

PLAN DE PREPARACIÓN DE EMERGENCIAS

AlertaTierra.com

Todos sabemos que nada es infalible. No hay ningún plan perfecto. Adoptar estas medidas no es una garantía absoluta de supervivencia, sin embargo si existe una preparación, las posibilidades de sobrevivir aumentan.

Existen muchos tipos de sucesos que pueden causar una emergencia. Aunque la zona en la que viva no sea propensa a sufrir una u otro tipo de catástrofe, le recomendamos tenga en cuenta estas pautas.

Nunca sabe dónde estará cuando se produzca una situación de este tipo. Saber cómo tendría que actuar en cada caso, podría salvarle la vida a usted y a sus seres queridos.

Gracias a los planes de emergencias elaborados por agencias estatales y no gubernamentales, hemos podido recopilar esta información en un solo documento, con objeto de facilitarle el trabajo de planificación para cada situación probable de emergencia.

Le recomendamos que imprima esta guía y que tome las medidas necesarias, según sus propias necesidades, para aumentar sus posibilidades de supervivencia.

Índice de Contenido

Contenido	Página
Introducción	4
Plan de Contacto	5
Punto de Encuentro	6
Documentos e información importante	7
Decidir si quedarse o marchar	8
Plan de Evacuación	9
Asegurar una habitación	9
Personas con discapacidades y otras necesidades especiales	10 – 11
Kit de emergencias básico	12 – 13
Terremotos	14 – 19
Inundaciones	20 – 23
Tsunamis	24 – 27
Olas de calor	28 – 31
Tornados	32 - 38
Tormentas eléctricas	39 – 41
Olas de frío	42 – 47
Incendios	48 – 52
Tormentas solares	53 –63
Sobrevivir al 2012	64 – 66
Bibliografía y Referencias	67 - 68

Cuando se produce una emergencia, dependiendo de la magnitud y proporciones de la misma, es muy probable que las autoridades se vean colapsadas y que no puedan acudir en su ayuda de forma inmediata. Por este motivo, es posible que durante varios días tenga que sobrevivir por sí mismo, lo que significa que tendrá que contar con su propia comida, agua, y otros suministros necesarios. Además, los servicios básicos como el suministro eléctrico, de agua, alcantarillado, gas, y telefonía, podrían verse interrumpidos durante varios días, semanas, o incluso más tiempo.

Una emergencia es una situación inesperada y repentina. Puede suceder en cualquier momento, por lo tanto existe la posibilidad de que se produzca cuando no esté con su familia. Por eso es importante planificar de antemano cómo contactarían los unos con los otros, cómo y dónde se encontrarían y lo que harían en cada situación.

Existen algunos pasos que son comunes para todo tipo de situaciones, siendo necesario adaptarlos posteriormente, según cada tipo de emergencia y circunstancia personal.

PLAN DE CONTACTO



Lo primero que suele verse interrumpido en una emergencia es el suministro eléctrico y de telefonía móvil y/o fija. En ocasiones, puede que sólo funcionen las llamadas interurbanas, nacionales o internacionales.

Para comunicarse con el resto de su familia, elija una o dos personas que vivan fuera de su ciudad. Pueden ser familiares o amigos. Tome nota de sus direcciones y números de teléfono y asegúrese de que todos los componentes de su familia disponen de estos datos.

Si se produce una emergencia, cada uno tendrá que ponerse en contacto con este "intermediario" para informarle acerca de su situación, estado de salud, etc.

Contacto 1.

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Contacto 2.

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

PUNTO DE ENCUENTRO

Precisamente debido a que una emergencia es un evento repentino y suele producirse sin previo aviso, cuando acontece es posible que no se encuentre con su familia.

Resulta recomendable determinar un punto de encuentro para que todos los componentes de su familia acudan a este lugar, en el caso de que les sorprenda una emergencia.

Es mejor elegir dos puntos de encuentro, por si alguno no pudiera ser alcanzable.

Punto de encuentro 1.

Punto de encuentro 2.

Observaciones:

DOCUMENTOS E INFORMACIÓN IMPORTANTE

Prepare un listado con la información más importante y guárdela en su kit de emergencias. En este listado, por ejemplo puede incluir:

- números de teléfono de Policía, Bomberos, Emergencias, Centros Médicos...
- Los nombres, direcciones y teléfonos de contacto de sus aseguradoras, así como el número de póliza.
- Nombres y números de teléfono de sus vecinos.
- Información médica importante sobre alergias, enfermedades, tratamientos, etc.
- Los datos de identificación de su vehículo (matrícula, año, modelo...)
- Los números de sus cuentas bancarias.
- Las frecuencias de emisión de radios y televisión, con objeto de saber qué emisora emitirá información de emergencia.

Guarde los documentos importantes en una caja fuerte y haga copias para llevar en su kit de emergencias (guarde estos documentos dentro de bolsas que sean impermeables).

Algunos ejemplos de documentos que podría necesitar:

- Escrituras de propiedad (de vehículos, pisos, barcos, etc.).
- Certificados de nacimiento.
- Tarjetas de afiliación a sanidad.
- Testamentos.
- Listado de contenido de bienes de valor de su casa

DECIDIR SI QUEDARSE O MARCHARSE

Dependiendo de las circunstancias y de la naturaleza de la emergencia, la primera decisión importante que tendrá que tomar es si se queda donde se encuentra o si se marcha. Debe comprender y planificar ambas posibilidades.

Aunque en cualquier emergencia, debe seguir las recomendaciones de las autoridades y de los servicios de emergencias, en determinadas circunstancias no siempre podrán comunicarse con usted para indicarle lo que tiene que hacer.

Si es posible, compruebe los avisos en televisión, radio, Internet... A falta de una información oficial y precisa, use el sentido común y la información de la que dispone para decidirse.

Si decide quedarse, dependiendo del tipo de emergencia podría ser necesario mantenerse en una habitación acondicionada para afrontar las condiciones especiales en las que se encuentra. En vista de que pueda surgir una situación de este tipo, podría ser necesario acondicionar una habitación de su casa.

Si decide marcharse, a falta de otra opción más viable y oficial, tendrá que seguir un plan de evacuación, que puede haber elaborado de antemano para este tipo de situaciones.

PLAN DE EVACUACIÓN

Tanto su plan de evacuación como la ruta de escape que decida, dependerán en gran medida del tipo de situación en la que se encuentre. Lo más probable es que, aunque tenga planificada una ruta de escape y de evacuación, se vea forzado a adaptarla a las condiciones que esté viviendo, según el tipo de emergencia de la que se trate, por ejemplo si ha sufrido un terremoto, una inundación, etcétera.

Procure informarse sobre qué riesgos son los más habituales en la zona donde vive. Una vez disponga de esta información, podrá analizar cada tipo de emergencia y trazar una ruta de escape para cada uno de ellos.

Por ejemplo, si vive en una zona inundable, tendrá que conocer la ruta de escape más rápida que le lleve a una zona elevada y segura.

ASEGURAR UNA HABITACIÓN

Si tiene que permanecer en el interior de un edificio, ya sea en su casa, trabajo, garaje, etc., en una situación de emergencia, bajo determinadas circunstancias podría ser necesario crear una barrera entre usted y el aire contaminado que entra desde el exterior. Para ello, debe proceder a lo que se conoce como “sellado de la habitación”.

El proceso se considera una medida de protección temporal.

- Elija una habitación o sala. Preferentemente la que tenga menos ventanas.
- Reúna a todos en esta habitación.
- Apague todos los aparatos de aire acondicionado, ventiladores y sistemas de ventilación por conducto de aire.
- Llévese su kit de emergencias.
- Selle todas las ventanas, puertas y conductos de ventilación con cinta adhesiva.

PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y OTRAS NECESIDADES ESPECIALES

AlertaTierra.com

Personas con discapacidad y otras necesidades especiales

Todas las personas, incluidas las personas con discapacidades, deberían invertir un tiempo antes de que se produzca una emergencia en planificar su supervivencia en casa, en un refugio, o en cualquier otro lugar donde se produzca una emergencia.

Además, del kit de emergencias básico, las personas con discapacidades y otras necesidades especiales tienen que tener en cuenta sus circunstancias a la hora de planificar su plan de emergencias.

Ahora es el momento de planificar lo que necesitaría para estar seguro, saludable, bien informado, móvil e independiente durante una catástrofe.

Recuerde que según el tipo de catástrofe, es posible que tenga que permanecer en su casa o marcharse a un refugio.

Planifique de antemano para mantener su independencia antes de que se produzca una emergencia.

Cuando se prepare, analice todas las estrategias, servicios, aparatos, herramientas y técnicas que suele utilizar por su discapacidad día a día. Recuerde que puede necesitar medicamentos, equipos médicos, suministros médicos, su animal de compañía, tecnología de asistencia, herramientas para comunicarse, transporte, etc.

- Piense en una serie de personas que puedan ayudarle a planificar su plan de emergencias. Tenga en cuenta a familiares, vecinos, amigos, y personas que suelen ayudarle. Dígalos dónde guarda su kit de emergencias y sus suministros de emergencias. Facilite a alguien de su confianza la llave de su casa para que puedan entrar y prestarle su ayuda cuando se produzca una situación de emergencia.
- Contacte con las autoridades locales y pregunte sobre sus planes de emergencia y sus servicios para asistirle cuando se produzca una emergencia.
- Enseñe a otros cómo utilizar su silla de ruedas u otros aparatos médicos que necesite.
- Planifique de antemano con algún familiar o vecino quién podría ayudarle a marcharse de su casa en el caso de que tuviera que evacuar la zona.
- Lleve un colgante o brazalete indicando su enfermedad/discapacidad o informando que pueden consultar toda la información en la tarjeta médica que lleva en su cartera.

Añadir al kit de emergencias.

Dependiendo de sus necesidades personales, recuerde añadir a su kit de emergencias los artículos que pueda necesitar como por ejemplo:

- Gafas graduadas extra.
 - Aparato de audición.
 - Baterías/pilas extra para aparatos de audición, sillas de ruedas a motor, u otros aparatos médicos que funcionen con pilas.
 - Copias de prescripciones médicas, información sobre sus dolencias, alergias, y enfermedad, tratamiento...
 - Incluya una tarjeta médica de emergencias en la que se informe acerca de su enfermedad y tratamiento, por si surgiera el caso de que no pudiera comunicarse con los servicios de emergencias.
 - Listado con nombres y números de teléfono de sus contactos, familiares y amigos.
 - Si fuera posible, recuerde incluir medicamentos extra, oxígeno, insulina, o cualquier otro suministro médico que necesita de forma regular.
- *** Procure disponer de medicamentos extra para al menos 3 meses.
- Si utiliza una silla de ruedas a motor, tenga a mano una silla de ruedas manual para el caso de que pueda surgir una emergencia.
 - Aunque no utilice un ordenador, quizás pueda ser útil que guarde la información más importante en un lápiz de memoria para que pueda llevarlo fácilmente.

KIT DE EMERGENCIAS BÁSICO



Kit de emergencia básico (72 horas)

AlertaTierra.com

Kit de emergencias básico (para 72 horas)

Es posible que ya tenga algunos de los artículos que necesita en su kit de emergencias básico, como por ejemplo una linterna, una radio que funcione con pilas, agua, bebida y mantas. Lo importante es organizarse, que sea rápido de coger y fácil de transportar en el caso de que tenga que marcharse de casa.

- Agua.

Dos litros de agua por persona al día (incluya botellas pequeñas porque son fáciles de transportar). Esta agua sólo es para su consumo, si quiere disponer de agua por ejemplo para su higiene personal, tendrá que añadir más. Si quiere contar con agua para cocinar y su higiene, añada dos litros de agua por persona al día. Recuerde que los ancianos, niños, embarazadas y personas con determinadas enfermedades posiblemente tengan que consumir más agua, por lo que tendrá que aumentar esta cantidad.

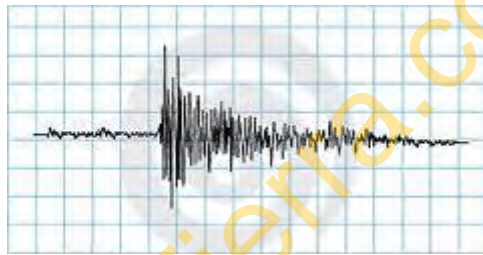
El agua embotellada suele mantenerse en buenas condiciones durante 6-12 meses. Procure ir cambiando las botellas de agua por otras nuevas.

- Comida.

Comida no perecedera, como por ejemplo comida enlatada, barras energéticas y comida deshidratada. Recuerde que tendrá que cambiarla una vez al año.

- Abrelatas manual.
- linterna y pilas de repuesto. O linterna solar.
- Kit de primeros auxilios.
- Llaves de repuesto del coche y de la casa.
- Dinero en efectivo (en billetes pequeños).
- Artículos especiales (como por ejemplo, medicamentos con receta médica, equipo para discapacitados, comida para bebés o mascotas...)
- Plan de contacto, Plan de punto de encuentro; impresos. Documentación importante.
- Velas y cerillas (nunca deje una vela encendida sola).
- Muda de ropa interior.
- Saco de dormir o mantas.
- Servilletas o papel higiénico.
- Utensilios.
- Bolsas de basura.
- Herramientas básicas (navaja multiusos, tijera, martillo, destornillador...).
- Silbato.
- Cocina portátil pequeña a gas o carbón.

