

## ¡No quede a oscuras!

### Planee con anticipación ...

- Consulte la lista de suministros para emergencias y compre los suministros necesarios (página 6 y 7).
- Mantenga los suministros juntos en un lugar accesible e informe a los miembros de su familia al respecto.
- Desarrolle un plan de evacuación y de emergencia. Tome las medidas necesarias con respecto a los miembros de su familia y mascotas.

### Conserve la calma...

- Mantenga la radio a pilas funcionando y escuche el pronóstico del tiempo y las actualizaciones de seguridad.
- Siga su plan de evacuación y de emergencia.
- Nunca haga funcionar un generador dentro de su hogar o en otros espacios cerrados y siga los consejos de seguridad del generador (página 10).

### Después de la emergencia...

- Vea su refrigerador, congelador y alimentos almacenados y deseche los alimentos dañados y contaminados (páginas 22 a 24).
- Desinfecte el agua potable si tiene un pozo privado (páginas 15 y 16).
- Reabastézcase de suministros.
- Elimine el agua estancada tan pronto como sea posible.
- Comuníquese con las agencias locales, estatales y federales para averiguar sobre los servicios de recuperación de desastres y para que le brinden información (páginas 28 a 30).

## ¡No quede a oscuras!



Consejos en caso de  
inundación, tormenta  
y cortes de energía

## Números de teléfono personalizados para casos de emergencia

**Empresas proveedoras de energía eléctrica y gas** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Empresa o Departamento de Recursos de Agua** \_\_\_\_\_

**Hospital** \_\_\_\_\_

**Departamento de Policía** \_\_\_\_\_

**Departamento de Bomberos** \_\_\_\_\_

**Médicos de cabecera** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Farmacia** \_\_\_\_\_

**Compañía de seguros médicos** \_\_\_\_\_

**Seguro para inquilinos/propietarios** \_\_\_\_\_

**Contactos en caso de emergencia** \_\_\_\_\_

**Línea directa de asistencia para denunciar derrames al Departamento de Conservación Ambiental del Estado de Nueva York** (800) 457-7362

**Otros** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## NOTAS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Agencia Federal para la Administración de Emergencias (Emergency Management Agency, FEMA)

FEMA

P.O. Box 2012

Jessup, MD 20794-2012

[www.fema.gov](http://www.fema.gov)

La FEMA brinda información y servicios al público sobre desastres naturales y producidos por el hombre.

Las copias del manual **Cómo reparar su hogar inundado** están disponibles en la FEMA o en la Cruz Roja de los Estados Unidos (el número de publicación del manual es ARC 4477. Consulte la información de contacto de la Cruz Roja de los Estados Unidos a continuación).

## Oficinas para la Administración de Emergencias

[www.semo.state.ny.us](http://www.semo.state.ny.us)

Cada condado cuenta con una oficina para la administración de emergencias. Las solicitudes de asistencia individual se deben realizar a través de la oficina para la administración de emergencias de su condado, cuyo número se encuentra disponible en su directorio telefónico local. Algunas oficinas para la administración de emergencias del condado forman parte del sitio web del gobierno del condado.

La Oficina para la Administración de Emergencias del Estado de Nueva York (*New York State Emergency Management Office*, SEMO) puede asistir a las agencias para la administración de emergencias del condado según sea necesario.

## Cruz Roja de los Estados Unidos

[www.redcross.org](http://www.redcross.org)

Comuníquese con la Cruz Roja local que aparece en su directorio telefónico. Si no encuentra un contacto local, llame a la Cruz Roja al (800) 787-9282.

## Ejército de Salvación

[www.salvationarmyusa.org](http://www.salvationarmyusa.org)

El número de la Oficina del Ejército de Salvación está disponible en la guía de teléfonos. El Ejército de Salvación cuenta con programas de servicios para desastres nacionales, regionales o locales. Los voluntarios y el personal del Ejército de Salvación asisten en los casos de grandes desastres e incidentes locales. Los oficiales a cargo y el personal entrenado coordinan y dirigen los equipos de respuesta ante desastres del Ejército de Salvación, los cuales están respaldados por voluntarios.

## Tablas de contenido

Números de teléfono personalizados para casos de emergencia .....	2
Introducción.....	4
Cómo prepararse para casos de tormenta o cortes de energía.....	5
Qué elementos tener a mano.....	6
Agua y alimentos.....	6
Suministros de higiene y salud .....	6
Equipos y suministros del hogar .....	6
Herramientas.....	7
Suministros para la limpieza .....	7
Información sobre el suministro de alimentos .....	8
Consejos útiles: Cómo almacenar los alimentos .....	8
Más consejos para estar listos en casos de emergencia .....	9
Información sobre los generadores de emergencia.....	10
Seguridad del generador.....	10
Consejos útiles: Seguridad del generador.....	10
Qué hacer en casos de tormenta o cortes de energía .....	11
Manténgase actualizado y sepa cómo proceder .....	12
En caso de inundación .....	12
Cómo mantenerse caliente .....	13
Cómo usar el agua de manera segura .....	14
Cómo conseguir agua .....	14
Cómo desinfectar el agua.....	15
Cómo desinfectar el agua potable.....	15
Contaminación de pozos .....	16
Cómo proceder para desinfectar un pozo.....	16
Cantidad adecuada de blanqueador de cloro.....	16
Seguridad de los alimentos.....	17
Cantidad adecuada de hielo seco .....	17
Consejos útiles: Cómo guardar los alimentos en el congelador .....	17
Cómo cocinar cuando se corta la energía.....	18
Cómo manejar el hielo seco.....	18
En caso de tener que abandonar su hogar .....	19
Suministros para la familia en caso de desastres.....	19
Antes de evacuar.....	20
Durante la evacuación.....	21
Equipo de automóvil para emergencias de invierno .....	21
Cómo recuperarse luego de una tormenta .....	22
¿Qué alimentos están aún en buen estado?.....	22
Mantenga, consuma o congele nuevamente.....	22
No comer... ¡desechar!.....	23
Cómo limpiar luego de una inundación.....	24
Cómo prepararse para la limpieza.....	25
Exceso de humedad y calidad del aire interior .....	26
Elimine los materiales mojados .....	26
Cómo utilizar los productos de limpieza y desinfectantes prudentemente .....	27
Evite el asbesto libre en el aire y el polvo de plomo.....	27
En caso de que se derrame combustible en una inundación .....	27
Para obtener más información .....	28
NOTAS .....	31

# Introducción

Este manual se desarrolló como una guía para los propietarios de los hogares y otras personas que deseen prepararse para cortes de energía u otras consecuencias de condiciones climáticas adversas, tales como tormentas eléctricas, inundaciones y tormentas de invierno.

Si se interrumpe el suministro eléctrico, la mayoría de los hogares no tendrán refrigeración. Muchos hogares no tendrán agua corriente ni servicios sanitarios adecuados. Dependiendo de la estación, muchos hogares tampoco tendrán calefacción.

Si las familias se preparan correctamente, la mayoría puede enfrentar estas inconveniencias durante algunas horas, incluso algunos días. Sin embargo, algunas familias, especialmente aquellas con bebés, personas enfermas o mayores, pueden necesitar abandonar el hogar.

Ya sea que permanezca en su hogar o lo abandone, este manual brinda información general y listas muy útiles sobre cómo prepararse para las condiciones climáticas adversas y cortes de energía antes de que ocurran, mientras se producen y una vez que terminan. Junto con esta información general, preste especial atención a los consejos de seguridad y salud resaltados en todo el manual. Es importante tener en cuenta la necesidad de seguir todos los consejos de seguridad y salud incluso en un caso de emergencia.

