

## PREOCUPACIONES RELACIONADAS CON LOS ALIMENTOS Y EL AGUA

### ALMACENAMIENTO Y PURIFICACIÓN DE AGUA DE EMERGENCIA

- La mínima cantidad de agua para beber diariamente es de 4 litros por persona. También necesitará agua para preparar la comida, bañarse, cepillarse los dientes y lavar los utensilios. Almacene el agua necesaria para 3 a 5 días (por lo menos 19 litros por persona)
- El agua debe almacenarse en botellas de plástico con tapas ajustadas. Se pueden utilizar botellas de cloro bien enjuagadas. Los recipientes de plástico para jugos y leche no son recomendables porque tienen tendencia a gotear o agrietarse.
- El agua almacenada debe cambiarse cada 6 meses.
- Trate de no colocar los recipientes con agua cerca de pesticidas, gasolina o cualquier otra sustancia tóxica. Con el tiempo, el vapor de estos productos puede llegar a penetrar el plástico.
- No almacene los recipientes de agua en un lugar donde les dé el Sol. Trate de colocarlos en un lugar que se mantenga fresco.

### FUENTES SEGURAS DE AGUA EN EL HOGAR

Si no tiene suficiente agua almacenada, hay algunos lugares de los cuales podría obtener agua para beber.

- De la llave del calentador de agua si éste no está dañado.
- Hielos derretidos.
- Fruta en lata, vegetales en lata, y líquidos de cualquier producto enlatado.
- Agua de la piscina (sólo después de que todas las otras fuentes de agua se han agotado).

### FUENTES DE AGUA PELIGROSAS

Nunca beba agua de estos lugares:

- Radiadores.
- Sistemas de calefacción de agua.
- Camas de agua (fungicidas agregados al agua o los productos químicos en el vinilo contaminan el agua).

**NOTA:** Recuerde que las gaseosas o refrescos no pueden reemplazar el agua. Las bebidas con cafeína o alcohol deshidratan el cuerpo, lo que aumenta la necesidad de tomar agua.

### AGUA PARA BEBER Y COCINAR

El agua saludable para beber es la que está embotellada, hervida o que ha sido tratada. Su departamento de salud local le indicará cuáles son los métodos recomendados para hervir o tratar el agua en su zona. A continuación presentamos algunas reglas generales:

- No use agua contaminada para lavar platos, hacer hielo, cepillarse los dientes, lavar o preparar comida.

- Si usa agua embotellada, asegúrese que la tapa nunca ha sido abierta. Si tiene alguna duda, hierva o trate el agua. Tome sólo agua embotellada, hervida o tratada hasta que las autoridades determinen que el agua potable no representa riesgo alguno.
- Hervir el agua mata la bacteria y los parásitos. La mayoría de los organismos mueren en agua hervida por un minuto.
- Puede tratar el agua con tabletas de cloro o yodo, o con seis gotas (1/8 de cucharada) de cloro del que usa en el hogar por cada 4 litros (un galón) de agua. Mezcle bien la solución y déjela reposar por unos 30 minutos. Es importante hacer notar que este tratamiento no matará los parásitos.

Los recipientes de agua deben ser lavados con una solución con cloro antes de ser utilizados. Tenga precaución al utilizar tanques de almacenamiento de agua o cualquier otro tipo de contenedor. Los tanques de almacenamiento de los carros de bomberos, por ejemplo, así como las botellas y latas que ya han sido usadas previamente, pueden estar contaminados con microbios o productos químicos.

## ALIMENTOS DE EMERGENCIA

- Productos que pueden durar frescos por mucho tiempo si son almacenados adecuadamente.
- Alimentos que no necesitan ser cocinados, que no requieren agua ni ser refrigerados (por si se interrumpe el suministro de gas o de energía eléctrica).
- Comida para los bebés, para personas con alguna necesidad especial y para las mascotas.
- Los alimentos no deben ser muy salados o picantes porque aumentan la necesidad de consumir agua en momentos en los que el agua no abunda.

## FORMAS DE ALMACENAR LOS ALIMENTOS EN CASOS DE EMERGENCIA

- En situaciones de emergencia después de una catástrofe puede llegar a escasear la comida. Trate de tener suficientes alimentos para 3 días.
- No tiene que comprar alimentos deshidratados o especiales. La comida en lata o mezclas secas pueden durar frescas unos 2 años.
- Ciertas condiciones de almacenamiento pueden también alargar la vida útil de los alimentos. Seco, oscuro y fresco; estas son las condiciones ideales. La mejor temperatura es entre 5 y 15 grados centígrados, el calor puede deteriorar rápidamente los alimentos.
- Retire los alimentos de los escapes de humo de estufas y refrigeradores, y de productos a base de petróleo como gasolina, aceite, pinturas o solventes. Algunas comidas absorben el olor.
- Proteja los alimentos de los roedores e insectos. Los productos almacenados en cajas de cartón se mantendrán frescos por más tiempo si se les envuelve bien o si son envasados dentro de frascos cerrados herméticamente.
- Ponga fecha a todos los alimentos. Use y reemplace la comida antes de que se eche a perder.

## FORMAS DE USAR LOS ALIMENTOS RESERVADOS PARA CASOS DE EMERGENCIA

Comience por consumir los alimentos de su refrigerador o congelador antes de empezar a usar la comida reservada para casos de emergencia. Tire los alimentos cocinados o que permanecieron sin refrigeración por más de 2 horas (sin importar su apariencia). Ingiera sólo

los alimentos que tienen un color, una textura y un olor normales. Tire las latas infladas o que estén goteando.

## CÓMO PREPARAR LA COMIDA

La falta de agua, luz y gas pueden hacer muy difícil la preparación de alimentos. Es por eso que es muy importante estar bien preparado con los utensilios necesarios (cuchillos, cucharas, tenedores, artículos para cocinar, etc.); platos, servilletas y vasos de papel; abrelatas y abrebotellas manuales; papel aluminio; algo para calentar como una parrilla de carbón (asegúrese tener carbón suficiente y no usar la parrilla en lugares cerrados porque el humo representa un gran riesgo).

**NOTA:** No use la chimenea para cocinar hasta que el tiro haya sido inspeccionado y no presente daños. Las chispas pueden escaparse por una grieta e iniciar un incendio.