

Stock y Gestion de Prevención para Emergencias

Para aquellos que están preparados...

¡NO EXISTEN LAS EMERGENCIAS!

¿Cuántas personas piensan que deberían hacer algo acerca del almacenamiento de suministros?

La forma rápida y fácil de estar preparados:

- Con dos compras sencillas y en el lapso de unos pocos días, usted puede tener un sistema de supervivencia ante emergencias en su lugar de permanencia.
- Comida y bebida para dos semanas proveen la ingesta recomendada completa de vitaminas y minerales.
- Económico...

¿POR QUÉ DEBERÍA TENER UN PROGRAMA DE ALMACENAMIENTO DE COMIDA?

Es mi responsabilidad cuidar de las necesidades de mi cuerpo sin ser una carga para los demás.

Hasta ahora he dependido de otros:

- El agricultor
- El supermercado
- El restaurante
- El microondas y el horno
- La red eléctrica nacional
- El agua del grifo

¿Pero qué pasaría si un día me despierto y ese sistema de soporte ya no está más?

Los supermercados tienen una capacidad de almacenamiento de tres días de comida fresca

- Ellos dependen de los camiones
- Los camiones dependen del combustible.
- Los camiones andando y con suficiente combustible, dependen de los agricultores.
- El agricultor depende de factores como el clima; que puede dañar cosechas enteras.
- Luego están los fertilizantes, insecticidas, maquinarias, y, finalmente, pero no menor las semillas.

LOS BANCOS DE COMIDA TIENEN UNA RESERVA BAJA

<http://www.youtube.com/watch?v=f6AP9HPseH4>

- Así parecería que dependemos significativamente de los demás para nuestra comida.
- Yo soy responsable por alimentar el cuerpo.
- Tal y como está, el suministro de alimentos es frágil.
- ¿Podría usted sobrevivir y ayudar a otros si no hay suministro de alimentos por un par de semanas?

Cada vez que vaya a comprar alimentos y suministros para su uso diario, compre otros adicionales

- Si normalmente compra uno, compre seis; si habitualmente compra seis, entonces compre 1 docena.
- Esto también aplica para productos como medicinas, productos de aseo e higiene, entre otros.
- Cualquier artículo que almacene, tendrá más valor luego, de cualquier forma es una buena inversión.

Además, mantenga una reserva de almacenamiento de comida según las siguientes indicaciones:

- Fácil de utilizar
- Económica
- Fácil de almacenar
- De larga duración
- No requiere refrigeración o cocción
- Compuesto de comida sencilla que usted conoce cómo utilizar y además le gusta

¿Cuánto necesito?

- Todas las personas son diferentes, algunos requieren más cantidades que otros.
- Un suministro para tres semanas es la cantidad mínima sugerida.
- A veces puede ser más importante tener un plan de evacuación que uno de almacenamiento.
- En otras situaciones plan para seis meses o más.

STOCK

- ☐ Alimentos
- ☐ Agua
- ☐ Limpieza y Sanidad
- ☐ Higiene personal
- ☐ Indumentaria
- ☐ Ropa de Cama
- ☐ Calefacción
- ☐ Materiales para la autoconstrucción
- ☐ Kit básico de Emergencias
- ☐ Botiquín
- ☐ Elementos en caso de viajar

Alimentos enlatados

- Se preservan durante dos años; es necesario verificar fechas de vencimiento.
- Contienen agua y no necesitan cocción
- De fácil almacenamiento
- Están listos para consumir.
- Compre aquellos que tienen un bajo contenido de sodio, para no incrementar su ingesta de agua.

Despensa Saludable

- **Frutas**
- **Hortalizas**
- **Verduras orgánicas**
- **Semillas**
- **Algas**
- **Proteínas**
- **Especias y condimentos**
- **Endulzantes**
- **Bebidas**
- **Suplementos**

Alimentos fisiológicos

- **Aceite de oliva**
- **Ácidos grasos esenciales**
- **Algarroba y cacao**
- **Clorofila**
- **Chía**
- **Espirulina**
- **Fibra alimentaria**
- **Germen de trigo**
- **Girasol**
- **Lino**
- **Miel de abejas**
- **Nueces**
- **Palta**
- **Polen de abejas**
- **Polen o jalea real**

- **Sal andina**
- **Sésamo**

Técnicas fisiológicas

- ¿Por qué licuar?
- ¿Por qué germinar y activar?
- ¿Por qué fermentar?
- ¿Por qué deshidratar?
- ¿Por qué almacenar?