Este manual, **¡No quede a oscuras!**, le ayudará a seguir los pasos necesarios que se presentan a continuación para estar preparado y preparar a su familia y a su hogar para lo que pueda ocurrir durante una condición climática adversa o una emergencia.

## Departamentos de Salud regionales y locales (cont.)

### Región Central (Syracuse) **315 477-8100**

Oficina del Distrito de Canton (St. Lawrence) 315 386-1040  
Oficina del Distrito de Watertown (Jefferson, Lewis) 315 785-2277

Broome	607 778-2887	Oneida	315 798-5064
Cayuga	315 253-1405	Onondaga	315 435-6623
Chenango	607 337-1673	Oswego	315 349-3564
Cortland	607 753-5035	Tioga	607 687-8600
Madison	315 366-2526	Tompkins	607 274-6688

### Región Capital (Troy) **518 408-5423**

Oficina del Distrito de Glens Falls (Saratoga, Warren, Washington) 518 793-3893  
Oficina del Distrito de Herkimer (Fulton, Herkimer, Montgomery) 315 866-6879  
Oficina del Distrito de Oneonta (Delaware, Greene, Otsego) 607 432-3911  
Oficina del Distrito de Saranac Lake (Essex, Franklin, Hamilton) 518 891-1800

Albany	518 447-4620	Rensselaer	518 270-2674
Clinton	518 565-4870	Schenectady	518 386-2818
Columbia	518 828-3358	Schoharie	518 295-8382

### Región Metropolitana (Ciudad de Nueva York) **212 268-7185**

Oficina de Campo de New Rochelle 914 654-7000  
Oficina de Campo de Central Islip 631 851-3087  
Oficina del Distrito de Monticello (Sullivan) 845 794-2045

Dutchess	845 486-3404	Rockland	845 364-2608
Nassau	516 571-3410	Suffolk	631 853-3058
Orange	845 291-2331	Ulster	845 340-3150
Putnam	845 278-6130	Westchester	914 813-5000

Departamento de Salud e Higiene Mental 311 dentro de la ciudad  
de la Ciudad de Nueva York o  
212 639-9675

## Para obtener más información y materiales

### Departamento de Salud del Estado de Nueva York

Departamento de Salud del Estado de Nueva York  
Centro de Salud Ambiental  
(800) 458-1158  
[www.nyhealth.gov](http://www.nyhealth.gov)

Las siguientes publicaciones están disponibles gracias al Departamento de Salud del Estado de Nueva York, ext. 27530:

- Asbesto en el hogar: Guía para el propietario
- Hoja informativa sobre el monóxido de carbono
- Cómo reducir los riesgos de contaminación con plomo al remodelar su hogar
- Hoja informativa sobre calefactores complementarios
- Inundación y derrames de combustible en zonas residenciales: Lo que los propietarios deben saber
- Cómo utilizar un respirador desechable

### Departamentos de Salud Regionales y Locales

Su departamento de salud local puede brindar información adicional sobre los temas de este manual. Los departamentos de salud de la ciudad, del condado, del distrito y regionales llevan a cabo programas de salud ambiental para garantizar que se proporcione agua utilizable, alimentos, viviendas e instalaciones recreativas al público. Los departamentos de salud del condado y las oficinas del distrito identifican, investigan y resuelven peligros reales y potenciales para la salud provocados por factores ambientales. Los números de teléfono de los departamentos de salud de la ciudad, del condado, del distrito y regionales se encuentran enumerados a continuación.

<b>Región Oeste (Buffalo, Rochester)</b>		<b>585 423-8072</b>	
Oficina del Distrito de Geneva (Ontario, Wayne, Yates)		315 789-3030	
Oficina del Distrito de Hornell (Steuben, Schuyler)		607 324-8371	
Allegany	585 268-9250	Livingston	585 243-7280
Cattaraugus	716 373-8050	Monroe	585 274-6067
Chautauqua	716 753-4481	Niagara	716 439-7444
Chemung	607 737-2019	Orleans	585 589-3272
Erie	716 858-6089	Seneca	315 539-1945
Genesee	585 344-8506	Wyoming	585 786-8894

## Cómo prepararse en casos de tormenta o cortes de energía

Tener los suministros apropiados a mano puede facilitarle la vida durante un corte de energía, inundación o tormenta. A pesar de que es poco probable que una emergencia le impida ir a la tienda de comestibles durante mucho tiempo, debe preparar una reserva de alimentos y otros suministros para tres a siete días. Esto puede aliviar grandes inconvenientes e incertidumbres hasta que se restauren los servicios. Esté preparado para lo que la Madre Naturaleza le depare.



Utilice las listas que se presentan a continuación como ayuda para preparar una reserva de alimentos y una lista de suministros.

### Agua y alimentos

- Agua embotellada: dos galones por persona por día
- Alimentos enlatados listos para consumir: verduras, frutas, frijoles, carne, pescado, carne de aves, pastas, sopas y jugos
- Leche: en polvo, enlatada o en caja no perecedera
- Alimentos con alto contenido energético: manteca de maní, gelatina, nueces, carne disecada (por ejemplo, charqui), cereales a base de avena, mezcla de frutos secos
- Merienda y cereales: galletas dulces y saladas
- Artículos básicos: azúcar, sal, pimienta, café instantáneo, té en saquitos, cacao
- Golosinas: barras de chocolate, caramelos duros
- Necesidades de los bebés y niños pequeños: alimento para bebé, leche de fórmula, pañales descartables
- Alimentos especiales: para personas mayores o con dietas especiales
- Alimento para mascotas (si es necesario)

### Suministros de higiene y salud

- Medicamentos recetados
- Botiquín de primeros auxilios con vendajes, gasas, antisépticos, calmantes, pinzas y tijeras
- Papel higiénico
- Toallitas de mano humedecidas previamente: toallitas de bebé o toallitas húmedas
- Jabón desinfectante para manos que no se enjuaga
- Artículos de tocador: pasta de dientes, desodorante
- Suministros para la higiene de la mujer

### Equipos y suministros del hogar

- Una galón de blanqueador de cloro líquido: sin perfume, jabón o preservantes
- Radio a pilas
- Linternas: una para cada habitación de la casa
- Pilas extras para la radio y las linternas
- Velas y lámparas de aceite sin olor
- Fósforos
- Gasolina (si piensa utilizar un generador)
- Gas propano (si planea utilizar una parrilla o una estufa a gas)
- Carbón (si planea utilizar una parrilla para barbacoa)



### Cómo utilizar los productos de limpieza y desinfectantes prudentemente

Tenga cuidado de no mezclar los productos de limpieza para el hogar con los desinfectantes. Controle las etiquetas de advertencia. La mezcla de ciertos tipos de productos puede producir vapores tóxicos y causar lesiones e incluso la muerte.

El proceso de limpieza implica el lavado cuidadoso y la desinfección de las paredes, pisos, roperos, estantes y todo el contenido de la casa. En la mayoría de los casos, los desinfectantes y productos de limpieza comunes del hogar se pueden utilizar para esta tarea. La FEMA también sugiere utilizar desinfectantes y productos antisépticos para limpiar la red de conductos de la calefacción y del aire acondicionado en el caso de haberse inundado.

Los desinfectantes y productos antisépticos contienen sustancias que pueden provocar otros problemas. Las consecuencias en la salud de las sustancias químicas provenientes de los productos de limpieza del hogar varían ampliamente, desde “efectos desconocidos para la salud” hasta “efectos graves para la salud”. Lea y siga las instrucciones de la etiqueta cuidadosamente y abra puertas y ventanas para permitir la entrada de aire fresco. Si es seguro utilizar la electricidad y si la casa está seca, use ventiladores durante y después de usar desinfectantes, productos de limpieza y antisépticos.