TERREMOTOS



AlertaTierra.com

Terremotos

Existen zonas más propensas que otras a los terremotos, sin embargo no siempre podrá saber si se encuentra en un lugar de riesgo sísmico. Teniendo en cuenta que los movimientos sísmicos son imposibles de predecir, es importante que usted y su familia estén preparados de antemano.

Durante un terremoto de gran intensidad es posible que escuche un rugido sordo, como un tren o camión en movimiento, que aumenta de forma gradual. Puede sentir cierto mareo o puede sentir un zarandeo intenso y violento. Un segundo o dos más tarde, puede que sienta el temblor y tenga dificultades para mantenerse en pie o moverse a otra habitación.

La clave para sobrevivir a un terremoto y reducir el riesgo de sufrir heridas se basa en la planificación, preparación y práctica de lo que harían usted y su familia si sucede.

ANTES DE UN TERREMOTO

Comprobar estabilidad y seguridad.

Un paso importante en la preparación de un terremoto es inspeccionar su casa y los alrededores para localizar posibles riesgos y tomar medidas. Recuerde retirar cualquier elemento que pueda caerse o romperse durante un terremoto y sus réplicas.

He aquí algunas cosas básicas:

- Comprobar elementos peligrosos en cada habitación.
 - Ventanas, espejos, cristales... Que puedan romperse.
 - Libros, cintas de videos, etc. Que puedan caerse.
 - Chimeneas y unidades de aire acondicionado que puedan caerse o desplazarse.
 - Áreas que puedan bloquearse por la caída de elementos.
- Asegurar elementos.
 - Proteja sus electrodomésticos de gran tamaño con cables flexibles o cables trenzados.
 - Instale sus conexiones de agua y gas con elementos flexibles. Esto disminuirá las posibilidades de que se produzca un incendio.
 - Enganche los aparatos de aire acondicionado, especialmente los que estén situados en alto.
 - Termo de agua. El termo de agua suele pesar considerablemente cuando está lleno. Durante un terremoto, si se encuentra sobre el suelo, puede volcar. El movimiento puede causar daños en tuberías de agua y gas cercanas y provocar un incendio. Asegure el termo para que no se pueda mover.
 - Asegure cualquier elemento que esté colgado para que no se pueda caer.
 - Ponga topes a lo que tenga expuesto en estanterías para que no se puedan desplazar durante un seísmo.
 - Coloque las cosas pesadas en la parte inferior de las estanterías.
 - Enganche sus muebles y estanterías a la pared para que no se puedan mover.
 - Añada un raíl de madera o metal en el interior de las estanterías abiertas para evitar que los objetos se puedan deslizar o caer.
 - Asegure las puertas de los armarios para que no se puedan abrir durante un seísmo.

Terremotos.

- Retirar elementos peligrosos.
 - Retire los cuadros y espejos que tenga sobre su cama. Durante un terremoto, pueden caerle encima.

- Materiales peligrosos.
 - Identifique los materiales peligrosos como solventes, materiales tóxicos, pintura, lejía, etc. Póngalos en contenedores que no puedan romperse y sitúelos en zonas seguras y bien ventiladas. Aléjelos de cualquier almacén de agua y fuera del alcance de los niños y de las mascotas.

- Examinar la estructura y seguridad de su casa.
 - Si su casa es de madera, probablemente resistirá los daños de un terremoto, especialmente si se trata de una estructura de una sola planta.
 - Contacte con un técnico que pueda asesorarle sobre cómo reforzar la seguridad de la estructura y cimientos de su casa.

- Aprender a desconectar la luz y el agua y apagar el gas
 - Aprenda a desconectar la caja de fusibles y enseñe a su familia a hacerlo.
 - Aprenda a desconectar el gas. Recuerde que es posible que para reanudar el servicio necesite la ayuda de un profesional.
 - Aprenda a cerrar la llave de paso general de agua.
 - Enseñe a toda su familia cómo hacer esto.

Plan de Evacuación.

Si se produce un terremoto, podría ser que tenga que abandonar la zona una vez haya transcurrido el seísmo. Si planifica y practica un plan de evacuación, sabrá responder mejor y más rápido a las señales de peligro o seguir las indicaciones de las autoridades.

Tómese un tiempo con su familia para trazar un plan de evacuación.

Planifique una segunda salida como alternativa. Si necesitara algún tipo de equipamiento como una escalera, téngala a mano.

Indique dónde se encuentra su kit de emergencia (con agua, alimentos, primeros auxilios, etc.).

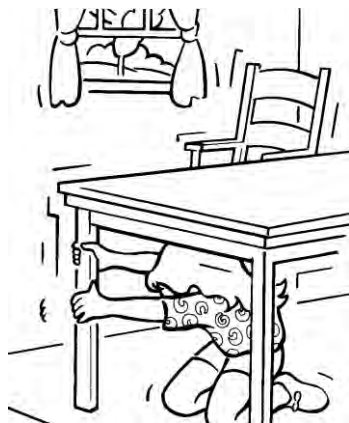
Planificar y practicar.

Planificando y practicando lo que haría durante un terremoto, usted y su familia aprenderán a reaccionar correctamente y de forma automática cuando empiece un temblor. Durante un seísmo, la mayoría de las víctimas y heridos se producen por el derrumbe de materiales y la caída de objetos pesados.

Compruebe qué zonas son seguras en cada habitación de su casa. Si tiene niños, practique con ellos para que aprendan cuáles son.

Terremotos.

DURANTE UN TERREMOTO



Agáchese y cúbrase.

- Busque refugio bajo una mesa consistente y agárrese a ella. Le puede facilitar un espacio con aire si el edificio se derrumbara. Si la mesa bajo la que ha buscado refugio se mueve, intente moverse con ella.
- Si no tiene una mesa cerca, cubra su cara y cabeza con sus brazos y póngase de cuclillas junto a una puerta resistente.
- Las paredes interiores y los marcos de las puertas son las que menos suelen derrumbarse y podrían servir para refugiarse de objetos que puedan caer. Si no tiene otro sitio donde protegerse, hágalo en una esquina interior o marco de puerta, lejos de ventanas y cristales.
- Aléjese de ventanas y vidrios que puedan romperse u objetos que puedan caerle encima, así como de armarios que puedan abrirse.
- Recuerde: si se encuentra en el interior: quédese en el interior. No intente salir del edificio. Muchas personas resultan heridas en las entradas de los edificios por la caída de escombros.
- Coja algo para proteger su cabeza y la cara de los objetos que puedan caer.
- Si se va la luz, utilice linternas con batería. No use velas, ni cerillas durante ni después de un terremoto. Si hubiera una fuga de gas, podría producirse una explosión.
- Si se encuentra en la cocina cuando se produce el terremoto, apague el horno y cúbrase rápidamente.

En un edificio alto.

- Busque refugio bajo una mesa consistente, lejos de ventanas y de paredes exteriores. Quédese en el interior del edificio. Puede que el suministro eléctrico se interrumpa y que los aspersores de emergencia se pongan en marcha. NO use los ascensores.

Si se encuentra en el interior de un lugar donde hay muchas personas

- Si se encuentra en el interior de un edificio donde hay muchas personas (por ejemplo, de un centro comercial) no se precipite hacia las salidas. Otros harán lo mismo. Aléjese de estanterías que contengan objetos que puedan caerse. Si puede, cúbrase y agarre algo que pueda servirle como escudo de protección de los objetos que puedan caer.

Terremotos.

Si se encuentra en el exterior.

- Si se encuentra en el exterior, aléjese de los edificios y de los cables. El mayor peligro es la caída de objetos justo a las salidas de los edificios y de las paredes exteriores.
- Una vez que se encuentre en un lugar abierto, permanezca ahí hasta que cese el sismo.

Automóviles.

- Si se encuentra en un automóvil en marcha, pare lo más rápido que pueda y en un lugar seguro. Ponga el freno de mano. Aléjese del cableado. Encienda la radio para escuchar cualquier parte de emergencias. Aunque el coche se mueva durante el sismo, puede ser un buen lugar para mantenerse a salvo hasta que cese el temblor.
- Cuando reinicie la conducción, tenga especial atención a la carretera. El terremoto puede haber causado grietas, caída de escombros, de cableado, etc.

DESPUÉS DE UN TERREMOTO

Tenga en cuenta que pueden producirse réplicas. Aunque la mayoría serán menos intensas que el terremoto principal, algunas pueden ser lo suficientemente fuertes como para causar más daños o derrumbar estructuras que hayan quedado debilitadas.

Debido a que los efectos de un sismo pueden incluir incendios, fugas químicas, deslizamientos de tierras, rotura de presas, e incluso olas grandes (tsunami), procure informarse escuchando la radio o viendo los avisos emitidos en la televisión.

Heridos.

Compruebe si se han producido heridos. No intente trasladar a los heridos, especialmente si han perdido la consciencia, a menos que la situación sea de riesgo extremo por cables eléctricos sueltos, inundación, u otro peligro inminente.

Las heridas internas, en ocasiones no son apreciables, pero podrían ser graves y ser un peligro para la vida de la persona. Si alguien ha dejado de respirar, tendrá que llevar a cabo los primeros auxilios y llamar a emergencias.

Suministros.

Un terremoto puede dañar el cableado eléctrico, causar una fuga de gas, interrumpir el suministro de agua.

Si huele a gas:

- Abra las ventanas.
- Cierre la válvula del gas.
- No encienda ningún aparato eléctrico ni encienda la luz.
- Salga.
- Informe de la fuga.
- No vuelva a entrar en el edificio hasta que las autoridades se lo permitan.

Terremotos.

Si los cables están sueltos y podrían causar un cortocircuito o provocar un incendio:

- Desconecte la caja de fusibles.

Si han resultado dañadas las tuberías de agua:

- Cierre la llave de paso principal.

Otras precauciones

- No encienda la chimenea. Es necesario comprobar que no haya sufrido daños.
- Antes de usar el aseo o los grifos, compruebe que no se han producido daños en las tuberías.
- No toque los cables.
- Si los medicamentos han quedado desperdigados, recójalos. Especialmente si son líquidos inflamables.
- Aléjese de todo tipo de teléfonos, a menos que sea para llamar a los servicios de emergencias.
- Aléjese de las zonas que hayan sufrido daños.
- Siga las instrucciones de los servicios de emergencias.

Si tiene que marcharse de su casa.

Llévese su kit de emergencias.

AlertaTierra.com

INUNDACIONES



AlertaTierra.com

Inundaciones.

Una inundación suele ser la catástrofe natural más común. Puede tener lugar en cualquier lugar y de forma repentina. Sin embargo, no todas las inundaciones son iguales. Algunas pueden formarse poco a poco debido a un período de lluvia prolongado o por un aguacero intenso, de forma repentina.

No importa donde viva, estar preparado para una inundación es importante, especialmente si vive en una zona llana, propensa a sufrir inundaciones, cerca de un río o arroyo... Cualquier arroyo, por muy pequeño que sea, puede desbordarse en algún momento.

Las causas más frecuentes de inundaciones.

- Tormentas tropicales y huracanes.

Este tipo de tormentas suelen venir acompañadas de vientos intensos y descargan una gran cantidad de agua. Pueden ocasionar una subida de la marea en las costas, y lluvias torrenciales incluso a cientos de kilómetros tierra adentro.

- Deshielo.

El deshielo de nieve puede aumentar el caudal de los arroyos, ríos y lagos, hasta el punto de provocar desbordamientos.

- Lluvias torrenciales.

Los sistemas de eliminación de aguas pluviales por lo general apenas pueden soportar lluvias torrenciales. Algunas ciudades son más propensas que otras, especialmente si se encuentran en zonas bajas, en las faldas de las montañas, rodeadas por ríos, etc.

Este fenómeno meteorológico puede producirse en cualquier momento del año.

- Presas y diques.

Los diques están diseñados para proteger la ciudad contra un nivel determinado de inundaciones. Sin embargo, su operatividad puede disminuir a lo largo del tiempo, siendo su mantenimiento bastante difícil. Además, los diques pueden desbordarse, creando incluso más daño que si no estuvieran.

- Inundaciones repentinas.

Provocadas por lluvias intensas, este tipo de inundaciones son muy dañinas porque son rápidas y suelen anegar zonas bajas en menos de seis horas.

Prepare su casa

Si se encuentra en una zona inundable, procure colocar los paneles eléctricos y termos en un lugar alto.

Si fuera posible y necesario, construya barreras para evitar que el agua pueda entrar en su edificio y selle las paredes en los bajos con elementos impermeables.

Inundaciones.

Si se ha activado una alerta por inundaciones.

- Tenga a mano su kit de emergencias y los recursos que guarda en su casa para subsistir durante una catástrofe.
- Intente seguir las noticias locales y comunicados emitidos por las autoridades por una radio o televisión.
- Llene botellas con agua potable y guarde agua para su higiene.
- Ponga los objetos de valor en las zonas más elevadas de su casa (estanterías, armarios, etc.).

Añadir a su kit de emergencias:

- Alimentos no perecederos para 3 ó 5 días.
- Comida para bebés (en caso necesario).
- Pastillas potabilizadoras de agua.
- Suministros sanitarios (como por ejemplo pasta de dientes, jabón, cepillo de dientes, compresas, papel higiénico, etcétera).
- Un kit de emergencias para su coche, con comida, linterna, cables, mapas, herramientas, el kit de primeros auxilios, extintor, saco de dormir, etc.
- Botas de goma y zapatos resistentes.
- Guantes impermeables.
- Repelente para mosquitos (tenga en cuenta que el agua estancada produce muchos mosquitos y pueden contagiar enfermedades).

