

Capítulo 6

SUMINISTRO PARA LOS REFUGIOS CONTRA LA LLUVIA RADIACTIVA

RESUMEN

ANTES DE LA EMERGENCIA

1. Si usted planea ir a un refugio público en caso de ataque, cerciórese ahora si éste tiene suministros de emergencia.
—Si el refugio tiene suministros de emergencia, tenga a la mano en su casa o en su automóvil aquellos artículos que usted en particular pueda necesitar.
—Si el refugio tiene suministros de emergencia, tenga disponibles siempre todos los suministros que pueda necesitar para llevarlos con usted.
2. Si usted planea usar un refugio familiar en su casa, tenga disponible siempre, dentro o fuera de su casa, todos los suministros y equipo que usted pueda necesitar para permanecer en refugio por dos semanas.

DURANTE LA EMERGENCIA

1. Si usted va a un refugio público lleve consigo los artículos que usted particularmente necesitará.
2. Si usted va a un refugio familiar, recoja todos los artículos y el equipo que usted desee llevar al área de refugio.

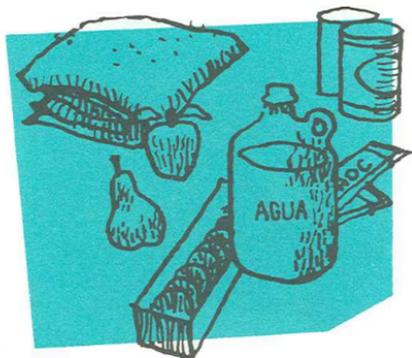
SUMINISTROS PARA REFUGIOS CONTRA LA LLUVIA RADIACTIVA

Para el público reunido tanto en refugios públicos como privados poder escapar de la radiación después de un ataque nuclear, deberá permanecer en los refugios por una semana o dos.

Durante este tiempo necesitarán ciertos suministros y equipo para sobrevivir y hacerle frente a las situaciones de emergencia que ocurrirán dentro de los refugios.

Este capítulo le indica cuales suministros y qué equipo usted deberá llevar si va a un refugio público y qué artículos usted deberá tener a la mano si es que planea usar un refugio familiar en su casa.

QUE DEBE LLEVARSE AL REFUGIO PUBLICO



Para aumentar el suministro de comida y líquidos generalmente presentes en los grandes edificios, la mayor parte de los refugios públicos han sido abastecidos y otros están siendo abastecidos con suministros de emergencia.

Esto incluye recipientes de agua, raciones de comida de emergencia, artículos sanitarios, suministros médicos básicos e instrumentos para medir la radiación.

Si el refugio público que usted vaya a usar en caso de ataque esta provisto de estos suministros de emergencia, usted debe planeár para llevar con usted solamente los siguientes artículos adicionales:



- Medicinas especiales o comidas necesarias para los miembros de la familia tales como insulina, pastillas del corazón, alimentos dietéticos o alimentos para niños.
- Una sábana para cada miembro de su familia.
- Un radio de baterías, linterna eléctrica o de bolsillo y baterías adicionales.

Si el refugio público a donde usted planea ir no tiene los suministros de emergencia, usted deberá llevar en adición a los artículos mencionados anteriormente todos los líquidos potables (agua, jugos de frutas y vegetales, etc.) y toda la comida enlatada que usted pueda llevar al refugio.