### Evite el asbesto libre en el aire y el polvo del plomo

Si debe quitar todas las paredes o pisos o parte de ellos, se pueden alterar materiales con asbesto o plomo (por ejemplo, pintura, yeso, recubrimiento de tuberías) y esparcir polvo de plomo o fibras de asbesto en su hogar. El plomo es un metal altamente tóxico que afecta la salud de diversas maneras, particularmente en los niños pequeños. La exposición prolongada al asbesto libre en el aire puede causar cáncer de pulmón o mesotelioma, un cáncer de tórax y de las paredes abdominales. Si conoce o sospecha que su hogar contiene asbesto o pintura a base de plomo, comuníquese con el Departamento de Salud del Estado de Nueva York al 800-458-1158 para obtener información sobre los pasos que debe seguir para evitar la contaminación de su hogar.

### En caso de que se derrame combustible en una inundación



Si se derramó combustible en su hogar o en zonas aledañas durante una inundación, comuníquese con la línea directa de asistencia de derrames del Departamento de Conservación Ambiental del Estado de Nueva York al (800) 457-7362 para denunciar el derrame y para obtener ayuda sobre cómo limpiarlo. NO bombee agua hacia su patio ya que puede mezclarse con el combustible y contaminar los hogares, las formaciones de agua y los pozos cercanos.

Para controlar los olores, mantenga cerradas todas las puertas que se encuentren entre el sótano y los espacios habitables y evite arrastrar combustible al hogar.

Para obtener más información, consulte el manual **Inundación y derrames de combustible en zonas residenciales: Lo que los propietarios deben saber** en [www.nyhealth.gov/nysdoh/indoor/oil\\_spill\\_flood.htm](http://www.nyhealth.gov/nysdoh/indoor/oil_spill_flood.htm)

limpiarse antes de que se bombee agua hacia fuera. Si no se extrae primero el combustible, entonces las paredes y el piso se recubrirán con combustible al extraer el agua.

## Exceso de humedad y calidad del aire interior



### Consejos útiles

Seque su hogar rápidamente para reducir el crecimiento de bacterias y moho. Los muebles y materiales mojados que no pueden limpiarse ni secarse de manera completa dentro de los 2 días aproximadamente se deben desechar ya que pueden ser una fuente de crecimiento de bacterias y moho.

1. Quite el agua estancada con un estropajo, balde o aspiradora para agua y polvo.
2. Abra las ventanas y utilice un ventilador para evaporar la humedad restante.
3. Cierre las ventanas y cubra cualquier bomba de drenaje de los pozos, luego pase el absorbedor de humedad en el modo más alto. Continúe utilizando un ventilador para hacer circular el aire en las habitaciones mojadas. Pase el absorbedor de humedad hasta que el tanque de soporte se llene lentamente.

Las bacterias y el moho presentes en su hogar, producto de una inundación, pueden representar un peligro para la salud. Estos organismos pueden penetrar profundamente en materiales húmedos y porosos y luego se liberan en el aire o en el agua.

Entrar en contacto con agua o aire que contenga estos organismos puede producir enfermedades. Los materiales mojados y altamente húmedos son ambientes ideales para el crecimiento excesivo de las bacterias y el moho que están siempre presentes en su hogar. Esto puede causar problemas de salud adicionales tales como reacciones alérgicas.

El aumento de la humedad en el hogar a largo plazo puede fomentar el crecimiento de ácaros del polvo, que son los principales productores de las reacciones alérgicas y de los problemas relacionados con el asma.

*Tenga paciencia.* El proceso de secado puede llevar varias semanas y el crecimiento de las bacterias y el moho continuará ocurriendo mientras la humedad siga siendo alta. Si la casa no se seca adecuadamente, el olor a humedad, que indica el crecimiento de bacterias y moho, puede permanecer durante bastante tiempo después de la inundación.

### Elimine los materiales mojados

Desechar artículos, particularmente aquellos con valor sentimental, puede resultar difícil para algunas personas. Sin embargo, guardar ciertos elementos mojados puede ser insalubre. Algunos materiales tienden a absorber y mantener agua más que otros. Como regla general, los materiales que están mojados y no se pueden limpiar y secar completamente se deben desechar ya que pueden seguir siendo una fuente de crecimiento de bacterias y moho.

Consulte el manual de la FEMA/ Cruz Roja, **Cómo reparar su hogar inundado**, “Paso 4,” para obtener una explicación sobre cómo secar los diferentes tipos de materiales de construcción que se utilizan en su hogar (por ejemplo, yeso, tabiques, aislantes). El manual sugiere que tal vez pueda secar y salvar estos materiales de construcción. Usted puede, sin embargo, quitarlos y reemplazarlos para evitar problemas de calidad del aire interior. Debido a que tardan bastante tiempo en secarse, estos materiales pueden ser fuente de crecimiento de bacterias y moho.

Además, los filtros desechables, los aislantes fibrosos y los paneles de fibra se deben reemplazar si se encuentran en el sistema de aire acondicionado o de calefacción y entran en contacto con el agua. Si un filtro se diseñó para su limpieza con agua y estuvo en contacto con agua de lluvia limpia solamente, límpielo en forma completa antes de instalarlo nuevamente.

- Vajilla desechable, incluso servilletas y toallas de papel
- Abrelatas manual
- Bolsas plásticas: de cerrado con cierre, de residuos
- Efectivo y cheques de viajero
- Extinguidores de fuego (tanques pequeños de tipo “ABC”)
- Termómetro para productos alimenticios: para medir la temperatura de 0 a 220 grados Fahrenheit (-17 a 104 grados Celsius)

### Herramientas

- Soga (para rescate, remolque, amarrar pertenencias)
- Pala
- Martillo y clavos
- Cuchillo utilitario
- Guantes de trabajo
- Cinta para conductos
- Cinta eléctrica

### Suministros para la limpieza

- Escoba
- Baldes
- Aerosol desinfectante
- Máscaras para polvo
- Mopa
- Toallas de papel
- Trapos (para limpiar)
- Guantes de goma
- Escobillas
- Esponjas
- Bolsas de residuos

## Información sobre el suministro de alimentos

- Adapte su reserva de alimentos a los productos que su familia normalmente consume. Los alimentos familiares pueden levantar la moral y brindar cierta seguridad en momentos de estrés.
- Recuerde tener en cuenta si algún miembro de la familia sigue una dieta especial o sufre de alguna alergia.
- Compre alimentos que no requieran refrigeración, preparación elaborada ni cocción.
- Aumente sus reservas comprando unos cuantos productos extra por semana hasta tener un suministro lo suficientemente grande como para alimentar a su familia de tres a siete días.
- Tenga combustible o carbón adicional a mano si posee una parrilla o una estufa a gas. Nunca utilice una parrilla o estufa a gas en su hogar ya que se pueden acumular emanaciones peligrosas de monóxido de carbono y causar enfermedades, incluso la muerte.
- Guarde un termómetro de mano en su refrigerador y congelador en todo momento. Este aparato eliminará las conjeturas de cuanto enfría la unidad. La clave para determinar la seguridad de los alimentos es saber cuán fríos están. El refrigerador debe regularse a 40 grados (4 °C) o menos, y el congelador debe regularse entre 0 y -10 grados Fahrenheit (-17 y -23 grados Celsius).
- Planee con anticipación mantener sus alimentos refrigerados o congelados fríos si vive en un área donde se producen frecuentemente cortes del suministro eléctrico.
- Mantenga su congelador lo más repleto posible. Un congelador lleno mantendrá los alimentos fríos por más tiempo y ahorra más energía.
- Regule los controladores del refrigerador y congelador al punto más frío si existe posibilidad de cortes del suministro eléctrico. Esto prolongará la duración de los alimentos en buen estado.
- Compre paquetes de hielo para congelador o llene jarras de plástico con agua y manténgalas congeladas. Colóquelas en el refrigerador apenas se interrumpa el suministro eléctrico.
- Sepa dónde comprar hielo seco y en barra.
- Realice planes de emergencia para compartir el congelador con amigos en otra parte de la ciudad.



