

Estar preparados: Mejor prevenir que curar

Por Teddi Dineley Johnson

Desastre. Solamente la palabra atemoriza y, en estos días hay bastantes desastres naturales y provocados por el hombre, terremotos, calor o frío extremos, huracanes, cortes de electricidad, terrorismo, tornados y maremotos, entre otros. Obviamente, si vive en mitad de Kansas, es muy poco probable que su ciudad se vea afectada por un maremoto. Pero como aprendieron Dorothy y Toto, dos legendarios oriundos de Kansas, hay tornados, y escapar a Oz no es un plan de preparación práctico frente a un desastre.



¿Qué debe hacer a fin de prepararse para lo peor? En principio, no

tiene que prepararse para cada posible amenaza individualmente. La Cruz Roja Americana sugiere un “enfoque general para cualquier peligro” para planificar la preparación, indica la portavoz Tara Lynch, así que no se ahogue en el mar de los peligros. Existen tres medidas básicas, simples y eficaces que puede implementar, nos dice, y que rigen para cualquier tipo de desastre:

* Tenga disponible un kit de preparación para emergencias.

* Cree un plan de comunicación y evacuación familiar.

* Manténgase informado.

“Conozca los tipos de desastres que pueden ocurrir en su comunidad”, menciona Lynch, “y tenga en cuenta los riesgos que puede tener en su negocio, en la escuela de su hijo o en su comunidad”.

La Cruz Roja Americana sugiere que tenga una reunión familiar para analizar los tipos de desastres que pueden ocurrir. En caso de emergencia, es posible que su familia tenga que ser evacuada,

así que elija uno o dos lugares donde se puedan reunir, como fuera de la casa o el apartamento, o bien en la entrada al vecindario. Pídale también a un amigo o familiar que esté en otro estado que sea la persona de contacto de la familia y asegúrese de que todos sepan el número de teléfono de contacto de esa persona.

Pero si recibió el orden de evacuar o refugiarse en el lugar, deberá tener algunas provisiones esenciales a mano. Busque un contenedor que sea fácil de cargar, como un talego o un basurero plástico, y comience a preparar hoy mismo un kit de provisiones contra desastres. Al igual que no empezaría un viaje familiar sin realizar la planificación previa y empacar, no desearía encontrarse en medio de un desastre sin un kit de emergencias.

Conozca los tipos de desastres que pueden ocurrir en su comunidad

Qué incluir en el kit de emergencias

El solo hecho de pensar en empacar un kit de provisiones de emergencias abruma a

muchas personas, menciona Lynch, pero no debería ser así. La Cruz Roja Americana recomienda hacerlo en etapas en vez de todo de una sola vez. Puede empezar hoy comprando una botella adicional de agua o pilas la próxima vez que vaya a la tienda de comestibles.

“Se sorprenderá al saber cuánto progreso puede hacer”, dice Lynch.

Puede empacar lo que desee, pero no puede dejar de incluir “las seis cosas principales”, que según la Cruz Roja Americana son absolutamente fundamentales: agua embotellada; alimentos no perecederos; una radio a pilas o con manivela; linterna (asegúrese de tener pilas adicionales tanto para la radio como para la linterna); medicamentos, incluidos suministros de primeros auxilios; y copias de documentos importantes, como su licencia de conducir y los papeles sobre el seguro, en una bolsa plástica que se pueda volver a cerrar.

Existen otros artículos que puede llevar según las necesidades de su familia, entre ellos, ropa adicional, sábanas, pañales, comida para mascotas, dentaduras postizas, solución para lentes de contacto o insulina y otros medicamentos recetados. Si tiene alguna afección para la que necesite medicamentos refrigerados, hable con su médico y establezca un plan adecuado.

Proteja a sus mascotas

De la misma forma en que Dorothy buscó a Toto cuando llegó el momento de ser evacuados, colocándolo en su canasta, usted también debe



Algo en qué pensar

Para estar preparado, debe almacenar provisiones de alimentos no perecederos y agua para al menos tres días. Calcule un galón de agua por persona por día.

Recuerde: Es posible que no haya luz, así que evite los alimentos que necesiten refrigeración o cocción, o alimentos que necesiten agua para su preparación. Si es adicto a las papas fritas o a las galletas saladas, tenga en cuenta que habrá escasez de agua y los alimentos salados le harán tener sed. Elija alimentos que desee comer, dice Lynch. “Si odia la mantequilla de maní, por ejemplo, no querrá comer eso en medio de un desastre”, nos recuerda.

A continuación, le ofrecemos una lista de compras para comenzar: alimentos enlatados, nueces, frutas secas, mantequilla de maní, galletas, cereales, barras energéticas, agua envasada, cartones de jugo y leche pasteurizada no perecedera.

¡Y no se olvide de incluir un abridor de lata manual en su kit de alimentos de emergencia!

planificar según las necesidades de su mascota. Al igual que las personas, las mascotas necesitan al menos provisiones de comida y agua para tres días. La comida para mascotas debe almacenarse en un contenedor hermético e impermeable. Cuando empaque, tenga en cuenta las necesidades de su mascota, como arena para el gato o una cama para el conejo. Si debe abandonar la zona, lleve a sus mascotas con usted. Sin embargo, recuerde que muchos refugios no permiten la entrada de mascotas, por lo que deberá planificar con anticipación un refugio seguro.

Para obtener más información sobre la preparación contra desastres para mascotas, visite el sitio web de Humane Society of America, www.hsus.org.

>> Para obtener más información sobre la preparación contra desastres, visite www.ready.gov o www.redcross.org.



American Public Health Association



>> Asegúrese de que su familia sepa dónde debe reunirse y cómo comunicarse con los demás en caso de emergencia.