

cómo hacer un botiquín de provisiones para desastres

Para pautas adicionales de provisiones para individuos, niños y mascotas con necesidades especiales, vea las páginas 4-6.

Un Botiquín de Provisiones Para Desastres para su hogar, y para ser usado en una evacuación, debería incluir artículos en seis áreas básicas: (1) agua, (2) comida, (3) provisiones de primeros auxilios y medicamentos, (4) ropa y sábanas, (5) herramientas y provisiones de emergencia, y (6) documentos importantes de la familia. Una lista para ir marcando los artículos colectados aparece en la sección amarilla desprendible del centro, páginas 2-3.

Ustedes necesitarán las provisiones del botiquín si deben permanecer encerrados en su casa. También son importantes si deben evacuar hacia un sitio que no sea un refugio bien equipado, o si no saben con certeza que provisiones hay disponibles en el refugio.

SUGERENCIAS PARA HACER SU BOTIQUÍN

- Guarde los artículos sueltos en bolsas selladas de plástico.
- Reuna los artículos del botiquín en contenedores fáciles de cargar o bolsos de acampar. Colóquelos al alcance, cerca de la salida de la casa que se usa con más frecuencia.
- Revise y actualice su botiquín y las necesidades de su familia por lo menos una vez al año.

SUGERENCIAS PARA AGUA Y COMIDA

- 1** Una persona normalmente activa necesita tomar por lo menos 64 onzas de agua al día. El calor y actividades intensas pueden doblar la cantidad necesitada. Niños, madres amamantando, y aquellos con necesidades especiales podrían requerir más.
- 2** Preparación de comidas e higiene requiere 64 onzas (mínimo) diarias por persona.
- 3** Agua comprada en botellas selladas es la mejor opción para almacenamiento. Se adhiere a las reglas de comida del FDA, no es tan vulnerable a cambios de temperatura como lo es el agua no sellada, y no tiene fecha de vencimiento. (Algunas botellas en hecho si tienen fechas de vencimiento, pero esto es principalmente para controles de inventario.) Si por cualquier razón usted debe desinfectar agua, use cloro sin fragancia en cantidades de 8 gotas por cada 32 onzas, y deje reposar la mezcla por 30 minutos antes de usarla.
- 4** Escoja comestibles compactos y de peso liviano, que no requieren refrigeración, cocción o preparación, y comestibles que requieren poca agua o ninguna.
- 5** Si usted debe calentar comida o agua, use botellas pequeñas de propano, con una superficie para cocinar atornillable y una base estable. Adicionalmente, mantenga llenas las bombonas de gas para parrillas, estufas para acampar y estufas de propano. Como último recurso, puede utilizar latas de combustible de fricción tal como Sterno. Ya que es posible que refrigeración no esté disponible o sea muy limitada, solamente cocine suficientes comestibles para consumir en una comida.
- 6** Lavarse las manos con agua y jabón es extremadamente importante. No obstante, en el caso de que no haya agua para lavarse las manos, use un limpiador con base de alcohol.

preparación para familias con necesidades especiales

Aquellos que tienen miembros de la familia con necesidades especiales deben tomar medidas adicionales para asegurarse de estar bien preparados.

Las siguientes son sugerencias de la Cruz Roja Americana y la Agencia Federal de Administración de Emergencias (FEMA).

Familias con necesidades especiales deben hacer un avalúo cuidadoso de sus opciones. Deberían hacerse las siguientes preguntas:

- ¿Podemos cubrir todas las necesidades de nuestra familia por tres días con poca o ninguna ayuda externa?
- ¿Podemos desenvolvernos en cualquier crisis o emergencia si ninguna ayuda por ese período de tiempo?
- ¿Podemos tomar decisiones sobre nuestras necesidades especiales sin asesoría o ayuda por tres días?
- ¿Tenemos las provisiones y equipos para cubrir nuestras necesidades por tres días?

Si la respuesta a cualquiera de las preguntas anteriores es “no”, las familias deben considerar seriamente evacuar sus hogares en el caso de un desastre. Preparación de antemano debería incluir cómo evacuar y donde reubicarse. Muchas áreas constan con “refugios para necesidades especiales” equipadas con personal médico y equipos especializados. Durante su preparación, revise los refugios en su área y familiarícese con sus ubicaciones, procedimientos y políticas en lo concerniente a cuantas personas son permitidas a acompañar al miembro de la familia que tiene necesidades especiales.