### Consejos útiles

#### Cómo almacenar sus alimentos

Mantenga los alimentos enlatados en un lugar seco y oscuro donde la temperatura sea medianamente fresca, entre 32 y 70 grados Fahrenheit (0 y 21 grados Celsius).

Para proteger los alimentos de plagas y extender su vida útil, almacénelos en contenedores de metal o latas cerradas herméticamente. No almacene su reserva de alimentos en el sótano si éste es propenso a las inundaciones.

Rote su reserva de suministro de alimentos. Use los alimentos antes de la fecha de vencimiento. Si los alimentos no tienen una fecha de vencimiento, escríbalos (con tinta) la fecha de compra. Coloque los productos nuevos en la parte de atrás del lugar de almacenamiento y los productos más viejos adelante.

Controle sus reservas periódicamente para asegurarse de que no haya productos abiertos o contenedores abollados.

Durante la limpieza luego de una inundación, la calidad del aire interior de su hogar u oficina puede parecer un problema insignificante. Sin embargo, las inundaciones pueden causar problemas en la calidad del aire interior, problemas que pueden durar mucho tiempo y provocarle enfermedades a usted y a su familia. Las siguientes páginas brindan información sobre cómo reducir la probabilidad de tener problemas en la calidad de aire interior. La información se debe utilizar junto con el manual de la Cruz Roja/Agencia Federal para la Administración de Emergencias (FEMA), **Cómo reparar su hogar inundado**, el cual detalla métodos de limpieza general.

#### Cómo prepararse para la limpieza

Obtenga el manual *Cómo reparar su hogar inundado* en forma gratuita en su departamento de salud local, FEMA o su sucursal local de la Cruz Roja de los Estados Unidos (consulte el listado al final de esta sección). Lea ese manual cuidadosamente antes de comenzar con la limpieza ya que aborda temas de seguridad ante inundaciones y puede salvar su vida. El manual también contiene información detallada sobre los métodos adecuados para limpiar su hogar.



#### Cómo quitar el agua estancada

Por razones de salud y para disminuir los daños estructurales, se debe quitar toda el agua estancada lo antes posible. El agua puede penetrar las paredes y afectar un área mayor. El agua estancada es un caldo de cultivo de bacterias y moho, que pueden liberarse al aire e inhalarse. En los lugares en donde el agua de las inundaciones contiene aguas residuales y animales muertos en descomposición, las enfermedades infecciosas son una preocupación. Incluso cuando las inundaciones son producto del agua de las lluvias, el desarrollo de bacterias y moho puede provocar reacciones alérgicas en personas sensibles.

Una excepción a esta regla de extracción de agua sería si existiese combustible flotando en la superficie del agua en un sótano inundado. Esto generalmente ocurre cuando se inunda un sótano y el tanque de combustible no estaba sujeto correctamente al piso. El combustible debe

#### Agua potable

- Asuma que todas las fuentes de agua son inseguras hasta que el departamento de salud local determine lo contrario.
- Utilice agua embotellada aprobada por el departamento de salud (busque el número de certificado del Estado de Nueva York en la etiqueta) hasta que se aprueben las fuentes de agua, o agua distribuida por el camión cisterna aprobado por el departamento de salud hasta que su pozo pueda usarse o el agua pública se haya restablecido.
- Si su pozo se ha tapado con agua de la inundación, debe desinfectarse (consulte las páginas 15 y 16).
- Cumpla con las restricciones sobre el uso del agua de las autoridades locales para conservarla.
- Si debe usar agua de calidad desconocida, debe desinfectarla (consulte la página 15 para obtener información sobre los procedimientos de desinfección de agua).



# Cómo limpiar luego de una inundación

## Almacenamiento, recolección y eliminación de residuos

Cuando comience a limpiar, probablemente producirá una gran cantidad de residuos. Las autoridades locales le informarán dónde y cuándo será la recolección. Los residuos atraen a los insectos y roedores. Los roedores en particular pueden estar buscando alimentos ya que la inundación debe haber destruido sus hogares y su fuente habitual de alimento. Almacene los residuos en contenedores impermeables a prueba de insectos y roedores con tapas ajustadas. Utilice bolsas de plástico si están disponibles. Amontone los residuos en un lugar conveniente, no cerca de su pozo. Si tiene problemas con los roedores, utilice trampas adquiridas en su ferretería, almacén, o tienda de jardinería local. El agua estancada es un criadero para algunos insectos. Cuando sea posible, drene o llene los lugares de agua estancada.

### Alimentos, contenedores y utensilios

- Los alimentos crudos que estuvieron expuestos al agua de la inundación pueden estar contaminados y no se deben consumir.
- Los alimentos y los contenedores de alimentos que estuvieron en el agua de la inundación o tuvieron contacto con esta agua deben limpiarse adecuadamente o desecharse.
- Los alimentos enlatados se pueden utilizar a menos que las latas estén hinchadas, oxidadas, muy abolladas o no se pueda identificar su contenido. Lave las latas de alimentos que aún estén selladas y desinfectelas durante cinco minutos en una solución con dos cucharaditas de blanqueador por galón (4 L) de agua.
- Deseche los contenedores de alimentos con tapa a rosca o a presión (tales como botellas de gaseosa o cerveza). Estos no se pueden limpiar adecuadamente.
- Limpie y desinfecte los platos y los utensilios de cocina en una solución con dos cucharaditas de blanqueador por galón (4 L) de agua. NO utilice este método para los utensilios de mesa de plata fina. El blanqueador manchará estos artículos. Desinfecte la plata fina colocándola en agua hirviendo durante al menos dos minutos.

### El tanque del inodoro

Si el agua de la inundación cubre su tanque séptico y su zona de drenaje, no debe utilizar ninguna bomba anexada al sistema para tirar la cadena de los inodoros. Los sistemas sépticos dependen de la gravedad para que baje el agua servida y se aleje de la superficie. Cuando se inunda el sistema, el agua servida puede ascender y mezclarse con el agua de la superficie exponiendo a las personas a los desechos humanos. Si no puede utilizar los baños de su hogar, utilice baños portátiles como los utilizados para acampar. Algunas comunidades pueden instalar grupos de baños portátiles comerciales para uso de los residentes.

