

¿Qué hacer durante un desastre?

Héctor Luna

Palabras 445

Debemos estar preparados para sobrevivir a un desastre. No se trata de ser negativos y estar en miedo constante, al contrario, se trata de afrontar en forma positiva, los desastres naturales que puedan ocurrir. Para ello es necesario tener agua, comida, y otros suministros por lo menos para cinco días.

No debes dar por hecho que te van a rescatar y brindar ayuda de inmediato, es mejor estar prevenidos. La ayuda puede llegar varias horas después o incluso días después. Muchas veces los servicios básicos como electricidad, gas, agua, tratamiento de aguas negras y teléfonos no están disponibles por días o semanas.

Algunos consejos que te pueden ayudar en caso de emergencia son:

- 1.** No pierdas la calma, sigue las instrucciones que te brinden las personas de rescate.

- 2.** Si estás en la casa, no enciendas velas, ni fósforos.

Primero verifica las conexiones de gas y cierra las llaves para asegurarte que no hay ningún escape.

Verifica que no haya tendido eléctrico en el suelo o cables que puedan representar un riesgo para ti y tu familia, mantente alejado de los mismos.

- 3.** Desconecta todos los aparatos electrónicos.

- 4.** Si estás fuera de tu casa, escucha la radio y sigue las instrucciones que ofrezcan para llegar a un lugar o refugio seguro.

- 5.** Si te encuentras fuera de la casa, sigue con el plan trazado con tu familia y trata de llegar al punto de encuentro para que puedan seguir con lo establecido en dicho plan.

- 6.** Verifica si hay algún vecino en tu comunidad y presta ayuda a los de edad avanzada o discapacitados.

Suministros básicos para una emergencia

- ✓ Alimentos no perecederos para tres o cinco días.
- ✓ Linterna
- ✓ Agua - un galón por persona por día.
- ✓ Botiquín y manual de primeros auxilios.
- ✓ Radio portátil de baterías con baterías extra para repuesto.
- ✓ Artículos de higiene personal tales como jabón, pasta de dientes, cepillo de dientes, etc.
- ✓ Artículos sanitarios tales como papel de baño, toallas sanitarias, toallas húmedas, etc.
- ✓ Silbato o pito - uno para cada miembro de la familia
- ✓ Mascarillas contra polvo, para ayudar el aire contaminado
- ✓ Mantas, toallas y bolso para dormir ("sleeping bag"). También se pueden utilizar frazadas térmicas
- ✓ Zapatos cerrados o botas y una mudada de ropa
- ✓ Artículos de cocina tales como utensilios desechables, abrelatas, ollas, cuchillos, estufa portátil, papel de aluminio, bolsas plásticas, etc.
- ✓ Repelente de mosquitos
- ✓ Velas y fósforos (en un recipiente a prueba de agua)
- ✓ Medicamentos recetados y/o sin receta
- ✓ Extintor de incendios
- ✓ Dinero en efectivo
- ✓ Si en la familia hay bebés, artículos tales como fórmula, pañales y ropa extra completa incluyendo ropa interior

Referencias

http://www.rugeelleondelatribudejuda.com/uploads/5/8/7/2/5872964/folleto_de_emergencias.pdf