Para obtener más información sobre refugios, llame a su oficina local de la Cruz Roja, o comúíquese con su oficina local de administración de emergencias del condado para registrarse por adelantado en un refugio de necesidades especiales. Vea la página 8 en la sección amarilla desprendible del centro, para obtener números de teléfono del condado donde pueden asistirlo.

PROVISIONES QUE DEBEN CONSIDERARSE PARA INDIVIDUOS CON NECESIDADES ESPECIALES

- para respiradores, otros equipos médicos dependientes de corriente eléctrica u oxígeno —haga arreglos de antemano con su médico o averigüe con su proveedor de oxígeno sobre planes de emergencia
- inventario para dos-semanas de materiales desechables tales como vendas, cánulas nasales, catéteres de succión, etc.
- abastecimiento de medicamentos para dos-semanas, recetadas y no recetadas
- fuente alterna de corriente para operar equipos médicos
- copias de recetas para uso de equipos médicos, provisiones y medicamentos— pregúntele a su médico o farmacéuta sobre el almacenamiento apropiado de medicamentos recetados por el médico
- lentes de contacto y provisiones para su uso
- espejuelos de repuesto
- pilas extra para dispositivos auriculares, dispositivos de comunicación



Preparación es la clave para sobrevivir un desastre y desenvolverse en cualquier situación de caos que pueda seguir al desastre. Familias con necesidades especiales deben hacer un inventario de su habilidad para desenvolverse en un desastre y deben planificar tener provisiones adicionales en sus Botiquines de Provisiones para Desastres.

asuntos sobre niños

Ensamble un botiquín para sus niños. Algunos artículos sugeridos:

- unos libros favoritos, creyones y papel
- juegos, juego de mesa, naipes, cartas
- dos juguetes pequeños favoritos, tales como una muñeca o figura de acción, un peluche
- sábana favorita, almohada
- fotos de familia y mascotas
- otros artículos especiales que hacen sentir bien a los niños

Los temores de los niños pueden partir de sus imaginaciones, y los adultos deberían tomar estos sentimientos en serio. Palabras y acciones pueden proveer un sentimiento de seguridad a un niño que se siente asustado. Cuando hable con su niño asegúrese de presentarle un cuadro realista que sea honesto y también manejable por el niño. Está consciente de que después de un desastre, la mayoría de los niños temen:

- Que van a separarse de su familia.
- Que el evento sucederá otra vez.
- Que alguien va a sufrir lesiones o a morir.
- Que los van a dejar solos.

Las inmunizaciones de los niños deberían estar al día tan temprano en sus vidas como sea posible para protegerlos de enfermedades-vacunables, incluyendo una erupción de una enfermedad durante un desastre.

- Mantenga una copia del historial completo de inmunización de sus hijos en su botiquín para desastres adjunto a la información de emergencia de la familia.
- Todos los miembros de la familia también deberían registrar la fecha de su última vacunación contra el Tétano-difteria en estos registros.

CONSEJOS DE LA ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRÍA SOBRE CÓMO COMUNICARSE CON LOS NIÑOS SOBRE DESASTRES
En respuesta a los trágicos eventos de Septiembre 11 de 2001, la Academia Americana de Pediatría (AAP) ofreció algunos consejos sobre cómo comunicarse con niños y adolescentes durante períodos de crisis.

Es importante comunicarle a los niños que el círculo familiar es fuerte. Los niños necesitan que sus padres les aseguren el bienestar de la familia. Adolescentes, en particular, pueden ser fuertemente impactados por este tipo de desastres. Los padres pueden estar en vigilia de señales tales como disturbios al dormir, fatiga, falta de placer en actividades que el niño gozaba anteriormente y abuso de sustancias ilícitas.

Demasiada exposición a los medios de comunicación puede ser traumática. Es mejor no dejar a los niños o adolescentes observar imágenes de eventos traumáticos repetidamente. Los niños y adolescentes no deberían estar solos cuando observan estos eventos.

Los adultos necesitan ayudar a los niños y adolescentes a entender la emergencia o desastre. La conversación al respecto es crítica. En el caso de un desastre creado por el hombre, enfatícelos que un acto terrorista es uno de desesperación y horror. Explíqueselo a sus niños de una manera simple como, "Hay gente mala en el mundo que hacen cosas malas. Pero ningún grupo de personas es totalmente malo."



Hay más información disponible en www.aap.org.