# Más consejos para estar listos en casos de emergencia

- Guarde el número de emergencia de la empresa proveedora de gas natural y de energía eléctrica en su teléfono o cerca de él.
- Guarde el número de la empresa proveedora de agua o del departamento de agua cerca del teléfono.
- Conozca con anticipación cómo y cuándo cerrar de manera segura los suministros eléctricos, de agua y de gas. Tenga las herramientas disponibles para cerrar estos servicios si es necesario.
- Comuníquese con la empresa proveedora de servicios si alguna persona en su hogar utiliza un equipo de soporte vital como un respirador o una máquina para diálisis. Su empresa proveedora de servicios le puede informar sobre cómo prepararse para casos de cortes de energía.
- Prepare un plan para cualquier persona de su hogar que tenga problemas de movilidad u otras necesidades especiales.
- Tenga al menos un teléfono en su hogar que no necesite electricidad para funcionar (celular o del estilo de los que se enchufan en la pared). Los teléfonos inalámbricos no funcionan cuando se interrumpe el suministro eléctrico.
- Llene su tanque de combustible si se anuncia una tormenta fuerte.
- Verifique que tenga un suministro suficiente de los medicamentos recetados de su familia si se anuncia una tormenta fuerte. Lleve una lista actualizada de los medicamentos recetados de la familia, las dosis, los horarios y el médico que los recetó.
- Llene la bañera con agua si está sobre un pozo y se anuncia una tormenta fuerte. Se puede utilizar el agua para otros propósitos y no sólo para beberla (por ejemplo, para lavar y usar los inodoros).
- Realice un inventario de las posesiones de su hogar para la aseguradora. Anote los números modelos y de serie. Asegúrese de incluir elementos caros tales como sofás, sillas, mesas, camas, baúles, unidades para pared y otros muebles demasiado pesados para cargar. Guarde la lista en un lugar lejos del hogar tal como una caja de seguridad.
- Contrate un seguro contra inundaciones si vive en un área propensa a inundarse.
- Tenga madera contrachapada disponible para cubrir las ventanas durante un huracán, especialmente si vive sobre la costa.
- Asegúrese de que su tanque de combustible esté sujetado de manera segura al piso. Si su sótano se inunda y su tanque no está bien fijo, puede flotar. Las cañerías de conexión se pueden romper, el combustible se puede derramar y puede provocar problemas con la limpieza y posibles efectos para la salud. Si tiene dudas sobre si su tanque está seguro, comuníquese con su empresa de combustible.
- Realice los arreglos correspondientes para sus mascotas. La mayoría de los albergues no admiten mascotas. Antes de la emergencia, llame a la Oficina para la Administración de Emergencias del Condado y pregúntele dónde puede dejar su mascota. Tenga la identificación, el collar, la correa y la prueba de las vacunas de todas sus mascotas. Tenga fotografías actuales de sus mascotas en caso de que se extravíen.

## Información sobre generadores de emergencia

Considere obtener un generador que provea la suficiente energía para hacer funcionar su horno y, si es necesario, la bomba de su pozo durante un corte de energía prolongado. Otra razón para considerar un generador es tener energía de respaldo para que funcionen los equipos médicos esenciales o sólo para mantener su refrigerador y congelador funcionando cuando se corta la energía. En cualquier situación, es importante tener en cuenta el tamaño correcto de la unidad y seguir las recomendaciones del fabricante para el funcionamiento seguro.

Como unidad portátil, el generador puede accionar equipos eléctrico y electrodomésticos utilizando cables de extensión exteriores resistentes y enchufados directamente en el generador. Controle los cables de extensión frecuentemente para asegurarse de que no se hayan calentado durante el funcionamiento.

Sólo un electricista certificado debe instalar un generador al sistema de cableado de su hogar, ya sea como unidad portátil o permanente. Un electricista debe instalar un receptáculo exterior separado y un interruptor de transferencia doble bipolar para aislar el generador de las líneas de la empresa de servicios. Esto impedirá la retroalimentación eléctrica de su generador, que puede lesionar a los trabajadores de servicios que reparan estas líneas. También debe notificar a su empresa proveedora de energía si ha instalado un generador.



### Consejos útiles

#### Seguridad del generador

- Consulte con un electricista certificado si decide conectar un generador al actual sistema de cableado de su hogar e instalar todos los dispositivos de seguridad recomendados.
- Notifique a su empresa proveedora de energía si tiene un generador instalado.
- Nunca encienda un generador dentro de su hogar, sótano o garaje contiguo. Los generadores sólo deben funcionar en el exterior. El monóxido de carbono que emite el generador se puede acumular y causar intoxicación, que puede provocar la muerte.
- Mantenga a los niños alejados de los generadores en todo momento.
- Opere el generador en un lugar seco en el exterior, lejos de ventanas abiertas.
- Si se derrama combustible en un generador caliente puede producirse una explosión. Si su generador cuenta con un tanque de combustible desmontable, extráigalo antes de llenarlo nuevamente. Si no es posible, desconecte el generador y déjelo enfriar antes de llenarlo nuevamente.
- Almacene la gasolina lejos del generador y no en su casa. Guarde la gasolina en contenedores de almacenamiento adecuados. El almacenamiento inadecuado puede causar explosiones e incendios.
- No exceda la capacidad normal de su generador. Sobrecargar su generador puede dañarlo y dañar cualquier artefacto conectado a él. Pueden producirse incendios. Asegúrese de seguir las instrucciones del fabricante.

**Las verduras** no deben consumirse ni congelarse nuevamente si se descongelaron por completo, ya que las bacterias se multiplican rápidamente en estos alimentos. Si se observan cristales de hielo, es posible consumirlos o congelarlos nuevamente.

**La carne y la carne de aves** se deben desechar si el color o el olor es malo o cuestionable o si la carne ha estado expuesta a temperaturas de más de 40 grados Fahrenheit (4 grados Celsius) durante dos horas. La carne no estropeada puede cocinarse y luego consumirse o congelarse nuevamente.

**El pescado y los mariscos** no deben consumirse o congelarse nuevamente si se descongelaron por completo ya que estos alimentos son extremadamente perecederos. Puede consumirlos o congelarlos nuevamente si aún se observan cristales de hielo.

**Las cenas congeladas** deben mantenerse refrigeradas y deben cocinarse lo antes posible.

**El helado** debe desecharse.



### Consejos útiles

#### Recuerde reabastecer sus suministros

No olvide reabastecer sus suministros. Verifique la lista de las páginas 6 y 7 y anote los productos adicionales que su familia necesita. Agregue algunos productos cada semana a las compras que realiza en la tienda de comestibles para reabastecer sus suministros.

#### No comer... ¡desechar!

Deseche los productos con moho o los alimentos con apariencia u olor inusual. Deseche los siguientes alimentos si han estado expuestos a temperaturas de más de 40 grados Fahrenheit (4 grados Celsius) durante más de dos horas:

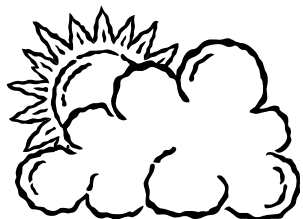
- Mariscos, carne de aves y carne cruda o cocida
- Almuerzos, pizza con carne
- Cazuelas, guisos, sopas
- Leche, crema, yogur, queso blando
- Mayonesa, salsa tártara, aderezos cremosos
- Arroz, papas, pastas cocidas, ensaladas preparadas con estos alimentos
- Masa de galletas y para refrigerador
- Huevos frescos, sustitutos del huevo
- Pastelería rellena con crema
- Tartas de queso, torta de crema o natilla, chiffon
- Salsas de carne

#### Alimentos que puede guardar

Existen alimentos que las personas almacenan en el refrigerador que pueden guardarse también a temperatura ambiente durante algunos días. Si tiene almacenados en su refrigerador algunos de los alimentos enumerados a continuación y la temperatura de su refrigerador supera los 40 grados Fahrenheit (4 grados Celsius), estos alimentos están seguros.