La vida está en la semilla

- Todos los granos se pueden germinar
- Los granos de mungo, lenteja y aduki son los mejores pues son de fácil germinación y cocción
- Los germinados le proveen vegetales frescos cuando carece de ellos.
- La germinación incrementa el valor nutricional así como el volumen y el peso.

Los granos y fríjoles son:

- Económicos
- Se mantienen por años
- Ocupan poco espacio
- Pueden prepararse sin necesidad de estufa
- No necesitan refrigeración
- Requieren agua para germinar

Alimentos de transición

- **Cebada**
- **Centeno**
- Cereales
- **Huevo vegetal**
- **Legumbres**
- **Levadura nutricional**
- **Mijo**
- **Quínoa y amaranto**
- **Sarraceno**

Formas de Almacenar Granos y Semillas

El calor, la luz, la humedad, los microbios, el tiempo y el oxígeno actúan contra la vida útil de lo que se almacena. Por lo tanto, utilice:

- Jarras de vidrio o jarras plásticas para zonas propensas a terremotos.
- Bolsas de poliéster
- Alimentos en cubos
- Absorbentes de oxígeno (para empaque al vacío)
- Se almacenan entre 5 y 30 años

Dónde Guardar los Suministros

- En un lugar oscuro, fresco y seco
- En bolsas de poliéster
- En recipientes plásticos para alimentos
- Sótanos
- Refrigerador

- El contenido de cada bolsa le proporcionará el 100% recomendado de minerales y vitaminas.
- El costo de una provisión para 3 días puede ser de 4 dólares.
- Una botella de Extracto de Semilla de Pomelo (ESP) purifica hasta 400 galones de agua y cuesta 20 dólares.
- Tan sólo adicione agua y tendrá el kit de sobrevivencia para desastres más rápido y fácil, a un bajo costo.

Otros alimentos

- Jugos
- Barras granola
- Caldos
- Pastas secas
- Frutas y verduras desecadas
- Frutas secas
- Raciones militares
- Aceite
- Alimentos para bebés
- Arroz
- Harina
- Azúcar
- Café
- Chocolate
- Conservas
- Proteína vegetal texturizada como soya texturizada
- Legumbres
- Granos
- Semillas para germinar
- Leche en polvo y larga vida
- Té
- Yerba Mate

Utensilios y Descartables

- Cubiertos
- Platos
- Vasos
- Tazas
- Cuchillo utilitario
- Cubiertos cocina
- Papel aluminio
- Papel adherente

Otros utensilios

- Generador
- Cocina a gas
- Extinguidores de fuego
- Alarmas de fuego
- Aserrín
- Arena

AGUA

Usted puede sobrevivir sin comida por tres semanas

¡Pero sobreviviría sin agua menos de una semana!

Lo primero y más importante es el agua. Ninguna cantidad de comida compensaría la falta de agua.

Almacene 56 litros por mes por persona (reserva mínima)

Identifique la reserva de agua más cercana a usted

- Lagos, ríos, estanques.
- Verifique con regularidad la calidad de los mismos.

Sin agua no podría sobrevivir ni siquiera una semana. Después del aire, el agua es lo más importante.

Otras consideraciones

- Si usted vive en un clima frío, la calefacción puede ser más importante que el agua.
- Luego el agua.
- Finalmente la comida.

Algunas formas de purificar el agua

- Siempre hierva y pase por filtro el agua de la cual duda si está buena. Luego purifíquela.
- Utilice los métodos descritos sólo para eliminar virus o bacterias del agua.
- No consuma agua que usted sospeche contiene químicos, aceites, sustancias venenosas, aguas residuales u otros contaminantes.

Blanqueador de Cloro, sin ningún otro aditivo

- Trate el agua con el 5 o 6 % de solución de blanqueador de cloro
- Agua clara/turbia - Solución de blanqueador a adicionar
- ¼ a 1 litro - 3 gotas
- ½ galón a 2 cuartos - 5 gotas
- 1 galón - 1/8 de cucharadita
- 5 galones - ½ cucharadita
- 10 galones - 1 cucharadita

Aumente al doble estas cantidades para tratar agua muy fría o aguas superficiales.

www.doh.wa.gov/phper/handbook/purify.htm

Yodo desinfectante de agua www.Epa.gov/OGWDW/faq/emerge.htm

- Usted puede utilizar tabletas de cloro para desinfectar, filtrar y sedimentar el agua. Las tabletas de cloro contienen la dosis necesaria para la desinfección de agua para beber. Pueden adquirirse en el mercado en su forma ya lista en droguerías y deben ser utilizadas de acuerdo a las instrucciones. Cuando no tenga las instrucciones disponibles, utilice una tableta por cada cuarto o litro de agua con el fin de purificarla.