Prepararse para una evacuación.

Es posible que tenga que evacuar la zona. Cuando se activa una alerta por inundaciones debería comprobar:

- Que su vehículo tiene el depósito lleno y que dispone del kit de emergencias en el coche.
- Si no dispone de un transporte propio, quede con algún vecino o familiar para que puedan desplazarle en el caso de que fuera necesario.
- Si tiene alguna mascota, llévela a algún centro o refugio especial para mascotas.
- Almacene agua en los contenedores que tenga a mano.
- Revise sus planes y suministros de emergencias. Compruebe que no le falta nada.
- Siga las noticias locales por la radio y televisión.
- Esté atento a cualquier aviso o comunicado emitido por las autoridades locales.
- Ubíquese en una zona segura de la casa.
- Ajuste el termostato del congelador y de la nevera a la temperatura más fría que pueda.

Ante una orden de evacuación.

No haga nunca caso omiso de una orden de evacuación. Si las autoridades le han pedido que abandone la zona es porque se encuentra en peligro. Siga sus instrucciones.

- Llévase sólo las cosas imprescindibles.
- Si tiene tiempo, desconecte los fusibles, corte la llave de paso del agua y del gas.
- Siga las rutas de evacuación y prepárese para afrontar bastante tráfico.
- No intente cortar camino por arroyos o carreteras inundadas.

Inundaciones.

Ante una orden de permanecer en su domicilio.

Para superar esta situación lo mejor posible:

- Reúnase en una habitación segura de su casa, con sus recursos y kit de emergencias a mano.
- Esté atento a los avisos emitidos por las autoridades en la televisión y/o radio local.
- Prepárese ante una posible orden de evacuación o, si fuera necesario porque su casa ha sufrido daños, para marcharse a casa de un vecino.

AlertaTierra.com

TSUNAMIS

AlertaTierra.com

Tsunamis.

Los tsunamis son olas sísmicas en el mar. Por lo general son más comunes en la costa del Pacífico, pero se pueden registrar en cualquier zona costera que se vea alcanzada por este tipo de olas.

Los tsunamis se generan por un movimiento sísmico submarino y pueden provocar olas de un tamaño menor hasta de más de 300 metros.

ANTES DE UN TSUNAMI

- Si se activa una alerta por tsunami, abandone la zona inmediatamente y llévese su kit de emergencias. Siga su ruta de escape más rápida para dirigirse a una zona elevada donde esté seguro.
- Si se encuentra en una ciudad costera y siente un terremoto de intensidad moderada, como medida de precaución, aléjese de las zonas bajas.
- Si ve cómo el agua del mar retrocede de forma alarmante, busque una zona elevada y segura en el interior.
- No vuelva a las zonas que hayan quedado inundadas y dañadas hasta que las autoridades confirmen que es seguro.

Efectos sobre la Salud

- Después del rescate de supervivientes, la preocupación principal para las autoridades es el agua potable, los alimentos y la atención médica.
- Las aguas estancadas pueden ser un riesgo para la salud. El agua podría estar contaminada o podría haber cables eléctricos sueltos.
- La falta de un refugio adecuado expone a las personas a la picadura de insectos, al calor o frío, así como a otros peligros medioambientales.
- La mayoría de las muertes provocadas por los tsunamis son por ahogamiento, pero también por heridas. El tsunami arrastra todo tipo de objetos contundentes. Verse arrastrados por el agua puede provocar una situación extremadamente peligrosa. Cuando el agua retrocede, la fuerte succión también puede causar heridas.

Efectos secundarios

- Los desastres naturales no siempre aumentan las enfermedades infecciosas. Sin embargo, las aguas estancadas y contaminadas, la falta de un refugio adecuado o de acceso a alimentos y atención médica, pueden tener un efecto secundario que empeore una enfermedad pre-existente.
- La descomposición de cuerpos puede desatar enfermedades y epidemias importantes. Evite el contacto directo con cuerpos en estado de descomposición sin las herramientas adecuadas.

DESPUÉS DE UN TSUNAMI

Para evitar que se desaten enfermedades, lávese las manos con agua limpia y jabón antes y después de comer o de preparar comida, así como después de acudir al aseo. Si no dispone de agua limpia, utilice algún producto para la limpieza y desinfección que no necesite agua o papel higiénico.

Tsunamis.

Alimentos

No coma nada que no esté cerrado al vacío (enlatados, alimentos sellados al vacío o en contenedores de plástico sellados) y que pueda haber estado en contacto con el agua estancada.

La comida enlatada que no presente daños puede ser segura. Retire las etiquetas, limpie la parte exterior con agua jabonosa y desinfecte bien la lata. Anote las fechas de caducidad.

Tire las latas que presenten abolladuras, golpes o que estén abiertas.

Si está alimentando a un bebé, utilice sólo comida preparada para bebés que no necesiten que se le añada agua.

Si dispone de ello, el hielo puede ayudar a mantener los alimentos fríos. Unos 11,5 kg. De hielo seco pueden ayudar a mantener el congelador durante 3-4 días. Tenga cuidado al manejar el hielo seco porque congela lo que toca. Póngase guantes para evitar las heridas. Cuando este hielo se descongela, se transforma en gas. Ventile las habitaciones. Sin una buena ventilación, el gas puede causar efectos nocivos, incluso provocar un síncope y la muerte.

Los alimentos descongelados normalmente se pueden comer o volver a congelar si todavía están a la temperatura de la nevera o si todavía contienen cristales de hielo. Sin embargo, ante la duda, no los consuma. Tire cualquier tipo de comida que haya estado a una temperatura ambiente durante 2 horas o más, así como cualquier comida que tenga un olor, color o textura sospechosa. Sería útil disponer de un termómetro para comprobar la temperatura del alimento.

Agua

Un tsunami genera la elevación de la marea de forma que en ocasiones puede engullir grandes extensiones de zonas geográficas. Cuando el agua llega a tierra, puede sumergir las tuberías de agua, las plantas potabilizadoras, de tratamiento de agua, etcétera, contaminando las aguas con microorganismos y químicos que pueden afectar la salud de las personas. El agua marina, al principio no supone un riesgo sanitario inmediato.

Debido al mal sabor del agua marina, la mayoría de las personas no suelen ingerir la cantidad suficiente de esta agua para provocar algún daño en su salud. Sin embargo, las enfermedades causadas por los microorganismos que pueda contener, incluso en pequeñas cantidades puede causar problemas importantes de salud como diarrea crónica, cólera e infecciones graves.

Utilizar agua contaminada para limpiar heridas es un riesgo importante para contraer enfermedades. Además, el agua puede contener productos químicos, pesticidas, etcétera.

Hasta que no se proceda a la limpieza y desinfección de todo el sistema de suministro de agua potable, lo recomendable es consumir sólo agua embotellada. Por lo tanto:

- No utilice agua contaminada para lavar platos, limpiarse los dientes, lavar y preparar comida, lavarse las manos, hacer hielo o preparar un potito para un bebé.
- Use productos para la limpieza y desinfección de las manos que no necesitan agua.
- Consuma sólo agua embotellada.

Tsunamis.

- Si usa agua embotellada, asegúrese que procede de una fuente segura. De lo contrario, tendrá que hervir el agua o utilizar algún producto especial para potabilizar el agua.
- Siempre que sea posible, hierva el agua durante 1 minuto. Hervir el agua salada durante más de 5 minutos puede aumentar las concentraciones de sal marina y de otros contaminantes.
- En el caso de que no sea adecuado hervir el agua, puede tratarla con pastillas de cloro, de yodo o algún otro producto que potabilice el agua. Recuerde que el uso de pastillas de cloro y de yodo o la lejía no mata los parásitos.
- Desinfecte pozos, aljibes, y todo tipo de depósitos de agua.
- Desinfecte las cisternas de agua de su casa.

Higiene

Durante una catástrofe de cualquier tipo, es importante mantener unas condiciones básicas de higiene. Lávese las manos siempre con agua y jabón. El agua debe estar desinfectada y ser de una fuente fiable. Mejor que esté caliente o templada.

Ejemplos de los momentos en los que tiene que lavarse las manos:

- antes de preparar comida o de comer;
- después de ir al aseo;
- después de manejar productos contaminados;
- antes de curar una herida.

Cuando no disponga de agua limpia, utilice productos con base de alcohol que no necesitan agua.

El agua que permanece estancada porque ha inundado una zona puede contener materiales fecales procedentes del sistema de alcantarillado y ser un peligro sanitario. Aunque el contacto directo con la piel no supone un riesgo grave para la salud, existe cierto peligro si se bebe o si se come algo preparado con esta agua contaminada. Evite que los niños jueguen en esta agua.

OLAS DE CALOR



AlertaTierra.com

Olas de calor.

Su mejor defensa contra el calor es la prevención. Manténgase fresco y tenga especial cuidado a la ingesta de fluidos, actividades físicas y ropa.

Cuando las temperaturas son muy altas:

- Beba mucho líquido.

Cuando la temperatura es muy alta, no espere a tener sed. Beba bastante agua (a menos que su médico le desaconseje beber mucha agua por alguna enfermedad o condición médica en concreto) de forma regular y con frecuencia.

No beba líquidos que contengan alcohol, estén muy azucarados, o sean diuréticos. Recuerde que la cafeína produce deshidratación. No abuse de ella. Evite beber cosas demasiado frías porque pueden causar calambres estomacales.

La deshidratación puede producirse de forma repentina y sin previo aviso.

Las personas con epilepsia o con problemas de corazón, hígado, riñones, tensión alta, con dieta restrictiva de líquidos o con problemas por retención de líquidos, deben consultar con su especialista antes de aumentar la ingesta de fluidos.

- Reemplace sales y minerales.

Sudar en exceso y una mayor frecuencia en la micción puede hacer que pierda sal y minerales. Las sales y minerales son esenciales y deben ser reemplazados.

Algunas bebidas deportivas ayudan a reemplazar las sales y minerales que pierde por el sudor y la orina. Recuerde que en algunas enfermedades como la insuficiencia suprarrenal es posible que estas bebidas no sean adecuadas al no equilibrar los minerales que pierde la persona afectada por esta enfermedad. Si sigue una dieta baja en sal, hable con su médico antes de consumir este tipo de bebidas.

- Utilice ropa adecuada y crema de protección solar.

Cuanta menos ropa lleve en casa, mejor. Elija ropa ligera, de color claro y que no apriete. Las quemaduras solares impiden que el cuerpo pueda refrescarse de forma natural, además del daño que causan en la piel.

Si tiene que salir a la calle, protéjase con un sombrero, gafas de sol especiales para los rayos ultravioletas, así como con una crema de protección solar con un factor elevado. Aplíquese la crema 30 minutos antes de salir y siga las instrucciones de uso.

- Limite las actividades en el exterior.

Si bien es obvio que deben evitarse las actividades físicas durante las horas más fuertes del sol, tampoco se recomienda pasear bajo los intensos rayos del sol durante esas mismas horas.

Olas de calor.

Procure permanecer en el interior de edificios frescos, bien ventilados, y con aire acondicionado o ventiladores. Si no dispone de aire acondicionado en su casa, vaya a una biblioteca o a un centro comercial donde pueda disfrutar de una temperatura mejor. Contacte con la autoridad local para preguntar si disponen de algún lugar habilitado con aire acondicionado para las horas más intensas de sol.

Si tiene que salir al exterior, vaya por la sombra. Intente hacer sus salidas a primera hora de la mañana o a última hora de la noche.

- Especial cuidado con niños, ancianos y personas afectadas por enfermedades crónicas

Personas mayores de 65 años.

Las personas mayores de 65 años suelen perder la sensación de sed y no responden igual a las temperaturas. Es necesario prestar una atención especial a estas personas. Comprobar que están bebiendo agua, que se encuentran en una habitación bien acondicionada, que se duchan de vez en cuando para disminuir la temperatura corporal, etc.

Niños, bebés y mascotas

Los bebés y los niños son muy sensibles a los efectos del calor extremo y dependen de usted para mantenerlos hidratados y con una temperatura adecuada.

No deje nunca un niño solo en el interior de un coche cuando hace calor. Ni siquiera con las ventanillas abiertas. Tampoco deje una mascota en el interior de su coche. Pueden sufrir un golpe de calor con mucha facilidad.

Vista los niños con ropa suelta, ligera y con colores claros.

Recuerde que deben beber agua para recuperar líquidos.

Personas con enfermedades crónicas

Las personas con enfermedades crónicas son más sensibles a los cambios de temperatura y podrían no darse cuenta del efecto que producen en ellos. Algunos medicamentos también pueden empeorar el impacto del calor.

Compruebe que están cumpliendo con las medidas de precaución necesarias para soportar las altas temperaturas; beber suficiente agua, vestir de forma adecuada, contar con aire acondicionado o ventiladores, si fuera necesario, adaptar su medicación al calor, etc.

- Limitar el trabajo y la actividad al aire libre.

Trabajadores al aire libre.

Las personas que trabajan al aire libre tienen más posibilidades de sufrir deshidratación y pueden padecer algún tipo de enfermedad relacionada con el calor.

- Pare cualquier actividad de forma inmediata si se siente débil o mareado.
- Beba agua aproximadamente cada dos horas. No espere a sentir sed.
- Evite beber alcohol y líquidos que contengan demasiada azúcar.
- Utilice crema de protección solar y siga las instrucciones de uso.

