cucharadita de té por cada galón (3.7 litros) de agua limpia y un cuarto de cucharadita de té por cada galón (3.7 litros) de agua turbia. Mezcle y deje que se asiente durante 30 minutos antes de usar. Para usar las tabletas de yodo o de dióxido de cloro, siga las instrucciones del fabricante.

¡Lávese las manos!

Trate de continuar con las buenas prácticas del lavado de las manos tras el desastre; es una de las mejores maneras para impedir que se enferme. Considere incluir botellas de bolsillo de desinfectante de manos en su kit de reservas de emergencia para que la tarea sea más fácil. Además de la cantidad de veces de lavado de manos habitual, como antes de comer y preparar los alimentos, lave sus manos después de entrar en contacto con alimentos o aguas contaminadas y con alimentos en mal estado.



800 I Street, NW • Washington, DC • 20001-3710
202-777-APHA • www.aphagetready.org • getready@apha.org