- Manteca, margarina
- Queso duro
- Vegetales y frutas frescas (con excepción de las frutas cortadas en rebanadas y los brotes crudos)
- Jugo de frutas
- Frutas secas, coco
- Especies y hierbas frescas
- Botellas abiertas de aderezo para ensalada a base de vinagre, manteca de maní, gelatina, condimento, salsa para tacos, salsa para barbacoa
- Mostaza, ketchup, aceitunas
- Tartas de frutas

## Cómo recuperarse luego de una tormenta



Finalmente, la tormenta terminó y se restableció el suministro eléctrico. Si la interrupción del suministro eléctrico se prolongó durante varias horas, debe controlar los alimentos de su refrigerador y congelador para asegurarse de que estén en buen estado. Si experimenta una inundación, con frecuencia necesitará una buena limpieza.

### ¿Qué alimentos están aún en buen estado?

Una vez que pasó la tormenta o se restableció el suministro eléctrico, examine su refrigerador y congelador y deseche los alimentos que no se mantuvieron suficientemente fríos. La clave para determinar qué alimentos son seguros para consumir es conocer la temperatura a la cual se mantuvieron. El refrigerador debe regularse a 40 grados Fahrenheit (4 grados Celsius) o menos. También puede utilizar su termómetro de productos alimenticios para controlarlos individualmente.

**Recuerde la regla general: si tiene dudas, ¡tírelo!**

Generalmente, los alimentos del refrigerador se mantendrán fríos de cuatro a seis horas si la puerta no se abre. Un congelador lleno cerrado mantendrá su punto de congelamiento durante dos días mientras que un congelador lleno a la mitad lo hará durante un día.

### Mantenga, consuma o congele nuevamente

A pesar de sus mejores esfuerzos, los alimentos de su congelador pueden derretirse parcial o totalmente antes de que se restablezca el suministro eléctrico. Los alimentos pueden cocinarse, consumirse o congelarse nuevamente de manera segura si se observan cristales de hielo. Los alimentos que se descongelaron completamente, pero continúan fríos y se mantuvieron fríos durante no más de uno o dos días después de haberse descongelado, pueden consumirse o congelarse nuevamente si se dan las siguientes condiciones:

**Las frutas** pueden consumirse o congelarse nuevamente si saben y huelen bien. No es peligroso consumir frutas que comienzan a fermentar pero habrán perdido un poco el sabor.

## Qué hacer en casos de tormenta o cortes de energía

Si se cortó la energía y la tormenta sigue con furia afuera, hay varias cosas que usted y su familia deben hacer para mantenerse seguros. Esta información básica lo ayudará a proceder ante una emergencia.



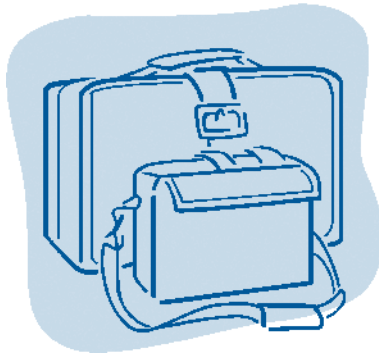
## Manténgase actualizado y sepa cómo proceder

- Escuche la radio para obtener información sobre el pronóstico y mantenerse actualizado. Si no tiene una radio a pilas, utilice la radio de su automóvil. Si utiliza la radio de su automóvil, no lo deje encendido durante largos periodos en un garaje abierto o cerrado.
- Comience a pensar en lo que debería hacer si tuviera que abandonar su hogar e ir a un albergue o a la casa de un amigo. La página 19 muestra una lista de productos que puede necesitar si debe abandonar su hogar.



## En caso de inundación

- Si es probable una inundación, considere hasta cuándo puede permanecer en su hogar. Si piensa que una evacuación es posible, comience a reunir lo que necesitará para prepararse para abandonar su hogar. Si se le recomendó evacuar inmediatamente, reúna lo que desea llevar y evacue lo antes posible. Consulte la página 19 (**En caso de tener que abandonar su hogar**) para obtener sugerencias.
- Si hay tiempo, traslade los papeles importantes, televisores, computadoras, estéreos y aparatos fáciles de mover tales como el microondas a los pisos superiores de su hogar.
- Si se inunda el sótano sin darle tiempo a cerrar el servicio de gas natural y de electricidad, no entre al sótano. Existe la posibilidad de descargas eléctricas si cualquier cable eléctrico tiene contacto con el agua. Comuníquese con su empresa proveedora de energía eléctrica a la brevedad.



## Durante la evacuación

- Si abandona su hogar debido a una inundación, no conduzca alrededor de las barricadas; están ahí para su seguridad. Si su automóvil se atasca en agua que sube rápidamente, abandónelo de inmediato y trepe a una superficie más alta.
- Si abandona su hogar debido a una tormenta de invierno, informe a alguna persona su destino, su ruta y cuándo espera llegar. Si su automóvil queda atascado en el camino, se puede enviar ayuda a lo largo de su ruta predeterminada. Si queda atascado, siga los consejos enumerados a continuación:
  - Permanezca en su automóvil. No trate de caminar a un lugar seguro.
  - Ate una tela de colores vivos (preferentemente rojo) a la antena para que el equipo de rescate lo puedan ver.
  - Encienda el automóvil y utilice la calefacción durante 10 minutos cada hora. Esto le brindará calor y le ayudará a recargar la batería de su automóvil. Mantenga el caño de escape limpio para que los gases no entren al automóvil.
  - Deje las luces altas encendidas cuando el motor esté en funcionamiento para que pueda verse su automóvil.
  - Mientras permanece sentado, mueva sus brazos y piernas para mantener la sangre circulando y mantenerse caliente.
  - Deje una ventana (la ventana contraria a la dirección del viento) levemente abierta para que entre aire.



## Equipo de automóvil para emergencias de invierno

Tenga los siguientes elementos en su automóvil para casos de emergencia:

- Pala
- Limpiaparabrisas
- Frazadas y bolsas de dormir
- Agua
- Alimentos ligeros
- Sombrero y guantes para todos los ocupantes del automóvil
- Botas para todos los ocupantes del automóvil
- Ropa de lluvia
- Linterna con pilas extras
- Equipo de herramientas
- Teléfono celular



## Antes de evacuar

Si debe abandonar su hogar, utilice la siguiente lista para hacerlo de manera segura y minimizar los daños a su hogar mientras está fuera.

- Apague todos los artefactos eléctricos.
- Desconecte la energía desde el fusible principal o el disyuntor.
- Cierre la válvula principal del agua.
- Cierre el servicio de gas propano. Los tanques de propano con frecuencia se desenchajan en las situaciones de emergencia.
- Deje abierto el gas natural. A menos que las autoridades locales lo informen, deje conectado el gas natural ya que lo necesitará para calentar y cocinar cuando regrese a su hogar. Si desconecta el gas, necesitará un profesional certificado para conectarlo nuevamente y el profesional se puede demorar semanas en responder.
- Vacíe las cañerías si existe una posibilidad de que la temperatura de su casa pase del punto de congelación. Cierre la válvula del servicio de agua. Luego abra los grifos de agua fría y caliente más altos y más bajos de la casa (generalmente el grifo del fregadero del sótano es el más bajo). Esto vaciará la mayor parte del agua de su sistema. Además, vacíe el tanque del inodoro y extraiga el agua del interior de la taza para evitar daños producidos por el congelamiento. Deje todos los grifos abiertos hasta su regreso.



## Consejos útiles

Si el calor se extingue durante una tormenta de invierno, puede mantenerse caliente cerrando las habitaciones que no necesita. Vístase con capas de prendas livianas y use un sombrero. Si la temperatura disminuye, evite la hipotermia usando capas de prendas secas, un sombrero y frazadas. La hipotermia, causada por la exposición al frío, disminuye la temperatura corporal y puede amenazar gravemente su salud. Los bebés y las personas mayores están especialmente en riesgo. Los síntomas de advertencia de la hipotermia incluyen dificultad para hablar, somnolencia y desorientación.