Olas de calor.

- Pregunte si es posible retrasar las tareas que realiza al aire libre a horas en las que sea menos peligroso exponerse al sol.
- Lleve sombrero, ropa ligera, fresca y de color claro.

Personas que practican ejercicio al aire libre

Las personas que practican algún tipo de ejercicio al aire libre pueden deshidratarse más fácilmente y sufrir algún tipo de enfermedad relacionada con el calor.

- Pare cualquier actividad de forma inmediata si se siente débil o mareado.
 - Utilice crema de protección solar y siga las instrucciones de uso.
 - Procure hacer ejercicio fuera del horario fuerte del sol, a primera hora de la mañana o por la tarde-noche.
 - Empiece las actividades de forma gradual.
 - Beba más agua de lo habitual. No espere a tener sed. Los calambres musculares pueden ser el primer síntoma de una enfermedad o condición relacionada con el calor.
 - Lleve prendas ligeras, sueltas y de color claro.
 - No haga ejercicio solo.
 - Absténgase de hacer ejercicio durante las horas máximas de sol.
- Comidas livianas.

Haga comidas más livianas. Coma más a menudo. Las comidas copiosas son más difíciles de digerir y precisan de un aumento de la temperatura corporal interna para facilitar la digestión.

- Horas máximas del sol

Evite demasiada exposición al sol. Especialmente entre el mediodía y las 17:00 horas. Utilice una crema protectora con un factor elevado de protección contra los rayos ultravioleta.

LAS SEÑALES

Esté atento a las señales y tome medidas.

- Agotamiento por calor. Piel fresca, pálida o roja; sudoración profusa, dolor de cabeza, náuseas o vómitos, mareo y agotamiento. La temperatura corporal puede ser normal o con tendencia a subir.
- Golpe de calor. Piel roja, caliente; cambios en la consciencia, pulso débil o rápido, y dificultad para respirar. La temperatura corporal puede ser elevada. Se trata de una emergencia. Su vida está en juego y necesita ayuda médica urgente. Llame a urgencias y mueva a la persona a un lugar más fresco o refresque el cuerpo. Proteja la persona de los rayos solares y abaníquela. Mantenga a la víctima tumbada.
- Calambres por calor. Mueva a la persona a un lugar más fresco. Aplique un masaje leve al músculo afectado y reponga fluidos. La persona debe beber medio vaso de agua fresca cada 15 minutos. No administrar alcohol ni cafeína.
- Agotamiento por calor. Quite la persona del calor. Aplique prendas frescas o mojadas. Si la persona está consciente, administre agua fresca para beber, asegurándose que bebe despacio. La persona debe beber medio vaso de agua cada 15 minutos. Manténgase atento a cualquier cambio en su salud.

TORNADOS



Tornados

Saber lo que hacer cuando ve un tornado, o cuando activan una alerta por tornado, puede ayudarle a protegerse usted y su familia.

Durante un tornado, las personas se enfrentan a riesgos que pueden variar desde vientos extremadamente fuertes hasta verse golpeados por objetos desprendidos por el viento.

Después de un tornado, los daños ocasionados también son un riesgo porque puede sufrir alguna herida.

Aunque no se puede hacer nada para prevenir los tornados, existen medidas que puede tomar para mejorar su seguridad y salud en caso de que se produzca este fenómeno meteorológico extremo.

Debido a que los tornados se pueden formar a partir de tormentas eléctricas, esté atento al cambio del tiempo, especialmente si hay una alerta por tormentas.

ANTES DE UN TORNADO

Comprobar estabilidad y seguridad.

Un paso importante en la preparación de un tornado es inspeccionar su casa y los alrededores para localizar posibles riesgos y tomar medidas. Recuerde retirar cualquier elemento que pueda caerse o romperse durante un tornado.

He aquí algunas cosas básicas:

- Comprobar elementos peligrosos en cada habitación.
 - Ventanas, espejos, cristales... Que puedan romperse.
 - Libros, cintas de videos, etc. Que puedan caerse.
 - Chimeneas y unidades de aire acondicionado que puedan caerse o desplazarse.
 - Áreas que puedan bloquearse por la caída de elementos.

- Asegurar elementos.
 - Proteja sus electrodomésticos de gran tamaño con cables flexibles o cables trenzados.
 - Instale sus conexiones de agua y gas con elementos flexibles. Esto disminuirá las posibilidades de que se produzca un incendio.
 - Enganche los aparatos de aire acondicionado, especialmente los que estén situados en alto.
 - Termo de agua. El termo de agua suele pesar considerablemente cuando está lleno. Si se encuentra sobre el suelo, puede volcar. El movimiento puede causar daños en tuberías de agua y gas cercanas y provocar un incendio. Asegure el termo para que no se pueda mover.
 - Asegure cualquier elemento que esté colgado para que no se pueda caer.
 - Ponga topes a lo que tenga expuesto en estanterías para que no se puedan desplazar.
 - Ponga las cosas pesadas en la parte inferior de las estanterías.
 - Enganche sus muebles y estanterías a la pared para que no se puedan mover.
 - Añada un raíl de madera o metal en el interior de las estanterías abiertas para evitar que los objetos se puedan deslizar o caer.

- Retirar elementos peligrosos.
 - Retire los cuadros y espejos que tenga sobre su cama. Pueden caerle encima.

Tornados.

- Materiales peligrosos.
 - Identifique los materiales peligrosos como solventes, materiales tóxicos, pintura, lejía, etc. Póngalos en contenedores que no puedan romperse y sitúelos en zonas seguras y bien ventiladas. Aléjelos de cualquier almacén de agua y fuera del alcance de los niños y de las mascotas.
- Examinar la estructura y seguridad de su casa.
 - Contacte con un técnico que pueda asesorarle sobre cómo reforzar la seguridad de la estructura y cimientos de su casa.
- Aprender a desconectar la luz y el agua y apagar el gas
 - Aprenda a desconectar la caja de fusibles y enseñe a su familia a hacerlo.
 - Aprenda a desconectar el gas. Recuerde que es posible que para reanudar el servicio necesita la ayuda de un profesional.
 - Aprenda a cerrar la llave de paso general de agua.
 - Enseñe a toda su familia cómo hacer esto.
- Compre un extintor de incendios y enseñe a su familia cómo usarlo.
- Guarde baterías y pilas de repuesto para estar atento a los comunicados de las autoridades.

Plan de Evacuación.

Si se produce un tornado, podría ser que tenga que abandonar su casa de forma precipitada. Si planifica y practica un plan de evacuación, sabrá responder mejor y más rápido a las señales de peligro o seguir las indicaciones de las autoridades.

Tómese un tiempo con su familia para trazar un plan de evacuación.

Planifique una segunda salida como alternativa. Si necesitara algún tipo de equipamiento como una escalera, téngala a mano.

Indique dónde se encuentra su kit de emergencia (con agua, alimentos, primeros auxilios, etc.).

Planificar y practicar.

Planificando y practicando lo que haría durante un tornado, usted y su familia aprenderán a reaccionar correctamente y de forma automática.

Compruebe qué zonas son seguras en cada habitación de su casa. Si tiene niños, practique con ellos para que aprendan cuáles son.

Kit de emergencias.

Prepare su kit de emergencias y téngalo a mano.

Tornados.

DURANTE UN TORNADO

Algunos tornados se producen repentinamente, sin tiempo para un aviso previo, y en ocasiones sin que exista ninguna tormenta en la zona. Si se ha activado una alerta por tornado, no espere a ver el tornado ni el embudo para tomar precauciones. Las señales siguientes son indicativas de que podría acercarse un tornado:

- El cielo se oscurece con un tono oscuro o color verdoso.
- Hay una nube grande, oscura y baja.
- Se produce granizo de gran tamaño.
- Se escucha un sonido parecido a un tren en marcha.

Si detecta cualquiera de estas condiciones climáticas, busque refugio de inmediato y manténgase atento a los avisos de las autoridades por la radio local.

Usted y su familia pueden estar en cualquier parte cuando se produzca un tornado; en el trabajo, en el colegio, en el coche... Hable con su familia para que sepan cuáles son los mejores refugios en estos casos.

La clave para sobrevivir a un tornado y disminuir el riesgo de sufrir heridas es la planificación, preparación y la práctica. La mayoría de las heridas se producen por los objetos desprendidos por el viento durante un tornado. Aunque no hay ningún lugar totalmente seguro, algunas zonas son más seguras que otras.

En casa.

Elija un lugar en su casa que sea seguro. Una regla básica es evitar las ventanas. Pueden explotar y causar heridas graves.

La zona más segura de una casa es la parte interior de un bajo o sótano. Si no hay un sótano, tendrá que refugiarse en una habitación interior, sin ventanas, en la planta baja, o por ejemplo en un baño o aseo.

Para añadir más protección a su ubicación, sitúese bajo algo fuerte como una mesa. Si no es posible, cúbrase con una manta gruesa, un saco de dormir o colchón. Proteja su cabeza.

Evite resguardarse en zonas cercanas a objetos grandes y pesados. Pueden salir volando y golpearle.

En una casa móvil, autocaravana...

NO se quede en una casa móvil durante un tornado. Este tipo de viviendas vuelcan con vientos intensos. Además, no soportan la presión de los vientos de un tornado.

Planifique de antemano. Si vive en una casa móvil, tenga presente que tendrá que acudir a un edificio cercano para refugiarse (preferentemente un sótano o planta baja). Si no hay ningún edificio cerca, tumbese en una zanja, barranco y alcantarilla y cúbrase con las manos.

Si en su zona los tornados son habituales, piense en construir un refugio.

Tornados.

Circulando en un vehículo.

El lugar menos deseable para estar durante un tornado es un vehículo a motor, es decir un coche, autobús, camión, etcétera. Este tipo de vehículos son fáciles de desplazar por los vientos generados por un tornado.

No intente afrontar el paso de un tornado en su coche. Si ve un tornado, pare su coche y salga. No se refugie debajo. Siga las directrices para buscar un refugio en el exterior.

En el exterior.

Si se encuentra en la calle cuando se produce un tornado y no hay un refugio cercano disponible:

- Evite zonas con muchos árboles.
- Evite vehículos.
- Tumbese a ras en el suelo, en la zona más baja posible (una zanja, barranco, alcantarilla...)
- Proteja su cabeza con un objeto o con los brazos.

Un edificio.

Un edificio como por ejemplo un gran centro comercial, teatro, cine, o gimnasio, es especialmente vulnerable porque la estructura del tejado no suele estar sujeta como otras edificaciones. La mayoría de estos edificios, cuando son alcanzados por los tornados no pueden soportar esta enorme presión y se derrumban.

Si se encuentra en este tipo de edificios cuando se aproxima un tornado, aléjese de las ventanas. Sitúese en la parte más baja del edificio y alejado de las ventanas.

Si no tiene tiempo para acudir a un refugio, intente situarse bajo el marco de una puerta o contra algo que pueda soportar la caída de objetos. No se olvide de proteger su cabeza.

En colegios, oficinas, hospitales... Cualquier edificio donde se concentren muchas personas en un espacio reducido.

Es necesario tomar precauciones extra en los colegios, oficinas, hospitales, o en cualquier edificio donde se concentren muchas personas en un espacio reducido. Las paredes exteriores de estos edificios suelen tener grandes ventanales.

Si se encuentra en cualquiera de estos edificios:

- aléjese de las ventanas y de cualquier cristal.
- Sitúese en la zona interior del edificio y en la planta baja.
- No use los ascensores. Si se interrumpe el suministro eléctrico, quedará atrapado.
- Proteja su cabeza.

Personas con necesidades especiales.

Si se encuentra en una silla de ruedas, aléjese de las ventanas y acuda a una habitación interior del edificio. Si le es posible, busque refugio bajo una mesa fuerte. Cúbrase la cabeza con lo que pueda, incluso con las manos.

Si no se puede mover porque está en la cama o en una silla y no dispone de ayuda, protéjase de los objetos que puedan caer cubriéndose con la almohada y cojines.

Tornados.

DESPUÉS DE UN TORNADO

Tras el paso de un tornado pueden producirse heridas por el impacto directo del tornado o por caminar después entre los escombros de los edificios dañados. Otra causa común de las heridas son los golpes por objetos desprendidos y que vuelan con el viento.

Debido a que los tornados suelen dañar los tendidos eléctricos, tuberías de gas, o sistemas eléctricos, existe un riesgo de que se activen incendios, explosiones o que se produzca una electrocución.

Protegerse requiere una atención rápida de cualquier herida sufrida durante la tormenta, con mucho cuidado de no sufrir más daños.

Comprobar heridos.

Comprobar heridos. No intente desplazar a las personas que presenten heridas graves, a menos que su vida se encuentre en peligro inminente o puedan sufrir más daños. Busque ayuda médica de inmediato.

Precauciones a tomar después del paso del tornado para evitar heridas:

- Manténgase atento a los avisos emitidos por las autoridades a través de una radio que funcione con pilas o solar.
- Tenga cuidado al entrar en cualquier estructura que haya sufrido daños.
- Póngase botas resistentes, pantalones largos y guantes para caminar entre los escombros.
- No toque los cables ni cualquier objeto que pueda estar en contacto con líneas eléctricas desprendidas por el viento.
- Utilice linternas solares o con pilas. Cuidado si piensa utilizar velas. Si existe una fuga de gas, podría causar una explosión.
- No utilice generadores ni dispositivos con carbón, gasolina, propano, etc. en el interior de su casa, garaje, etc. Incluso si lo hace cerca de una ventana abierta. El dióxido de carbono es un gas inodoro que puede causar la muerte de forma repentina si inhala este tipo de gases.
- Cuelgue el teléfono en su aparato y aléjese de él. A menos que tenga que hacer una llamada a los servicios de emergencias.
- Coopere con los servicios de emergencias y las autoridades.