Uso de la Plata Coloidal, para purificar comida y agua.

<http://altered-states.net/barry/colloidalsilver/suggesteduses.htm>

- La plata coloidal es un excelente purificador de agua. El agua almacenada con 1 o 2 cucharaditas de plata coloidal por cada 5 litros se mantendrá intacta y con un sabor dulce por un largo período.
- Después de examinar 23 métodos de purificación de agua, la NASA seleccionó el sistema de plata para la plataforma espacial.

Extracto de Semilla de Pomelo (ESP)

- Adicione de 10 a 25 gotas de ESP por galón de agua. Agite y deje reposar por algunos minutos. El agua quedará con un poco de sabor a pomelo.

El ESP es una sustancia derivada de las semillas, membranas y la pulpa del pomelo. Utilizado como un producto amplias posibilidades, no tóxico, anti-microbiano, es conocido por ser altamente efectivo y contrarrestar las infecciones y promover la salud. El ESP es utilizado como un purificador, antiséptico y preservante. Inclusive en estudios sobre efectividad comparándolo con el blanqueador de cloro, el alcohol isopropílico y la plata coloidal, se encontró que el extracto de semilla de pomelo (ESP) es un antimicrobiano superior a los demás. 180 usos. El producto más útil del mundo

Destiladores

- Eléctrico para 4 galones por día
- De estufa para 10 galones por día

Almacenamiento de Agua

- Almacene el agua en recipientes preferiblemente nuevos y limpios, en un lugar fresco y oscuro.
- Rote el agua almacenada cada seis meses.
- Si hay alerta anticipada, llene baldes y todo los contenedores a su disposición.
- Evite utilizar aguas de inundación.
- Las duchas solares de camping son otra forma de almacenar agua (capacidad para 5 litros)

Limpieza – Sanidad

Higiene... para ayudar a mantener su casa con buen olor aun cuando no haya suministro de agua

- Mantenga un suministro de bolsas pequeñas de basura por cada baño.
- Utilice el inodoro o una cubeta plástica con tapa hermética. Utilice una cucharada de blanqueador sin cloro después de cada uso y tape herméticamente.
- Utilice bolsas de inodoros portátiles, como una alternativa ecológicamente amigable: www.easycaretoilet.com
- O aliste un balde o cubeta plástica con periódico y utilícelo como inodoro solo para desperdicios sólidos, ya que la orina causa olor. Si es posible, tápelo con aserrín entre un uso y otro.
- Considere almacenar aserrín.
- Almacene bolsas de basura (tamaño para 55 galones) y guantes quirúrgicos para materiales contaminados.
- Almacene la basura en recipientes a prueba de insectos hasta que sean recogidos o enterrados.
- Almacene paños húmedos para cuando no sea posible ducharse.

Limpieza-Sanidad

- Bolsas basura de diferentes tamaños
- Trabas bolsas
- Bolsas para la higiene personal
- Cloro
- Papel higiénico
- Toallitas bebe
- Lavandina
- Detergente liquido
- Jabón anti bacterias
- Desodorantes ambientes
- Par de anteojos extra
- Baldes de plástico
- Pala
- Escobillón
- Baldes de plástico con tapa (pueden servir de inodoros)
- Desinfectantes
- Bolsas de inodoros portátiles, como una alternativa ecológicamente amigable

Higiene personal

- Bicarbonato en polvo
- Desodorante
- Cepillo dental
- Pasta Dental
- Jabón blanco
- Pañales desechables
- Peine
- Shampoo (Normal y antipediculosis)
- Toallas- Botellita con perfume
- Cortauñas
- Costurero con agujas hilos

Indumentaria

- Ropa de abrigo
- Pantalones largos
- Camisa manga larga
- Calcetas y calzoncillos
- Calzado de invierno
- Chalecos polar
- Pantalones de invierno
- Camperas
- Ropa interior
- Pañuelo de Cuello
- Zapatos gruesos
- Botas de goma caña alta
- Equipo de agua

Ropa de cama

- Colchones
- Almohadas
- Sabanas
- Frazadas
- Mantas de aluminio
- Bolsa de dormir
- Carpa
- Piso plástico
- Paraguas grande

Calefacción

Si usted vive en un clima frío, la calefacción puede ser más importante que el agua

Luego el agua, Finalmente la comida

- Bidones para combustible, de 10 y 20 lts.
- Combustibles
- Cilindros de gas licuado de 15 y 30 Kg
- Estufas a gas
- Estufas a querosene de campamento
- Querosene
- Paneles solares
- Leña

Si utiliza calentador de gas, ventilar la habitación para evitar envenenamiento por monóxido de carbón.