## mantenerse caliente



## Otras fuentes de calor

- Si necesita utilizar una fuente alternativa de calefacción tal como un hogar, una estufa a leña o un calentador portátil a querosén, asegúrese de tener una adecuada ventilación hacia el exterior. Sin suficiente aire fresco, los gases del monóxido de carbono pueden acumularse en su hogar y causar enfermedades, incluso la muerte.
- Mantenga a los niños alejados de los calefactores para evitar las quemaduras accidentales.
- Nunca utilice una estufa u horno a gas natural o propano para calentar su hogar.

## En caso de que utilice un calefactor a querosén

- Utilice solamente querosén de grado 1-K. Nunca lo reemplace por combustible, gasoil, gasolina o querosén amarillo (común).
- Nunca agregue combustible al calefactor cuando esté caliente. El combustible puede prenderse fuego y quemarlo a usted y a su hogar.
- Mantenga el calefactor lejos de los objetos inflamables, tales como muebles, tapetes o cortinas.
- Abra una ventana para ventilar cuando utilice un calentador portátil a querosén.

## Cómo usar el agua de manera segura

### Cómo conseguir agua

Nunca racione la cantidad de agua que necesita beber si su suministro de agua es bajo. Estar bien hidratado le ayudará a pensar mejor. Beba la cantidad que necesite hoy e intente encontrar más para mañana.

Generalmente un adulto necesita beber dos cuartos de galón (2 L) de agua por día. El tiempo muy caluroso puede duplicar esa cantidad. Los niños, las madres en periodo de lactancia y las personas mayores necesitarán más. El hielo, las gaseosas y los jugos frutales pueden remplazar al agua en casos de emergencia.

Si se queda sin una reserva de agua limpia, puede encontrar fuentes ocultas de agua en su hogar en diferentes lugares, pero debe desinfectar el agua antes de beberla siguiendo uno de los métodos de la siguiente página. Puede encontrar agua oculta en su tanque de agua caliente, en la cañería y en los cubitos de hielo y, como último recurso, en la reserva del tanque de su inodoro (no de la taza). Si su hogar posee un pozo privado, probablemente tenga un tanque de almacenamiento o a presión que forma parte de su sistema de pozo. Si se corta la energía, cierta cantidad de agua aún tendrá presión en su sistema y se debe guardar para beber.

### Cómo extraer agua de fuentes de agua ocultas

- Para utilizar el agua de las cañerías, haga entrar aire a la cañería abriendo el grifo de agua fría más alto de la casa y drenando el agua desde el grifo más bajo (generalmente el grifo del fregadero del sótano).
- Para utilizar el agua de su tanque de agua caliente, asegúrese de que la electricidad o el gas estén desconectados y abra el desagüe de la base del tanque. Deje fluir el agua cerrando la válvula de entrada de agua y abriendo un grifo de agua caliente (preferentemente uno que se encuentre en un nivel más alto de su casa). No conecte el gas ni la electricidad cuando el tanque esté vacío.

### En caso de tener que abandonar su hogar

Puede haber momentos en que deba abandonar su hogar hasta que la tormenta acabe y se restablezcan los servicios. Utilice las listas que se presentan a continuación como ayuda para prepararse.

Si vive en un área donde son probables las evacuaciones, debe empaquetar la mayoría de los suministros para la familia en caso de desastres en un contenedor fácil de transportar y estar listo para salir rápidamente.

- Ropa y calzado para cambiarse para cada miembro de la familia
- Bolsa de dormir, frazada y almohada para cada miembro de la familia
- Cambio para hablar por teléfono
- Número de teléfono del agente de seguros
- Nombre, domicilio y teléfono del médico y proveedor de seguro médico
- Medicamentos recetados
- Equipo y suministros médicos: dentaduras postizas, muletas, prótesis, manual de primeros auxilios
- Lentes de contacto y sus suministros
- Par de anteojos adicional
- Suministros para la higiene y el baño
- Necesidades de los bebés y niños pequeños: alimentos para bebé, leche de fórmula, pañales descartables, juguetes
- Números de teléfono de la familia y amigos
- Juego adicional de llaves: automóvil y casa
- Efectivo, cheques de viajero y tarjetas de crédito
- Licencia de conducir o identificación personal
- Papeles personales de valor de su hogar: pólizas de seguros, tarjetas del seguro social, contrato o escritura, testamentos, declaración de impuestos reciente, certificados de matrimonio y de nacimiento, acciones, bonos y otros certificados negociables



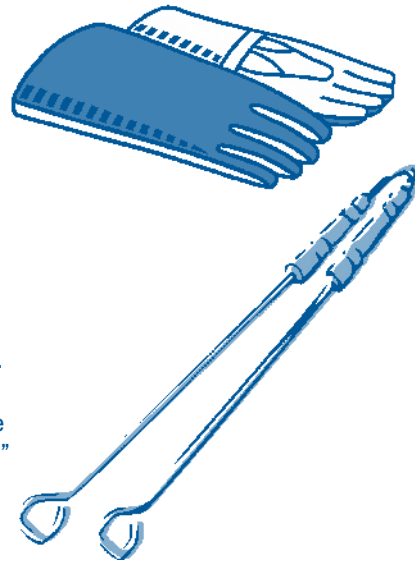
**Suministros para la familia en caso de desastres**



## Consejos útiles

### Hielo seco

- Maneje el hielo seco con precaución y en un área de buena ventilación. No lo toque con las manos descubiertas; use guantes o tenazas.
- Si los cortes de energía son frecuentes, las autoridades de emergencia distribuirán hielo seco. Verifique los puntos centrales de distribución.
- Para localizar un distribuidor de hielo seco, busque debajo de la palabra “hielo” o “dióxido de carbono” en el directorio telefónico.
- Envuelva el hielo seco en papel de empaquetar para prolongar el almacenamiento. Un trozo grande dura más que trozos pequeños. En los congeladores verticales, coloque hielo seco en cada estante.
- La temperatura del hielo seco es de -216 grados Fahrenheit (-138 grados Celsius); por lo tanto, causará quemaduras por congelamiento a los productos ubicados cerca de él o que estén en contacto con él. Separe el hielo seco de los alimentos utilizando un pedazo de cartón.
- Rellene los congeladores parcialmente vacíos con papel arrugado para disminuir las corrientes de aire que derriten el hielo seco.
- Cubra el congelador con frazadas y agregue periódicos arrugados como aislantes adicionales. Asegúrese de que los orificios de ventilación estén abiertos para permitir la liberación del gas del hielo seco. También se necesitará ventilar cuando se restaure el suministro eléctrico.



## Cómo cocinar cuando se corta la energía

Para cocinar en casos de emergencia, puede utilizar el hogar, una estufa a leña, una parrilla para barbacoa o una estufa para acampar. También puede calentar alimentos con calentadores a vela, calentaplatos y ollas para fondue.

Los alimentos enlatados se pueden comer directamente desde la lata. Si calienta la lata, asegúrese de abrirla y quitar la etiqueta primero.

**Nunca utilice parrillas para barbacoa o estufas para acampar en el interior de su casa. Despiden gas peligroso de monóxido de carbono que se puede acumular y causar enfermedades o la muerte.**

## Agua desinfectada

Antes de utilizar cualquiera de estos métodos de desinfección, deje que las partículas suspendidas se asienten en la base, o cuele el agua sin tratar a través de capas de toallas de papel, trapos limpios o filtros de papel para café.

### Desinfección por ebullición

La desinfección por ebullición produce agua más segura.