Inspeccionar los daños.

Después de un tornado, tenga especial cuidado por si se han producido daños estructurales, eléctricos, fugas de gas... Es posible que tenga que contactar con un técnico especializado para verificar que no se han producido daños importantes.

Si sospecha que su vivienda ha sufrido daños en la tubería de gas, sistema eléctrico, tanque de propano, etc., desconecte todos los sistemas para evitar una explosión, incendio y electrocución.

Si es de noche cuando está inspeccionando su vivienda, utilice una linterna de pilas. No use una vela.

Si ve cables sueltos, no los toque. Desconecte el sistema eléctrico.

Tornados.

Si huele a gas, apague la llave de paso, abra todas las ventanas y abandone la casa inmediatamente. Informe a las autoridades y no vuelva a su casa hasta que le hayan confirmado que no existe peligro.

Limpieza segura.

Para proceder a la limpieza y desescombro, lleve botas o calzado resistente, pantalones largos y guantes.

Siga las instrucciones de seguridad recomendadas para manejar cualquier tipo de aparato o herramienta generada por electricidad o gas. Si no conoce las normas de manipulación, pida ayuda a un profesional.

Retire los medicamentos, líquidos inflamables y cualquier otro elemento que pueda ser peligroso.

Los niños

Después de un tornado, los niños pueden tener miedo de que la tormenta vuelva y sufran alguna herida. Los niños pueden interpretar los desastres como un castigo por algo que hayan hecho mal.

- Explíqueles que se trata de un fenómeno natural. Hábleles de otras experiencias con tormentas o lea un libro sobre tornados.
- Anímelos a expresar sus sentimientos. Escúcheles atentamente y muestre comprensión.
- Ofrezca un sentimiento de seguridad. Dígalos que la situación no es permanente. Permanezca con ellos y de muestras de cariño y afecto para que se sientan bien.
- Haga que ayuden en las labores de limpieza. Que tengan tareas para estar ocupados.

Los síntomas de ansiedad podrían no aparecer hasta semanas después de un tornado, y pueden afectar a cualquier edad. Si estos sentimientos interrumpen su vida diaria, acuda a un profesional.

TORMENTAS ELÉCTRICAS



Tormentas eléctricas

En los Estados Unidos, los rayos matan unas 300 personas y causan 80 heridos al año. Un solo relámpago puede contener más de 15 millones de voltios.

Todas las tormentas producen rayos y son un riesgo potencial. Las tormentas pueden formar tornados, vientos intensos, granizo, provocar incendios forestales e inundaciones.

Un rayo puede matar o herir una persona de forma directa o indirecta. Se puede romper la rama de un árbol y golpear a una persona o la persona puede ser alcanzada directamente por un rayo. También los objetos pueden sufrir daños cuando son alcanzados por el impacto de un rayo, puede tener lugar una explosión, un incendio, etc.

El riesgo de ser alcanzado por un rayo es impredecible, pero se pueden tomar medidas para evitarlo. No hay que olvidar que los rayos pueden tocar tierra a kilómetros de donde se encuentra la tormenta.

Por eso es importante que cuando tenga lugar una tormenta con relámpagos, sepa analizar la situación y actuar en consecuencia.

Prepare su casa

- Retire las hojas secas, ramas y árboles muertos que puedan caerse y causar heridos o daños durante el transcurso de una tormenta.
- Asegure todos los elementos exteriores que puedan salir volando.
- Asegure ventanas y puertas. Si fuera posible con persianas. Eche la cortina.

¿Qué hacer en caso de encontrarse en el exterior durante una tormenta eléctrica?

No existe un lugar en el exterior donde se pueda estar totalmente a salvo de los rayos de una tormenta eléctrica.

Si existe un aviso de tormenta, procure organizar sus actividades en el interior y evite estar en la calle.

Si después de escucharse el trueno pasan menos de 30 segundos y se observa el relámpago, busque refugio CON URGENCIA.

Acuda al interior de un edificio estable o un coche y manténgase alejado de cables y tuberías de agua.

Si no tiene donde resguardarse y se queda en el exterior, bajo ningún concepto se refugie debajo los árboles para no mojarse ni en automóviles descapotables. Evite zonas cercanas a cursos de agua, áreas abiertas desprotegidas y paradas de autobús. Quédese en cuclillas con las manos sobre las rodillas.

Si se encuentra en el campo y siente que el cabello se eriza (lo que indica que un rayo está a punto de caer), póngase en cuclillas. Inclínese hacia delante y ponga las manos sobre las rodillas. Ponga los pies juntos y quítese todos los objetos de metal que pueda. No se tumbe en el suelo. No se sienta sobre nada mojado.

Tormentas eléctricas

Si se encuentra en un barco, salga y aléjese del agua.

Los campos de golf, pistas de tenis, estacionamientos, piscinas y vías de tren son lugares extremadamente peligrosos: evítelos.

Las tuberías y las líneas telefónicas son conductoras de electricidad. Apague la entrada de suministro eléctrico y evite el uso de teléfonos. (Excepto en caso de emergencia). Cuide su equipo informático. Antes de la llegada de la tormenta, apague el ordenador, desenchufe los cables y desconecte la toma al teléfono.

No se duche ni se bañe durante una tormenta.

En general, es recomendable alejarse a más de 13 kilómetros de donde tenga lugar una tormenta.

AlertaTierra.com

OLAS DE FRÍO



AlertaTierra.com

Olas de frío

Cuando las temperaturas descienden drásticamente por debajo del nivel normal, mantenerse caliente y seguro puede ser todo un reto. Las temperaturas extremadamente frías suelen venir acompañadas de tormentas de invierno, por lo que habrá que prepararse ante posibles interrupciones de suministro eléctrico y carreteras con hielo y nieve.

Tomar medidas preventivas es la mejor defensa contra temperaturas mínimas. Preparando su casa y su coche de antemano al invierno, y cumpliendo medidas de precaución en el caso de olas de frío, puede reducir las posibilidades de que sufra problemas de salud relacionados con el clima.

Prepare su casa para el invierno.

- Escuche los avisos meteorológicos de forma regular y compruebe que tiene todos los artículos necesarios para afrontar una emergencia.
- Si tiene previsto utilizar algún tipo de chimenea con leña o carbón, inspeccione su buen estado y funcionamiento cada año.
- Si dispone de este tipo de calefacción, instale un detector de incendios y un detector de monóxido de carbono. Compruebe cada mes que funcionan correctamente y reemplace las pilas dos veces al año.
- La habilidad de sentir un cambio de temperatura disminuye con la edad, así como en personas que sufren enfermedades crónicas. Compre un termómetro para que pueda comprobar la temperatura interior y exterior.
- Aísle las tuberías de agua que pasan por las paredes exteriores con objeto de evitar que puedan congelarse.
- Aísle ventanas y puertas. Aplique una capa impermeabilizante en el tejado.
- Si tiene mascotas, prepare un sitio en el interior de su casa para que puedan permanecer durante los días de mayor frío.

Compruebe que cuenta con los artículos siguientes, en el caso de que se vaya la luz:

- Radio que funcione con pilas o radio solar.
- Pilas de repuesto.

Kit de emergencias.

Además de los artículos propios del kit de emergencias, procure:

- almacenar comida para al menos 1 semana (más si se encuentra en una zona aislada).
- Sal para deshelar el hielo de la carretera.

Prepare su coche para el invierno.

Puede evitar muchos peligros de viajar en invierno si planifica de antemano. Recuerde hacerle las inspecciones de mantenimiento al coche cada vez que recomienda el fabricante. Además, cada otoño:

- Compruebe el sistema de radiación.
- Compruebe los niveles de anticongelante.
- Reemplace cualquier limpiaparabrisas que esté defectuoso.
- Reemplace cualquier rueda que esté desgastada y compruebe la presión de los neumáticos.

Olas de frío

- En invierno, mantenga el depósito del combustible casi lleno para evitar que pueda acumularse hielo.
- Lleve cadenas.

Además del kit de emergencias propio, procure añadir:

- Teléfono móvil, cargador y batería de repuesto.
- Manta.
- Radio que funcione con pilas (y pilas de repuesto).
- Agua.
- Comida no perecedera (latas, aperitivos...).
- Abrelatas manual.
- Cadenas para los neumáticos.
- Cables para arrancar la batería.
- Linterna de emergencia.
- Silbato.
- Herramientas.
- Brújula.
- Cerillas impermeables y un contenedor (para deshelar nieve y conseguir agua).
- Toallitas de papel.

DURANTE UNA OLA DE FRÍO

- Deje los grifos ligeramente abiertos para que goteen de forma continua.
- Mantenga la temperatura interior cálida.
- Si se congelan las tuberías, no intente descongelarlas con una antorcha. Hágalo poco a poco con ayuda de un secador de pelo.
- Si no puede descongelar las tuberías, o si se ha roto alguna, utilice agua embotellada o consiga agua para descongelarla.
- Tenga agua embotellada a mano.
- Si no tuviera agua disponible, recuerde que puede obtener agua a partir de la nieve. Hervir el agua no mata los microorganismos, bacterias y químicos que pueda contener.
- Recuerde disponer al menos de alguna de las siguientes fuentes de calor disponibles, por si se va a la luz: chimenea y madera seca o carbón, calentador portátil que pueda utilizarse con algún otro material que no sea electricidad.
- No ponga nunca un calentador encima de un mueble o cerca del agua y aléjelo de cortinas y manteles.
- No deje a los niños solos cerca de un calefactor.
- Disponga de un extintor de incendios, detector de humos y detector de monóxido de carbono.
- Nunca use un generador eléctrico en el interior de su casa o garaje.
- No use ningún enchufe si está húmedo.
- No acumule gasolina en el interior de su casa.
- Evite usar velas donde pueda haber gas.
- No use nunca una barbacoa de gas en el interior de una casa. Los gases son letales.

MANTENERSE SEGURO EN EL INTERIOR

- Si tiene previsto calentar su vivienda con algún tipo de chimenea o calentador, sea extremadamente cauteloso y siga las instrucciones del fabricante.

No utilice calentadores, chimeneas, barbacoas cerca de artículos inflamables.

No queme papel en una chimenea.

Asegure una ventilación adecuada si debe usar un calentador con queroseno.

Asegúrese que los cables no están interrumpidos ni dañados.

Si el cable tiene algún defecto o daño, no utilice el aparato.

Mantenga un extintor contra incendios cerca.

Protéjase del monóxido de carbono instalando un detector de este gas.

- Si se ha producido un corte de luz:

Siempre que pueda, es mejor que utilice linternas que funcionen con pilas o solares, en lugar de velas.

Nunca deje las velas solas.

- Conserve el calor.

Evite mantener ventanas y puertas abiertas. Cierre las habitaciones que no tengan que ser utilizadas. Ponga trapos o toallas bajo las puertas, cierre las persianas y cortinas.

- Compruebe la temperatura corporal.

Los niños menores de un año no deben dormir en una habitación fría porque su cuerpo pierde temperatura a mayor velocidad que la de un adulto. Tape los niños con mantas y procure mantener una buena temperatura en el interior.

En una emergencia, si no tiene otra manera de procurar calor a un niño, utilice su propio cuerpo. Tenga especial cuidado de no quedarse dormido. Podría asfixiar al bebé o aplastarlo.

Las personas mayores tienen un metabolismo más lento. Compruebe la temperatura corporal y la temperatura de la casa.

- Beba y coma de forma apropiada.

Procure seguir una dieta bien equilibrada para ayudarle a mantener el calor. No beba alcohol ni bebidas con cafeína, ya que harán que su cuerpo pierda más temperatura rápidamente. En su lugar, beba algo caliente, dulce. Si tiene alguna dieta especial, consulte con su médico de antemano.

Olas de frío

EN EL EXTERIOR

- Ropa

Los niños y los adultos deberían llevar:

- Sombrero o gorra.
- Bufanda o pasamontañas.
- Guantes.
- Calzado resistente al agua.
- Varias capas de ropa ligeras.

Intente que la capa exterior de la ropa sea resistente al viento. La lana en el interior mantendrá mejor la temperatura que el algodón. Manténgase seco. No sude demasiado. Si empieza a temblar, es un síntoma que le está indicando que está perdiendo calor. Regrese al interior rápidamente.

- Evitar la hipotermia.

Expuesto a temperaturas bajas, el cuerpo empieza a perder calor a un ritmo mayor del que puede generarlo. La exposición prolongada al frío puede utilizar toda la energía acumulada por el organismo. El resultado de esta pérdida de energía es la hipotermia, o una temperatura corporal anormalmente baja. Esta condición puede afectar al cerebro y dificultar el pensamiento y movimiento. La hipotermia es peligrosa porque la persona no se da cuenta de lo que le está pasando.

- Problemas de salud.

El frío puede sobrecargar su corazón. Si sufre alguna enfermedad de corazón, tensión alta o cualquier otra enfermedad que pueda empeorar si trabaja en el frío, consulte primero con su médico. De lo contrario, póngase ropa de abrigo y trabaje lentamente.