Si quema madera, tenga a la mano un extinguidor.

Si sucede un terremoto, cierre las entradas de gas y agua.

Materiales para la autoconstrucción

- madera terciada
- láminas de plástico
- clavos
- clavos para madera
- palas
- bolsas de arena
- Válvulas de control
- Tapones para sellar desagües
- Guantes de trabajo
- Zapatos gruesos
- Linterna a pilas
- Bombeador
- Alambres
- Canaletas (bajadas de agua)
- Listones, principalmente 2 x 2 pulg.
- Materiales para techos (zinc, plástico reforzado)
- Planchas aislantes (poliestireno expandido)
- Tablas (Tinglado y piso)
- Cable unipolar x 30 cm x 2.

Otros Materiales

- Envase con pólvora.
- Envase con Yesca.
- Espejos de Señales.
- Largavista
- Lupa Mediana
- Machetes
- Pala Trinchera
- Petardos potentes
- Tansa de Nylon x 0,50 x 5 mts
- Transportador 360°
- Bengalas de Colores
- Brújula
- Cantimplora
- Casco
- Chaleco Multiuso
- Cinturón de Supervivencia
- Compás y Cortaplumas

Herramientas para la autoconstrucción

- Destornilladores
- Martillos
- Palas, zapas y picos
- Serruchos
- Alicates
- Llave inglesa
- Sujetadores y serrucho
- Cuchillo Tipo Monte
- Hachas

Kit Básico de Emergencias

Tener en un lugar de fácil acceso una mochila con las siguientes utilidades

- Equipo de Primeros Auxilios
- Radio con baterías recargable solar o de dinamo
- Lámpara (con pilas o de dinamo)
- Linterna y pilas de repuesto
- Pilas y baterías de repuesto - recargables, solar o de dinamo
- Equipo comunicación sin baterías
- Teléfono no inalámbrico y a batería
- Reloj a pila
- Suministros para personas con necesidades especiales
- Silbato
- Fósforos a prueba de agua
- Encendedores
- Velas
- Comida no perecedera
- Abridor de latas manual
- Led con dinamo
- Equipo de Camping
- Carpa
- Estufa de gas de campamento

Botiquín 1º Auxilios

- Caja Portátil
- Antisépticos
- Agua oxigenada de 10 volúmenes
- Alcohol
- Alcohol de 70 (dilución de 7 partes de alcohol y 3 de agua)
- Iodo povidona jabón

Material biomédico

- Algodón
- Gasa estéril en paquetitos, pueden ser de diferentes medidas
- Compresas estériles grandes
- Apósitos estériles
- Vendas de gasa - Vendas cambric (para torceduras)
- Riñonera. Rodillera. Tobillera Muñequera. Vincha de Toalla.
- Tela adhesiva hipoalergénica de 2,5 cm y de 5 cm de ancho
- Termómetro
- Tijera, preferentemente de punta redondeada
- Curitas
- Guantes ambidiestros medianos, no estériles -Guantes estériles nº 7 ½ y 8
- Jeringas de 2,5 cm y 5cm
- Aguja para administración subcutánea e intramuscular 25/8 e intramuscular profunda 50/8
- Bolsa de hielo y Bolsa de agua caliente
- Pinza-Vaso ocular
- Lupa (por si hay que extraer un cuerpo extraño)
- Linterna y pilas
- Libreta y bolígrafos
- Barbijos o Mascarillas desechables y antismog
- Antiparras-Baja lengua para entablillar
- Repelente de mosquitos, Fósforos, Azúcar

Medicamentos

- Aspirina y paracetamol. Ibuprofeno
- Diclofenac (para dolores fuertes ej de origen traumatológico)
- Carbón y loperamida

- Ranitidina comp (una de las marcas es taural)
- Reliveran gotas, mejores son los comprimidos sublinguales
- Nitofurazona pomada (Furacín) para quemaduras
- Caladryl (loción de calamina) para la picazón originada por: Picadura, Quemadura de sol o Sarpullido
- Buscapina o Sertal
- Laragón para el hígado
- Solución Fisiológica en sachet de 5ml y 100 ml para lavar heridas
- Antihistamínico: loratadina comprimidos
- Decadron
- Recetas de algunos medicamentos
- Cinta para torniquete
- **Medicamentos Caseros Rosita**