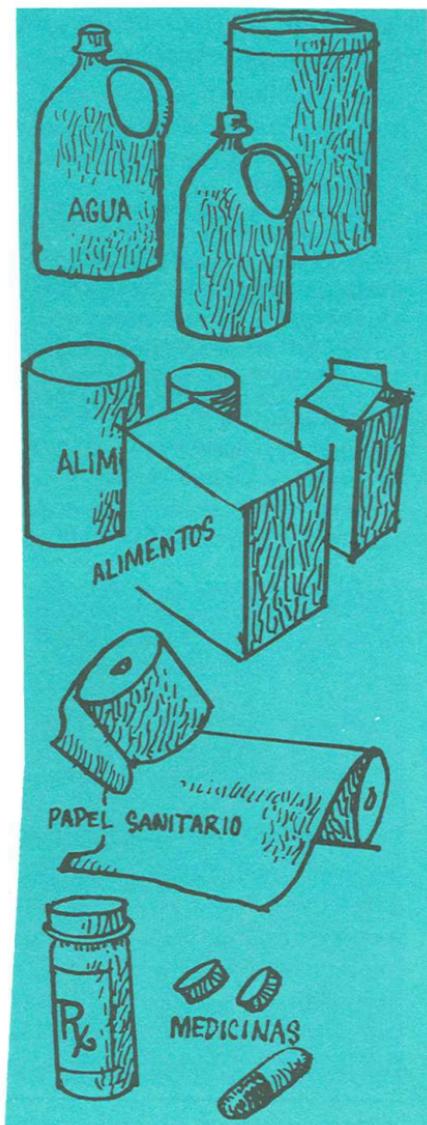
Suministros Para un Refugio Familiar

Si usted planea usar el refugio familiar, deberá almacenar juntos, ahora, todas las cosas que usted y su familia necesitarán por dos semanas. (No importa que usted no tenga que permanecer dentro del refugio por todo ese tiempo). Estos artículos no tienen que almacenarse necesariamente dentro del área del refugio. Se pueden almacenar en algún sitio de su casa donde sea fácil encontrarlos y moverlos sin dificultad al área de refugio.

● **LAS NECESIDADES INDISPENSABLES.** Las cosas esenciales para poder subsistir son éstas: Agua, comida, artículos sanitarios y quizás cualquier otra medicina o comida especial necesitadas por su familia como insulina, pastillas para el corazón, alimentos dietéticos y comida para niños.

● **La Lista Completa.** En adición a las necesidades indispensables hay otros artículos importantes. Algunos de ellos se podrán necesitar para salvar vidas. Por lo menos, le serán de gran ayuda a usted. A continuación una lista de todos los artículos más importantes tanto esenciales como deseables.

AGUA. El agua es más importante que la comida. Deberá tenerse en cantidades suficientes para suplir cada persona por lo menos con un litro diario por catorce días. Almacénese el agua en recipientes plásticos o en botellas. Deberá estar fuertemente tapada. El agua atrapada en la tubería del sistema de su casa y aquella en forma de bebidas embotelladas o enlatadas; en frutas o jugos vegetales o leche pueden ser parte de sus existencias. Un agente purificador del agua (bien sea pastillas de purificar el agua o tintura de yodo al 2% o descolorante de cloro líquido) se deberá almacenar también, en caso de que usted advierta cualquier agua sospechosa.



ALIMENTO. Suficiente alimento debe tenerse a la mano para los ocupantes del refugio por catorce días. Incluya alimentos especiales para infantes, ancianos y aquellos con dietas limitadas. La mayor parte de las personas en un refugio podrán sobrellevar una dieta equivalente a la mitad de la comida que usualmente ingieren. Si es posible almacene comida enlatada o en paquetes sellados, preferiblemente aquellas que no requieran refrigeración o cocinarse. Estas deberán remplazarse periódicamente. A continuación una tabla mostrando los períodos de reemplazo en meses para algunos de los tipos de los alimentos adecuados para almacenarse en caso de emergencia:*

	Meses		Meses
Leche.		Cereales sin cocinar (cocidos rápidos o al instante):	
Evaporada	6	En recipientes de metal	24
Desnatada o deshidratada en recipientes de metal	6	Empacados en papel original	12
Carne Enlatada, aves, pescado:		Grasas Hidrogenadas (o tratadas con antióxidos), aceite vegetal...	12
Carne, aves	18	Confitos, Dulces y Nueces:	
Pescado	12	Azúcar . . . indefinidamente	
Mezclas de carnes, vegetales		Azúcar cande, goma de mascar	18
Cereales	18	Nueces enlatadas	12
Sopas condensadas de carne y vegetales	8	Budínes instantáneos	12
Frutas y Vegetales:		Miscelaneos:	
granos y cerezas verdes enlatadas	6	Café, té, cocoa al instante....	18
Jugos de frutas cítricas enlatados	6	Tomates, coles fermentadas enlatados	6
Otras frutas y jugos de frutas enlatados	18	Otros vegetales enlatados (incluyendo habichuelas y guisantes)	18
Frutas deshidratadas en recipientes de metal	6	Productos de crema deshidratada al instante	12
Cereales y Artículos Cocidos		Caldos	12
Cereales listos para comerse		Refrescos en polvo con sabores	24
En recipientes de metal	12	Sal . . . indefinidamente	
Empacados en papel original	1	tos de sabores (e. g. pimienta) ..	24
		Soda, levadura en polvo	12