- Circular

- Evite circular bajo condiciones de escasa visibilidad.
- Escuche los avisos meteorológicos.
- Evite transitar por carreteras y puentes con hielo.
- Si tiene que circular en coche, utilice cadenas y llévese su kit de emergencias.
- No eche agua en el parabrisas para quitar el hielo. Se romperá.
- Lleve siempre ropa de abrigo de más.

- Si se queda aislado en su vehículo.

Quedarse en el vehículo cuando se queda aislado porque la carretera está intransitable o por la escasa visibilidad, suele ser la opción más segura. No obstante, siga los pasos siguientes:

- Ponga un pañuelo o papel de color brillante en la antena para que los servicios de rescate puedan identificar su señal.
- Retire todo los artículos que necesite del maletero a la parte delantera del vehículo.

Olas de frío

- No se duerma. Será más vulnerable al frío si se queda dormido.
- Abrígue bien, incluyendo la cabeza. Utilice ropa, mantas, o incluso periódicos.
- Encienda el motor (y la calefacción) unos 10 minutos cada hora. Abra una rendija de una ventana para que circule aire. Asegúrese de que la nieve no esté bloqueando el tubo de escape.
- No coma nieve derretida porque bajará la temperatura de su cuerpo.
- Sentado, mueva los brazos y las piernas para mejorar la circulación y mantenerse caliente.
- Póngase cerca de otras personas para mantener el calor.

AlertaTierra.com

INCENDIOS

AlertaTierra.com

Incendios

El peligro del humo

El humo de los incendios forestales es una mezcla de gases y partículas finas de árboles y otros materiales varios. El humo puede dañar sus ojos, irritar su sistema respiratorio y empeorar una enfermedad cardíaca o pulmonar.

Síntomas de intoxicación por humo:

- tos.
- Garganta irritada.
- Dificultad para respirar.
- Dolor en el pecho.
- Dolor de cabeza.
- Picor en los ojos.
- Síntomas de asma.
- Una nariz que gotea.

Si tiene alguna enfermedad cardíaca o pulmonar, el humo podría hacer que empeoraran sus síntomas. Las personas que sufren problemas cardíacos podrían manifestar:

- dolor en el pecho.
- Latido acelerado.
- Dificultad para respirar.
- Cansancio.

El humo puede empeorar los síntomas de personas que tengan enfermedades respiratorias pre-existentes, como alergias respiratorias, asma, enfermedad pulmonar obstructiva, etc. Provocando lo siguiente:

- inhabilidad para respirar normalmente.
- Tos con o sin mucosidad.
- Malestar en el pecho.
- Dificultad para respirar.

Cuando los niveles de humo son elevados, incluso las personas sanas pueden manifestar algunos de estos síntomas.

PREPÁRESE

Cuando se encuentra amenazado por un incendio, no es momento ni tendrá tiempo de buscar las cosas que necesita. Por eso es importante disponer de un kit de emergencias de antemano, así como de suministros, preparados en contenedores que puedan llevarse con facilidad.

ASEGURE SU CASA

- Instale alarmas de humo en cada planta de su casa. Recuerde que debe colocar una alarma justo en la entrada de la habitación donde duerme.
- Cambie las baterías/pilas de las alarmas de incendio al menos una vez al año. Compruebe su funcionamiento una vez al mes.

Incendios

- Guarde los números de teléfonos de emergencias y cualquier otra información importante, cerca de su teléfono.
- Planifique dos salidas de emergencia de cada habitación de la casa. Las ventanas pueden servir como salida de emergencia.
- Practique la salida de su casa a través de varias salidas.
- Asigne un lugar seguro a cierta distancia de su casa.
- Actúe frente a cada alarma como si se tratara de un incendio real.
- Después de salir de la vivienda, llame a los bomberos. No cuelgue hasta que tengan todos los datos y confirmen que acudirán. Informe si hay alguien atrapado en el interior de la casa.
- NUNCA vuelva al interior de un edificio en llamas para sacar a alguien que esté atrapado, mascotas, bienes muebles, etc. Espere a los bomberos.
- Seleccione plantas y materiales que puedan ayudar a contener un incendio en lugar de impulsarlo.
- En el tejado, utilice materiales no combustibles.
- Prepare un área de seguridad alrededor de su casa. Por ejemplo, evite que los árboles y los arbustos estén demasiado cerca de su vivienda. Retire las hojas caídas y todo material combustible. Retire las ramas muertas que se acerquen al tejado.
- Evite que las ramas rocen los cables.
- Corte el césped de forma habitual.
- Deje un espacio de seguridad alrededor de las barbacoas y tanques de propano.
- Guarde las cenizas en un recipiente metálico, remoje en agua durante 2 días y después deshágalas de ellas quemando las cenizas frías en suelo mineral.
- Guarde la gasolina y objetos inflamables en recipientes seguros y alejados de la base de la vivienda.
- Almacene madera al menos a 30 metros de la vivienda.
- Prepare una relación del contenido de su vivienda.
- Limpie las cañerías y tuberías de forma habitual.
- Inspeccione la chimenea al menos dos veces al año.
- Enseñe a sus familiares a utilizar un extintor de incendios y muéstreles dónde se encuentra.
- Guarde herramientas cerca que puedan ser útiles en un incendio como un martillo, serrucho, hacha o motosierra.
- Disponga de una escalera con la que pueda llegar al tejado.
- Identifique y mantenga una fuente de agua adecuada, como por ejemplo un pozo, cisterna, aljibe, piscina, hidrante...
- Disponga de una manguera, lo suficientemente larga como para llegar a diferentes zonas.
- Considere disponer de una bomba de agua portátil, que funcione con gasolina, por si se cortara la luz.
- Disponga de un extintor de incendios.

EN EL HOTEL Y LUGAR DE TRABAJO

- Apréndase las salidas de emergencias. Recuerde que es posible que tenga que usarlas en la oscuridad.
- Asegúrese que las salidas de emergencias no están cerradas con llave ni bloqueadas.
- Todos los edificios deberían tener alarmas de incendios. Asegúrese que funcionan.
- Cuando escuche una alarma de incendios, actúe como si fuera un incendio real. Abandone la zona de inmediato y cierre las puertas al salir.
- Establezca un punto de encuentro en el exterior.

Incendios

- Llame a los bomberos después de salir del edificio.
- NUNCA regrese al interior de un edificio en llamas. Espere a los bomberos.

ANTE UN INCENDIO

- Si le avisan que se aproxima un incendio forestal, manténgase atento a los comunicados por la radio y a las posibles órdenes de evacuación. Siga las instrucciones de las autoridades y servicios de emergencias.
- Aparque su coche en el garaje de forma que pueda salir rápidamente, en dirección a la ruta de escape. Deje las llaves puestas. Cierre todas las puertas. Desconecte las puertas automáticas.
- Guarde los animales/mascotas en una sola habitación. Planifique cómo actuar si tiene que abandonar la casa.

ANTE UNA ORDEN DE EVACUACIÓN

Si le han pedido que abandone su vivienda:

- Vístase con ropa protectora. Calzado resistente, ropa de algodón, pantalones largos, camisetas de mangas largas, guantes y un pasamontañas para proteger su cara.
- Llévese su kit de emergencias.
- Cierre su casa con llave.
- Dígale a alguien que se ha marchado y a dónde va.
- Elija una ruta de escape libre de peligros. Tenga especial cuidado a los cambios en la velocidad y dirección del viento, humo y del incendio.

SI TIENE TIEMPO ANTES DE SU EVACUACIÓN

Si está seguro que tiene tiempo antes de su evacuación, intente hacer lo siguiente:

- En el interior.

Cierre las ventanas, puertas, persianas.

Desconecte todos los servicios (agua, electricidad y gas).

Abra el tiro de la chimenea y cierre las pantallas de la chimenea.

Retire el mobiliario inflamable al centro de la casa, lejos de ventanas y puertas.

- En el exterior.

Desconecte los tanques de propano.

Coloque los materiales y mobiliario combustible en el interior de la vivienda.

Ponga en marcha una bomba de agua portátil.

Coloque los aspersores en el tejado. Mojar el tejado podría ser de utilidad.

Coja las herramientas que puedan ser útiles en el incendio.

Incendios

ATRAPADO EN UN EDIFICIO EN LLAMAS

- El humo sube, por lo tanto gatee por el suelo donde el suelo está más limpio.
- Salga lo antes posible del edificio. Cubra su nariz y boca con una prenda (si está húmeda, mejor).
- Antes de pasar de una habitación a otra, compruebe si el pomo o la puerta están calientes. Si lo están, busque una ruta alternativa. Si está frío, puede abrirla lentamente. Compruebe que la ruta elegida está libre de humo y de llamas.
- Utilice las escaleras.
- NUNCA use el ascensor durante un incendio.
- Si se encuentra atrapado, llame a emergencias. Si no puede hacer una llamada, déjese ver por la ventana. Cuelgue una prenda u objeto llamativo para llamar la atención.
- Cierre todas las puertas que pueda entre usted y el fuego. Selle las puertas y ventanas con toallas. Abra las ventanas ligeramente, pero ciérrelas si entrara humo.

SI SE QUEMA

Si se ve envuelto en llamas:

Párese. Tumbese y ruede.

Retire todas las prendas que hayan ardido. Si el tejido se adhiere a la piel, córtelo alrededor de la zona quemada.

Retire todas las joyas, cinturones, etc. De las zonas quemadas y del cuello de la víctima. ES muy importante, ya que las zonas quemadas se inflaman inmediatamente.

DESPUÉS DE UN INCENDIO – VOLVER AL DOMICILIO

Confirme que puede entrar en su domicilio. Pregunte a las autoridades y/o servicios de emergencias si es seguro.

Si ha sufrido daños, contacte con su compañía de seguros.

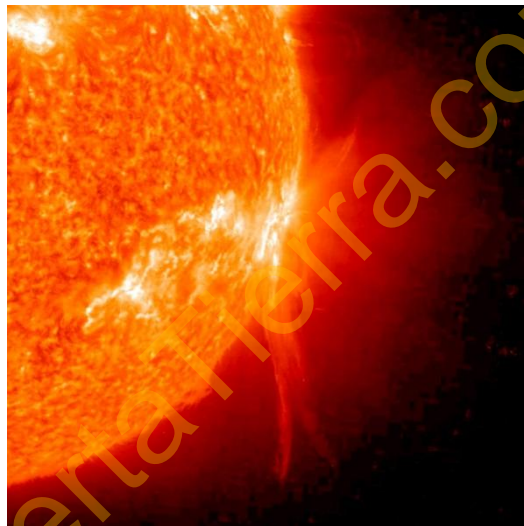
Tenga especial cuidado con los daños estructurales causados por el fuego. Los tejados y suelos podrían no ser estables y derrumbarse.

Los medicamentos, alimentos y bebidas expuestos al humo, fuego, agua, no se pueden consumir.

Si no puede quedarse en su casa, recuerde guardar facturas de todos los gastos que tenga para reclamar a su compañía de seguros.

Es posible que no pueda desprenderse de nada hasta que un perito de la compañía de seguros haya evaluado los daños.

TORMENTAS SOLARES



Tormentas solares

ALERTA POR TORMENTA SOLAR EXTREMA

Según la NASA y otras organizaciones gubernamentales de prestigio, se prevé que se produzca una supertormenta solar en el año 2012². Una tormenta solar que sólo tiene lugar una vez en la vida.

En junio de 2010, la NASA se ratificó en su advertencia afirmando que en el 2012 se va a producir una supertormenta solar. Además, se explica que a lo largo del 2012, puede producirse esta supertormenta solar en cualquier momento.

La Academia de las Ciencias de América ha informado que una vez la NASA emita una alerta del impacto de una tormenta solar extrema en nuestro planeta, habrá unas 12 horas de aviso previo antes del impacto. Sin embargo, 12 horas no es suficiente para prepararse para sobrevivir a los efectos de una supertormenta solar.

En un comunicado a todo su personal, la NASA les recomienda que estén preparados tanto ellos como sus familiares para una emergencia.

A menos que se prepare de antemano, como no cesa de advertir la NASA de forma continua, sus posibilidades de supervivencia se verán considerablemente disminuidas.

Además, este tipo de fenómenos puede ocasionar apagones de luz a nivel global y al parecer, es posible que este tipo de interrupciones en el suministro eléctrico no estén reparadas hasta transcurridos de 1 a 3 años.

El público en general debe tomarse esta advertencia muy en serio y estar preparados por si esta alerta se hace realidad.

PELIGROS DE UNA TORMENTA SOLAR EXTREMA

- Radiación Gamma. Se trata de una combinación letal de una longitud de onda corta y un alto contenido de energía.
- Radiación de Rayos X. Pueden ser destructivos para todos los organismos biológicos, causan daños en el ADN y mutaciones.
- Radiación Ultravioleta (UV). Lo más peligroso de alta energía de luz ultravioleta. Una exposición prolongada puede causar efectos agudos y crónicos en la salud de la piel, ojos y sistema inmune.
- Pulso electromagnético (EMP). Destruye aparatos electrónicos, aunque no causa daños en las células vivas.
- Tormenta magnética. Es cuando las partículas cargadas de una Eyección de Masa Coronal impactan en la parte externa del campo magnético terrestre.

8 minutos después de una tormenta solar perfecta, la radiación gamma penetra en el cuerpo. Una lluvia mortal que puede durar varias horas. En vista de los peligros que entraña, durante una supertormenta solar no querrá estar bajo esta lluvia de radiación. Habilite un sótano, bodega o habitación en una planta baja, para refugiarse de una tormenta solar extrema.