Elementos obligatorios en un auto

- Botiquín 1º Auxilios y medicamentos que se requieran
- Matafuegos
- Linterna
- Criquet
- Balizas
- Seguro
- Rueda de Auxilio

En caso de viajar

Fósforos a prueba de agua
 Cortapluma
 Frazadas- Bolsa de dormir- Ropa gruesa de repuesto
 Zapatos para caminar
 Pequeños sacos de arena para utilizar como tracción bajo los neumáticos
 Pala y herramientas pequeñas
 Cables para conectar batería-Cable para remolque
 Prenda de color fuerte para usar como bandera
 Bandera de auxilio
 Comida y agua
 Dinero en efectivo denominación pequeña. Los cajeros electrónicos podrían no funcionar.
 Mantener el tanque de nafta siempre lleno-Almacene combustible de forma segura
 GPS

Gestion de Prevención para Emergencias

- Suministros y Equipamiento, donde?
- Administrativo

- Transportes
- Medios de Comunicación
- Seguridad
- Basura
- Educación y capacitación
- Cuidado de la salud
- Preparación Personal
- Acciones con la Comunidad

Suministros y equipamiento, donde?

- Supervivencia militar
- Bomberos
- Policía
- Hospitales zonales
- Cruz Roja
- Iglesia
- Defensa civil
- Quintas de verduras y frutas
- Mercados mayoristas

Administrativo

Finanzas, Documentación y Seguridad

- Mantenga copias de todos sus documentos financieros y personales en un lugar al cual usted tenga acceso directo, en vez de una caja de depósito de seguridad
- Guarde dinero en efectivo en billetes pequeños, en lugar seguro. Puede que no tenga acceso a banco.
- Tarjetas de crédito
- Copias de pólizas de seguros y cuentas bancarias
- Mantenga los recibos de pagos de servicios públicos al día
- Documentos con tipo de sangre y cualquier alergia conocida en bolsas de plástico
- Copias de datos importantes de la computadora
- Ficha Personal en la mochila y en tamaño tarjeta con los documentos
- Copia de su plan de emergencia instructivo en cada caso
- Tenga plan de evacuación y lugar de encuentro con la familia
- Teléfonos de contactos familiares y emergencias
- Llaves extras de su coche y casa
- Juegos, cartas para entretenimiento

REVISION técnica del hogar, instalaciones luz, agua, gas y teléfono

IMPORTANTE sacar equipo de emergencia una vez al año y asegurarse que esté en condiciones

Transporte

- Autos particulares
- Bicicleta
- Bote
- Transporte publico
- Ambulancia

Medios de Comunicación

- Radio
- TV
- Diarios
- Revista
- Gobiernos municipales
- GPS

Seguridad

- La mejor seguridad es estar preparado

Basura

- Residuos comestibles - Compost
- Materiales a reciclar
- Residuos cloacales

Educación y capacitación

- Producción vegetal Orgánica en Agronomía UBA
- Curso básico de primeros auxilios en la Cruz Roja
- Presentacion de Resiliencia con la Licenciada Karina Mangini, Directora en Escuela Primaria, y Docente Universitaria. Resiliencia es la ccombinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida y construir sobre ellos. Capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y fortalecerse positivamente por las experiencias de adversidad
- Emergencias con Claudia Gomez Prieto, Licenciada en Psicología. Especialista en Psicología Clínica y en Factores psicológicos y socio-culturales en crisis, emergencias y desastres. Claudia Gomez Prieto estaba junto con Mercedes Carrasco en el Hospital de Clínicas, cuando explotó la bomba en AMIA 1992. Juntas empezaron a trabajar en el Programa sobre "Desastres" que nació en esa oportunidad. Luego Claudia siguió perfeccionándose en la temática, con varios viajes a zonas de desastres en Argentina y el extranjero.

Si estamos preparados podemos capacitar a otros....

Cuidado de la Salud

- Mantenga una buena salud
- Conozca sus facilidades médicas locales
- Mantenga una provisión extra de sus medicamentos, fácil de localizar y el detalle de su condición de salud

Preparación Personal

- Organizar a la familia
- Asistencia a la familia

Acciones con la comunidad

- Organizarnos con la comunidad
- Asistencia a personas humildes y ancianos
- Conozca facilidades Profesionales locales: plomero, electricista, gasista

El beneficio inmediato es la paz en la mente que usted experimenta al estar preparado.

Entre más de nosotros estemos preparados, menos tomaremos los unos de los otros si aparece la escasez.

**** om shanti ****

MOSTRAR LOS VIDEOS DE LAS PÁGINAS