- Hierva el agua durante uno o dos minutos.
- Deje enfriar el agua antes de beberla.
- El agua hervida sabrá mejor si la oxigena vertiéndola de un recipiente a otro. Este procedimiento también mejorará el gusto del agua almacenada.

### Cómo usar el blanqueador de cloro líquido

- Desinfecte el agua agregando ocho gotas de blanqueador de cloro líquido (de 4 a 6% de cloro disponible) por galón (4 L) de agua (dieciséis gotas si el agua es turbia).
- Revuelva y déjela reposar durante 30 minutos.
- Si el agua no sabe y huele a cloro en ese punto, agregue otra dosis de blanqueador y déjela reposar durante otros 15 minutos.

### Cómo utilizar tabletas de cloro o yodo

- Verifique la fecha de vencimiento de las tabletas antes de usarlas.
- Siga las instrucciones del paquete.
- Generalmente una tableta es suficiente para un cuarto de galón (1 L) de agua.
- Duplique la dosis si el agua es turbia.



## Cómo desinfectar el agua potable

El agua contaminada puede contener microorganismos que pueden causar diarrea, vómitos, calambres abdominales, dolores de cabeza y otros síntomas. Siempre debe desinfectar el agua si no está seguro de su pureza antes de beberla o utilizarla para preparar alimentos o la higiene personal.

## Contaminación de pozos

Si el área cerca del pozo se inunda o si sospecha que su pozo está contaminado, debe desinfectar el agua del pozo antes de usarla para lavar, y en el grifo antes de usarla para beber o cocinar. Debe continuar la desinfección en el grifo hasta que se analice el agua y esté apta para el consumo. Comuníquese con el departamento de salud local para obtener información sobre cómo analizar su pozo. Los cambios de apariencia, gusto u olor del agua pueden indicar una posible contaminación.

Luego de desinfectar el pozo, se debe analizar el agua para determinar si se eliminó toda la contaminación bacteriana. Debe esperar varios días para analizar el agua y asegurarse de que se haya eliminado todo el cloro del sistema de agua. Comuníquese con el departamento de salud local para obtener más información sobre cómo analizar su pozo. Hasta que los análisis demuestren que el agua no está contaminada, debe continuar usando agua desinfectada o embotellada para beber y preparar los alimentos según se describe en la página 15.

Puede considerar analizar nuevamente el agua del pozo después de varias semanas. Si la contaminación del agua subterránea y la inundación es grande, su pozo no podrá proveer agua potable durante un tiempo. Debido a que las inundaciones graves dañan el entubado del pozo, depositan basura alrededor del pozo o sumergen los controles eléctricos, se necesitará que un profesional calificado evalúe, repare y desinfecte el pozo.

## Cómo proceder para desinfectar un pozo

1. Utilizando el grifo más cercano al pozo o al tanque de presión, deje correr el agua hasta que salga clara.
2. Vierta dos cuartos de galón (2 L) de blanqueador de uso doméstico que contenga 5% de cloro en 10 galones (40 L) de agua en un balde o cubeta grande en la zona del entubado del pozo.
3. Interrumpa el suministro eléctrico de la bomba del pozo. Extraiga cuidadosamente la tapa del pozo y el sello si es necesario. Déjela a un lado.
4. Coloque la manguera conectada al grifo externo en el entubado del pozo. Restablezca el suministro eléctrico a la bomba del pozo y conecte el agua para hacer funcionar la bomba.
5. Cuidadosamente vierta la mezcla de agua y blanqueador del balde o cubeta en el entubado del pozo abierto. Al mismo tiempo, continúe haciendo correr el agua de la manguera ubicada dentro del entubado del pozo.
6. En cada grifo interno y externo, deje correr el agua hasta que huela a cloro, y luego cierre cada grifo.
7. Siga dejando correr el agua de la manguera del entubado del pozo para hacer circular nuevamente el agua tratada con cloro. Utilice la manguera para lavar también el interior del entubado del pozo.
8. Luego de una hora de haber dejado circulando el agua, cierre los grifos para detener la bomba. Desconecte la energía de la bomba. Extraiga la manguera de circulación del pozo.
9. Mezcle dos cuartos de galón (2 L) más de lavandina en 10 galones (40 L) de agua y vierta la mezcla en el entubado del pozo. Desinfecte la tapa del pozo y el sello enjuagándolos con una solución con cloro. Vuelva a colocar la tapa y el sello del pozo. El pozo tiene que estar inactivo durante al menos ocho horas, preferentemente de 12 a 24 horas. Evite utilizar el agua durante este tiempo.
10. Luego de que el pozo quedó inactivo durante el tiempo recomendado, encienda la bomba y deje correr el agua utilizando un grifo externo y una manguera de jardín en una zona alejada del césped y los arbustos hasta que el olor a cloro desaparezca. Abra todos los grifos internos y externos hasta que el olor y el gusto a cloro desaparezca.

## Seguridad de los alimentos

Si se interrumpe el suministro eléctrico, es importante abrir el refrigerador y el congelador lo menos posible. No coloque sus alimentos en el exterior para mantenerlos fríos en el invierno. Colocar los alimentos en el exterior no es recomendable por varias razones. Primero, la temperatura lo suficientemente fría para los alimentos refrigerados (40 °F/4 °C o menos) es demasiado caliente para los alimentos congelados, los cuales deben mantenerse a temperaturas entre 0 y -10 grados Fahrenheit (-17 y -23 grados Celsius). Además, el sol puede calentar los alimentos a una temperatura que permitirá la aparición de bacterias. Los animales también pueden entrar en contacto con los alimentos y contaminarlos.

Ingiera los productos perecederos primero, como restos de comidas, carnes, carne de aves y alimentos que contienen leche, crema, crema agria o queso blando.

A pesar de sus mejores esfuerzos, los alimentos de su congelador pueden derretirse parcial o totalmente antes de que se restablezca el suministro eléctrico. Las páginas 22 y 23 brindan información más detallada sobre cómo preservar los alimentos y qué productos pueden salvarse luego de que se cortó la energía durante un tiempo prolongado.

Generalmente, los alimentos del refrigerador se mantendrán fríos de cuatro a seis horas si la puerta no se abre.

### Cómo guardar los alimentos en el congelador

- La temperatura del congelador debe ser entre 0 y -10 grados Fahrenheit (-17 y -23 grados Celsius).
- Mantenga el aire frío en su congelador tratando de no abrir la puerta si no es necesario. Un congelador lleno cerrado mantendrá su punto de congelamiento durante dos días, mientras que un congelador lleno a la mitad lo hará durante un día.
- El tipo de alimentos del congelador es lo que hace la diferencia. Por ejemplo, los alimentos que tienen un alto contenido de agua, como carnes o frutas, se mantendrán congelados durante más tiempo que los alimentos con menos contenido de agua, como el pan.
- Si su congelador no está lleno, agrupe los paquetes para formar una especie de "iglú" y así los alimentos se protegerán unos a otros. Colóquelos a un lado o en una bandeja para que si comienzan a descongelarse, los jugos no entren en contacto con los demás alimentos.
- Si usted cree que se interrumpirá el suministro eléctrico durante varios días, trate de conseguir hielo seco (consulte el cuadro anterior) o hielo en barra para su congelador o refrigerador. Esto le ayudará a mantener fríos los productos perecederos tales como la carne, la carne de aves y los productos lácteos.

### Consejos útiles



### Cuánto hielo seco

Tipo de unidad	Hielo seco por día
refrigerador	10
congelador inferior	10-25
congelador superior	20-30
congelador vertical contiguo	30-40
congelador horizontal	40-50