Tormentas solares

PREPARACIÓN

Existen muchos aspectos a tener en cuenta para prepararse ante una supertormenta solar. No hay ninguna fórmula mágica para estar preparado al 100%, sin embargo determinados preparativos pueden aumentar sus posibilidades de supervivencia.

- ** Aprenda cómo protegerse usted y su familia de una exposición prolongada a radiación electromagnética intensa.
- ** Aprenda a habilitar un refugio.
- ** Proteja el sistema de arranque de su coche de la radiación electromagnética generada por el sol.
- ** Proteja los aparatos electrónicos que quiera salvar.
- ** Evite que su casa sufra una sobrecarga eléctrica.
- ** Procure contar con los recursos necesarios (agua, alimentos y medicamentos).
- ** Cuento con dinero en efectivo. Recuerde que es posible que se produzca un apagón generalizado.
- ** Existen peligros desconocidos de un impacto directo de una supertormenta solar de clase-X.
- ** Es posible que se imponga la Ley Marcial.

A continuación exponemos un resumen – introducción de los pasos que puede tomar para protegerse frente a una tormenta solar. No obstante, si quiere profundizar y ampliar información al respecto, le recomendamos consulte el libro mencionado en la Bibliografía/Referencias como número 1: “Pronóstico del Planeta X y Guía de Supervivencia al 2012”.

Habilitar un refugio¹.

Las tormentas solares producen una radiación electromagnética de grandes proporciones. Lo último que querría sería verse expuesto a una radiación electromagnética tan alta durante un tiempo prolongado.

Teniendo en cuenta que las tormentas solares extremas que se prevé no tendrán una duración de días ni de semanas, es imprescindible que tome todas las medidas necesarias para proteger su salud, la de su familia y sus mascotas. Cualquier radiación en exceso provocará problemas de salud graves.

Como ejemplo, tenga en cuenta que un piloto de avión que vuele sobre el polo norte cuando se produce una tormenta electromagnética, recibe una radiación equivalente a 100 rayos-x de pecho al día. Lo último que querría sería verse expuesto a un nivel de radiación electromagnética mayor que este.

Habilitar un refugio para soportar este tipo de radiación no es algo que pueda hacer de forma repentina ni tampoco en unas horas. Es posible que tarde unos días en preparar una habitación para evitar que la radiación electromagnética pueda penetrar en su interior. Por lo tanto, empiece AHORA.

Tormentas solares

- **Agua y Alimentos**

En este caso no estamos hablando de una catástrofe que pueda afectar nuestra vida durante unas horas o días. Por el contrario, esta situación podría prolongarse durante muchos meses, sino años.

Ante este panorama, se recomienda encarecidamente almacenar agua y comida para al menos 6 a 12 meses, si no para más tiempo.

Agua. Si tiene su propio pozo y utiliza una bomba eléctrica, asegúrese de instalar también una manual. Si no dispone de pozo propio, además de almacenar agua embotellada, necesita pastillas potabilizadoras o un filtro de agua.

Se necesitan 2 litros de agua por persona/día para el consumo (incluya botellas pequeñas porque son fáciles de transportar). Esta agua sólo es para su consumo, si quiere disponer de agua por ejemplo para su higiene personal, tendrá que añadir más. Si quiere contar con agua para cocinar y para su higiene, añada dos litros de agua por persona al día. Recuerde que los ancianos, niños, embarazadas y personas con determinadas enfermedades posiblemente tengan que consumir más agua, por lo que tendrá que aumentar esta cantidad.

El agua embotellada suele mantenerse en buenas condiciones durante 6-12 meses. Procure ir cambiando las botellas de agua por otras nuevas.

Busque alternativas. Encuentre agua para poder contar con este recurso sin necesidad de utilizar el agua que tiene almacenada.

Alimentos.

Comida no perecedera, como por ejemplo comida enlatada, barras energéticas y comida deshidratada. Recuerde que tendrá que cambiarla una vez al año.

A menos que vaya a comer toda su comida sin cocinar, necesitará una cocina portátil de tamaño medio. Existen varios tipos. Algunas utilizan gas y otras un líquido combustible. Recuerde que podría ser peligroso si se utiliza en el interior sin la ventilación adecuada.

Tendrá que almacenar comida para aproximadamente 1 año, así como contar con los medios para, pasado este tiempo, acceder al alimento mediante otros recursos (semillas cultivables, caza, pesca, etc.). No sirve de nada almacenar comida si no se planifica la creación de un huerto, granja o ganadería para subsistir después de que se acaben las reservas de las estanterías. Además, la comida almacenada para tanto tiempo ocupa mucho espacio.

** Tenga muy en cuenta la fecha de caducidad de los alimentos que compra. A la hora de comprar el producto, compare unos y otros. A veces, del mismo producto encontrará fechas de caducidad diferentes.

Organizar y comprar los productos que podría necesitar durante 1 año no es tarea fácil. Las propuestas siguientes son orientativas pero pueden darle una idea básica, que podrá adaptar después como crea más oportuno.

Tormentas solares.

Propuesta 1.



Desayuno

Leche (leche condensada + agua), cacao o café.
Galletas.

Almuerzo

- Menú 1. Tomate con arroz y magro de cerdo.
Menú 2. Albóndigas cocinadas en bote.
Menú 3. Alubias con chorizo cocinadas en bote.
Menú 4. Lentejas con chorizo cocinadas en bote.
Menú 5. Menestra de verduras cocinadas en bote.
Cocido madrileño cocinado en bote.

Postres.

Pera en almíbar.
Melocotón en almíbar.
Macedonia en almíbar.

Cena.

Sopa de arroz con caldo de carne o de pollo.
Sopa de fideos con caldo de carne o de pollo.

Ingredientes que tendría que comprar, por persona, según lo anterior.

Albóndigas cocinadas en bote	60 latas de 420 gr./persona
Alubias con chorizo cocinadas en bote	60 latas de 425 gr./persona
Lentejas cocidas con chorizo en bote	60 latas de 425 gr./persona
Menestra de verduras cocinada en bote	60 latas de 660 gr./persona
Arroz blanco	31 kg./persona
Pastillas de caldo	2 cajas/24 pastillas por caja/persona
Fideos	19 kg./persona
Tomate frito	12 botes de 820 gr./bote/persona
Bote magro cerdo cocido	36 botes de 220 gr./bote/persona
Bote cacao en polvo	6 botes de 800 gr./bote/persona
Leche condensada	87 botes de 740 gr./bote/persona ** 175 gr. De leche condensada mezclada con agua hace 0,5 l. de leche
Café molido	14 paquetes de 250 gr./paquete/persona
Galletas	28 paquetes de 800 gr./paquete/persona
Aceite de oliva	55 l./persona
Azúcar	6 kg/persona
Sal yodada	3 kg./persona
Cocido madrileño cocinado en bote	75 botes de 420 gr./bote/persona
Vinagre	25 l/persona
Pera en almíbar	75 botes (420 gr./bote/persona)
Melocotón en almíbar	240 botes de 420 gr./bote/persona)
Macedonia en almíbar	50 botes de 420 gr./bote/persona

Tormentas solares.

Propuesta 2.

En esta propuesta se incluyen otros artículos, además de alimentos. Recuerde que se trata de un listado orientativo, para 1 año y para 1 persona.

Aceite de oliva virgen extra	30 litros
Azúcar blanco	30 kg.
Azúcar marrón	10 kg.
Agua embotellada	800 litros en garrafas de 8 litros
Arroz blanco	50 kg.
Arroz integral negro	10 kg. ** Este arroz es apto como comida y para cultivo.
Frutos secos crudos variados	5 kg. ** Crudos sirven también para cultivo.
Garbanzos cocidos en bote	50 botes
Habas cocidas blancas	50 botes
Habas cocidas pintas	50 botes
Leche	20 litros ** Hay que renovarla cada 3 meses
Leche en polvo	15 kg.
Café soluble	5 kg.
Aderezo de limón concentrado	2 l.
Vinagre de manzana	5 l.
Vinagre balsámico	2 l.
Soja biológica	30 kg. ** El germen cocido es apto para el consumo y sirve para cultivo
Caldo vegetal en pastillas	100 pastillas
Bolsas de basura	120 bolsas, tamaño familiar
Tomate entero en conserva	20 botes
Especies variadas	100 botes
Lejía	40 l. ** Apta para consumo y limpieza
Velas de cera o de parafina	50/100 velas
Pan tostado de larga caducidad	10 paquetes de 100 rebanadas
Garbanzos crudos	10 kg. ** Sirve para cocinar y para cultivo
Lentejas crudas	10 kg. ** Sirve para cocinar y para cultivo
Habas crudas	10 kg. ** Sirve para cocinar y para cultivo
Queso curado de larga caducidad	5 kg.
Piña en almíbar	20 kg.
Melocotón y fruta variada en conserva	20 kg.
Jabón de mano	10 botes
Papel higiénico	6 packs de 24 rollos
Pasta de dientes	6 botes
Gel de ducha	10 botes
Sal fina y gorda	20 kg.
Harina blanca para pan y otras harinas	50 kg.
Harina de gofio	10 kg.
Cacao en polvo	12 kg.
Cacao para chocolate espeso	6 kg
Levadura de alta calidad	1 kg

Tormentas solares

Bicarbonato sódico	10 g.
Papel de cocina	30 rollos
Carbón vegetal para barbacoa	15 kg
Pastillas enciendefuegos	2 paquetes
Cinta adhesiva	
Mascarillas	20 mascarillas
Papel de aluminio	300 m.
Mermelada de larga duración	4 kg.
Latas en conserva variadas (pescado...)	20 kg.
Espárragos	30 latas
Guantes de látex	100 guantes



Las personas con necesidades alimentarias especiales por alergias o intolerancias, como por ejemplo las personas celíacas, intolerantes al gluten, lactosa, productos lácteos, diabéticas, etc., lógicamente tendrán que elaborar un menú y un listado de artículos acorde a sus limitaciones.

Existen empresas de suministros de emergencias que venden alimentos cocinados, envasados en botes, con una caducidad de al menos 25 años, de productos sin gluten, sin lactosa, sin leche, etc.

Los productos mencionados anteriormente en nuestras propuestas son fácilmente sustituibles por otros que sean sin gluten, sin leche, etcétera. Nadie mejor que estas personas para saber exactamente qué alimentos pueden incluir en el listado en lugar de los mencionados, por lo que tendrán que adaptar la guía a sus propias necesidades.

- **Mochila y Kit de emergencias.**



En este caso no estamos hablando de un kit de emergencias para 24 ó 72 horas, sino de una mochila y de un kit de emergencias para mucho más tiempo. Además, teniendo en cuenta la falta de suministro eléctrico y la escasez que pueda surgir en medicamentos, asistencia sanitaria, etcétera, los materiales que incluiremos en la mochila y en el kit de emergencias serán muchos más.

En esta guía le facilitamos un listado como mera orientación y base. Procure adaptarlo a sus necesidades personales y familiares.

Tormentas solares

En la mochila



- Pedernal de magnesio.

La piedra de pedernal sirve para encender fuego en condiciones difíciles.

- Abrelatas manual.
- Navaja multiusos.
- Linterna solar y/o con dinamo.
- Purificador de agua.

Pueden ser pastillas potabilizadoras, filtros, polvo potabilizador...

- Botella de aluminio de 1 litro para almacenar agua.
- Ración de agua de emergencia.
- Saco de dormir.

Un saco de dormir pequeño plegado resulta imprescindible si hay que pasar la noche a la intemperie.

- Manta térmica.
- Bolsas de calor.

Las bolsitas que al frotarse generan calor pueden ser ideales para calentar el saco de dormir.

Proporcionan temperaturas altas durante unas 20 horas.

- Bolsas de basura.
- Bolsas impermeables.
- Kit de costura.
- Kit de pesca.
- Muda de ropa interior.
- Calcetines.
- Impermeable, prenda de abrigo.
- Velas y/o bastones de luz verde.

Algunas velas especiales para emergencias pueden durar encendidas hasta 10 horas, mientras que los bastones pueden durar 12 horas.

- Brújula.
- Radio solar.
- Papel higiénico.
- Pasta de dientes y cepillo de dientes.
- Jabón o gel desinfectante sin necesidad de usar agua.
- Pañuelos.
- Comida de emergencia (galletas, barras de cereales, aperitivos...).
- Dinero en efectivo.
- Kit de costura.
- Kit de emergencias.

Tormentas solares

En el kit de emergencias.



- Vendas adhesivas estériles.
- Gasas estériles de varios tamaños.
- Cinta adhesiva hipoalergénica.
- Vendas triangulares.
- Rollos de vendajes estériles.
- Tijeras.
- Pinzas.
- Aguja.
- Jabón neutro.
- Toallitas húmedas.
- Espray antiséptico.
- Termómetro resistente a los golpes.
- Tubo de vaselina.
- Pernos de seguridad de diferentes tamaños.
- Guantes de látex.
- Kit de sutura.
- Kit dental.

Medicamentos sin prescripción médica:

- Analgésicos.
- Medicación contra las diarreas.
- Antiácidos.
- Eméticos (para inducir el vómito).
- Vitaminas.
- Laxantes.
- Colirios.
- Alcohol.
- Antiséptico o agua oxigenada.