ARTICULOS SANITARIOS. Como lo más probable es que usted no pueda usar el cuarto de baño regular, usted deberá tener a la mano los siguientes artículos sanitarios: Un recipiente de metal con una tapa que cierre a presión para usarse como un inodoro de emergencia; uno o dos zafacones con cubierta (para desperdicios humanos y basura); bolsas plásticas para cubrir el interior del recipiente del inodoro; desinfectante; papel sanitario; jabón; ropa limpia y toallas; un cubo, y servilletas sanitarias.

* Esta tabla y otras sugerencias concernientes con los suministros de agua y comida están incluidos en "Family Food Stockpile for Survival," Home and Garden Bulletin No. 77, U.S. Department of Agriculture. A la venta por el Superintendent de Documentos, Washington, D. C. 20402. Precio diez centavos

MEDICINAS Y ARTICULOS DE PRIMEROS AUXILIOS.

Debe incluirse todas aquellas medicinas prescritas o que puedan necesitar los miembros de su familia. Artículos de primeros auxilios deberán incluir todos aquellos que se encuentran en un buen equipo de primeros auxilios (vendajes y antisépticos, etc.) más todos aquellos artículos que normalmente se guardan en un botiquín casero (aspirina, termómetro, jalea de petróleo, bicarbonato de soda). Se recomienda un buen folleto de primeros auxilios.

LOS SUMINISTROS PARA INFANTES. Familias con infantes deberán tener a mano aquellos artículos como leche enlatada, fórmula para niños, pañales desechables, botellas y biberones, sábanas de goma, ropa, mantas y ropa de niños. Deberán almacenarse en cantidades sobre lo normal, para un periodo de dos semanas.

UTENSILIOS DE COCINA Y DE COMER. Entre los utensilios de emergencia deben incluirse ollas, cacerolas, cuchillos, tenedores, cucharas, platos, tazas, servilletas de papel, tazas para medir, abridores de botellas y de latas y cortaplumas. Una fuente de calor sería muy útil, por ejemplo una hornilla eléctrica (en caso de que la energía eléctrica funcione) o una cocina de campaña (en caso de que no funcione la energía eléctrica). Si se usa una estufa dentro del refugio deberá proveerse ventilación adecuada.

ROPA. Varios cambios de ropa, especialmente ropa interior y calcetines, deberán estar listos para uso en el refugio en caso de que haya escasez de agua para lavar.

ROPA DE CAMA. Los artículos más importantes en ropa de cama son las mantas, pero los ocupantes del refugio se sentirán más cómodos de haber disponibles sábanas, almohadas, colchones, o sacos para dormir.

EQUIPO PARA EXTINCION DE FUEGOS. Herramientas sencillas para extinguir fuegos así como los conocimientos para usarlos son esenciales. Un extinguidor de bomba manual de cinco (5) galones de agua es el más apropiado. Extinguidores químicos o de tipo de calor-vapor a líquido no son recomendables debido al peligro de los gases o vapores que se forman. Otro equipo muy útil serían cubos llenos de arena, una escalera y una manguera de jardín.



EQUIPO Y HERRAMIENTAS GENERALES. Los artículos esenciales dentro de esta categoría son los radios operados por baterías, linternas eléctricas y baterías adicionales para repuesto. Lo más probable es que sea la radio la única comunicación con el mundo exterior y por lo tanto tendrá que depender de su radio para obtener información e instrucciones, especialmente el aviso para abandonar el refugio.

Otros artículos útiles: una pala, una escoba, un hacha, pluma para escribir, lámpara de creso, pedazo de manguera de goma para succionar, 25 pies de soga de $\frac{1}{2}$ ", rollo de alambre, martillo, alicate, destornillador, llave de tuerca, clavos y tornillos.

ARTICULOS MISCELANEOS Además de estos artículos prácticos, como fósforos, velas e instrucciones de la Defensa Civil, sería conveniente traer al refugio artículos como revistas, libros, material para escribir, un reloj, un calendario, barajas para jugar, material de entrenamiento, equipo de costura, y artículos de baño como cepillo de dientes, pasta dental, cosméticos y artículos de afeitarse.