Medicamentos con prescripción médica:

Procure almacenar un stock de los medicamentos que necesita y que son imprescindibles para su salud. Por ejemplo, si sufre de tensión alta, tendrá que guardar el medicamento que utiliza habitualmente para controlar su presión arterial. Si sufre de diabetes, procure disponer de insulina para bastante tiempo. Si padece una insuficiencia suprarrenal o si es corticodependiente, guarde un stock de las hormonas de reemplazo que utiliza, así como de la inyección de emergencias de hidrocortisona. Si es alérgico a alimentos o a picaduras de insectos, disponga de la inyección que necesitaría administrarse.

Tormentas solares

- **Protección de equipos y aparatos electrónicos/eléctricos.**

Nuestra vida actual depende prácticamente por completo de equipos y aparatos electrónicos. Ordenadores, teléfonos móviles, el sistema de arranque de nuestro coche, los cajeros, el sistema bancario, la televisión vía satélite, los aviones...

Una supertormenta solar produce pulsos electromagnéticos que fácilmente pueden afectar a todos estos aparatos y sistemas. Existe una forma de proteger algunos de estos aparatos, aunque no es algo que pueda hacerse con antelación, debe estar preparado para llevarlo a cabo rápidamente. Puede preparar una jaula Faraday¹ para proteger estos equipos y/o aparatos.

Proteger el coche de una tormenta solar extrema.

La mayoría de los coches funcionan con un sistema de arranque eléctrico. Este sistema podría verse dañado si no se encuentra protegido de la forma adecuada frente a los impulsos electromagnéticos procedentes de la supertormenta solar. Otra forma de evitar los daños, es que cuando se produzca la alerta cambie el sistema de arranque por uno manual. Obviamente, para eso tendría que contar con el material que precisa y saber cómo cambiarlo.

Dinero en efectivo.

Durante una supertormenta solar extrema, es muy probable que se produzca un apagón general. Los bancos no podrán trabajar y es posible que esta situación se prolongue hasta un año o más. En estas circunstancias será muy difícil que pueda obtener dinero en efectivo hasta que se restablezca el servicio.

Una tormenta solar masiva provoca un evento geomagnético que "fríe" los ordenadores y provoca la pérdida de todos los datos. Teniendo en cuenta que el dinero que tiene se encuentra en una base de datos, y que esta base quedaría borrada, el banco no tendría manera de averiguar el dinero que tenía antes del apagón. Por lo tanto para el banco usted no tiene dinero. Sin olvidar que nuestros satélites también quedarían anulados.

Si dispone de recursos, es recomendable contar con dinero en efectivo. El suficiente como para afrontar una situación extrema de larga duración.

Vacaciones.

Si tiene previsto irse de vacaciones al extranjero de aquí al 2013, quizás sea el momento de pensárselo de nuevo.

En el caso de que se produzca una tormenta solar extrema y se encuentre en otro país, se quedaría aislado en ese lugar por mucho, mucho tiempo.

Apagón eléctrico.

En 1973, una tormenta magnética causada por una erupción solar dejó a seis millones de personas de personas sin energía eléctrica en Quebec, Canadá.

En la historia de los Estados Unidos de América se produjo un apagón histórico el 14 de agosto de 2003, que dejó a cerca de 50 millones de personas sin luz.

Un apagón puede producirse en cualquier lugar del mundo y en cualquier momento. Estar preparado es importante.

- Coloque bolsas de plástico casi llenas de agua en el congelador. En el caso de un corte de luz, el agua congelada ayudará a que los productos permanezcan congelados durante varias horas.

Tormentas solares

- Piense en comprar baterías de repuesto para su portátil.
- Cuando no los utilice, apague todos los aparatos electrónicos y desenchúfelos de la red.
- Compre un protector para una eventual subida de tensión.
- Mantenga el depósito de combustible de su coche lleno. En el caso de que se vaya la luz, no podrá repostar gasolina.
- Asegúrese de tener dinero en efectivo en casa. Recuerde que si se va a la luz, los cajeros y los bancos no funcionarán.
- Compruebe si su casa o edificio cuenta con generador un de emergencia.

ANTE UNA ALERTA POR SUPERTORMENTA SOLAR

En el caso de que se emita una alerta por una supertormenta solar, acuda inmediatamente a su refugio (que habrá habilitado de antemano).

Teniendo en cuenta que los científicos desconocen la velocidad exacta a la que se desplazará una erupción electromagnética del sol, tampoco saben cuánto tiempo tardará antes de impactar en la tierra. Algunos científicos dicen que este tiempo puede ser de unas 12 horas, sin embargo es mejor no confiar demasiado en este margen de tiempo. Por lo tanto, en el mismo instante en que conozca la alerta, acuda a su refugio de inmediato.

Señales que pueden indicar una supertormenta solar extrema

Es posible que la alerta no se produzca o que no tenga conocimiento de ella. Si se encuentra en la calle y ve las señales siguientes, es un indicativo de que se está produciendo una supertormenta solar. **ACUDA INMEDIATAMENTE A SU REFUGIO**

- Los semáforos dejan de funcionar.
- La electricidad se ve interrumpida.
- Su teléfono móvil deja de funcionar y comprueba que las personas de su alrededor tienen el mismo problema.
- Los coches dejan de funcionar repentinamente.

Medios de transporte.

Cuando se produzca esta emergencia, probablemente la gran mayoría de los medios de transporte se verán interrumpidos. Tenga previsto un medio alternativo que pueda utilizar. Recuerde que podría estar circulando en su coche cuando se registre una supertormenta solar, quedando su vehículo inutilizado.

Una alternativa es el uso de una bicicleta. Si dispone de ella, es recomendable llevarla en el maletero cuando viaje en coche. De esta manera, si el coche dejara de funcionar, siempre tendría la posibilidad de acudir al refugio en bicicleta. Se trata de una recomendación fácil de seguir, pero que podría lamentar si no lo hace y se queda atrapado a varios kilómetros de su refugio durante una tormenta solar de estas características.

SOBREVIVIR AL 2012

AlertaTierra.com

Este plan de emergencias es válido tanto para quienes están convencidos de que el 21 de diciembre de 2012 se producirá un cambio importante en nuestro planeta, como para quienes tienen sus dudas pero prefieren estar preparados por si acaso...

En una época en la que los fenómenos naturales como sequías, inundaciones, incendios forestales, huracanes, etc., preocupan a la población (y a los líderes) de todo el mundo, muchos se preguntan si no habrá una razón que cause este declive general. Y cuando el calentamiento global y el cambio climático se encuentran en boca de todos, una explicación aparentemente nueva se abre camino con fuerza. Todo apunta a que la aproximación y paso del Planeta X (conocido también como Nibiru) será el causante del cambio en la Tierra.

Esta guía incluye muchas de las catástrofes que se prevén en el año 2012. Tan sólo tiene que trazar un plan general para poder afrontar cualquiera de ellas. Aunque dicen que es probable que se produzcan catástrofes mucho más extremas, incluyendo un posible reverso de los polos, a ciencia cierta nadie sabe ni puede afirmar qué sucederá realmente, o si verdaderamente se producirá un cataclismo de tales proporciones.

A pesar de todo, la verdad es que muchos se están preparando para un profundo cambio en la Tierra en el año 2012, concretamente el 21 de diciembre de 2012. Si no sucede, será motivo de celebración, pero si se produce, no lamentará haberse preparado y poder proteger a su familia.

Consejos generales.

1. Aléjese más de 240 kilómetros de cualquier zona costera.
2. Múdese a una altitud de al menos 180 metros por encima del nivel del mar.
3. Aléjese de cualquier volcán y supervolcán. Igualmente de los volcanes que hayan mostrado actividad volcánica durante los últimos 100 años.
4. Aléjese de cualquier zona de fallas/sísmica importante.
5. Aléjese de embalses y presas que puedan romperse.
6. Es posible que la zona de la Caldera de New Madrid y el río Mississippi hasta el lago Michigan queden cubiertas de fango y arrastradas para crear un golfo interior a los Grandes Lagos.
7. Aléjese de zonas densamente pobladas donde se producirán saqueos y reinará el caos.
8. Evite las altitudes demasiado elevadas debido a las fluctuaciones magnetosféricas y atmosféricas a la exposición de radiación solar.
9. Procure organizar grupos de supervivencia con personas que piensen como usted. Tendrá más posibilidades de sobrevivir en grupo que sólo.
10. Prepare su kit de supervivencia y emergencia (tiene algunas pautas básicas en nuestro plan de emergencia anterior "*Tormentas Solares*").

Sobrevivir al 2012

Recursos y pautas para su supervivencia

Prepare un refugio

Almacene artículos de emergencia

Prepare un kit de emergencias

Organice una ruta o plan de escape

Planifique un método para subsistir después de que se le agoten los recursos que tiene almacenados

Cuando se produzca una situación de emergencia extrema, ya no es momento para ponerse a preparar un refugio, como tampoco es el momento más oportuno para acudir a un centro comercial, farmacia, etcétera y proveerse de los artículos que necesita. Como en todos los planes de emergencia, se trata de prever, por lo tanto tiene que prepararse de antemano.

El refugio¹ tiene que resguardarle de las letales explosiones solares, de la exposición a una elevada radiación solar y de las tormentas geomagnéticas (si quiere preservar algún aparato electrónico). Tenga en cuenta el hacinamiento (calcule las dimensiones que necesita dependiendo del número de personas que estarán en él). El lugar idóneo es un sótano, refugio para tornados, trastero en un sótano... Obviamente, aislándolo para resistir el impacto de las radiaciones solares.

Si quiere salvar algún aparato electrónico (radio, teléfono, etcétera), recuerde protegerlo de los efectos electromagnéticos. Revise nuestro plan de emergencias anterior "Tormentas Solares".

Almacene los suministros que podrían necesitar usted y su familia durante 1 año (por supuesto, si el refugio tiene cabida para más personas, tendrá que calcular otras cantidades diferentes). Siga las ideas mencionadas en nuestro plan de emergencia anterior y, según sus gustos y necesidades, podrá calcular los alimentos, bebida, artículos de higiene y limpieza, etc.

Recuerde guardar el kit de emergencias en su refugio (Revise nuestro plan de emergencias anterior "Tormentas Solares").

Planifique rutas de escape que puedan conducirle rápidamente a su refugio desde los diversos puntos en los que pueda verse sorprendido durante la catástrofe.

¿Ha pensado en alguna alternativa a los recursos que almacena en su refugio? ¿Qué hará cuando se acaben las provisiones?

También resulta conveniente que piense en otras formas de subsistir. No estaría de más añadir semillas a su almacén de supervivencia para poder crear su propio huerto, o incluir un kit de pesca entre los artículos que guarde en su refugio... Seguro que le vienen ideas.

Recuerde: todo cuanto decida y haga ahora, por ínfimo que le parezca, podría marcar la diferencia mañana entre sobrevivir o morir.

Planificar de antemano es una decisión inteligente. No lo deje para mañana. Empiece ¡ahora!

BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

AlertaTierra.com

Bibliografía y Referencias

1. “Pronóstico del Planeta X y Guía de Supervivencia al 2012”
<http://www.alertatierra.com/2012.htm>
 2. “Aviso oficial de la NASA sobre la Tormenta Solar Extrema prevista:
http://science.nasa.gov/science-news/science-at-nasa/2006/10mar_stormwarning/
(página en inglés).
 3. <http://www.supervivencia2012.net/preparar-comida/>
- Comunidad Meteorológica NexLab: <http://weather.cod.edu/sirvatka/ts.html> (página en inglés)
 - Cruz Roja Internacional <http://www.redcross.org> (página en inglés)
 - Agencia Militar de Apoyo Naval de Estados Unidos en Nápoles, Italia. <http://www.nsa.naples.navy.mil> (página en inglés)
 - Galeón Hispavista. <http://galeon.hispavista.com> (página en inglés)
 - Laboratorio Nacional de Tormentas Eléctricas Severas <http://www.nssl.noaa.gov> (página en inglés)
 - <http://www.nssl.noaa.gov/researchitems/thunderstorms.shtml>
 - Gobierno Australiano. Departamento de Meteorología. <http://www.bom.gov.au> (página en inglés).
 - FEMA <http://www.fema.gov/> (página en inglés)
 - Instituto Meteorológico Nacional de Costa Rica <http://www.imn.ac.cr>
 - Turismo y Aventura. <http://www.turismoaventura.com>
 - Departamento de Química Atmosférica de Alemania. . <http://www.atmosphere.mpg.de>
 - Centro de Control y Prevención de Enfermedades. Gobierno de los Estados Unidos. <http://www.bt.cdc.gov/disasters/> (página en inglés).
 - Preparación para Emergencias. Gobierno de Canadá. <http://www.getprepared.gc.ca/knw/kt/art-eng.aspx> (página en inglés).
 - Advertencia sobre tormentas solares. http://www.solar-storm-warning.com/Solar_Storm_Emergency_Preparedness_Guidelines.html (página en inglés).
 - “Eventos de Clima Espacial Severo- Impacto en la sociedad y en la economía”. http://www.nap.edu/openbook.php?record_id=12507 (en inglés)

AlertaTierra.com no se hace responsable del uso que haga de la misma, ni de cualquier falta, error, omisión, o dato aportado... Para ampliar información, recomendamos que contacte con los Servicios de Protección Civil de su zona de residencia, Servicio de Bomberos, o con las autoridades competentes en la materia. La información facilitada en esta guía es básica y no pretende cubrir todas y cada una de las posibles necesidades en las situaciones de emergencia planteadas, sirviéndole como recordatorio y guía informativa.