



Guia de Actividad del Agua y los Alimentos.

En una emergencia prolongada o en situación de desastre, la comida y el agua serán limitados. Las actividades aquí le ayudarán a mantener su familia alimentada, segura y cómoda. Siguiendo estas instrucciones usted tendrá la higiene, comida y agua que necesita no solo por supervivencia pero con buen sabor. Escoge las actividades que le funcionen a usted, su grupo o su hogar.

Actividades de 5 minutos

1. Llene los espacios vacíos del congelador con botellas de agua.



Gratis/
Bajo Costo



Facil

Cada vez que usted abre el congelador, se escapa el aire helado de los espacios vacíos. Las botellas con agua congelada en su refrigerador le ayudaran a:

- Mantener la comida congelada en caso que falte la energía eléctrica.
- Tener un poco de agua extra en caso de emergencia.
- Hacer su congelador más eficiente todo el tiempo!

CÓMO HACERLO?

Llene los recipientes de buen tamaño con agua (no llene las botellas por completo porque el agua al congelarse se expande y puede romper los recipientes) y llene así cada espacio amplio de su congelador. No llene de más su congelador porque también necesita que circule algo de aire.



2. Practique el cierre del paso del agua.



Gratis/
Bajo Costo



Facil

Los terremotos pueden ocasionar la ruptura de las tuberías que llevan el agua y eso puede hacer que se contamine. Para proteger su agua de ser contaminada, usted necesita cerrar el suministro de agua para que no llegue así a su hogar y se mezcle con la limpia.

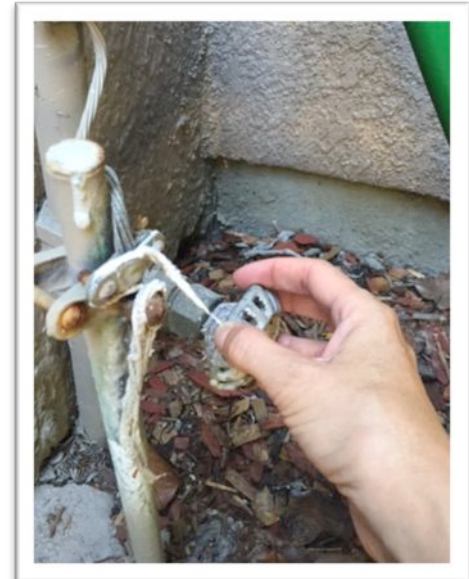


También es importante saber cómo cerrar el paso de agua en caso de que haya una fuga dentro de su hogar causada por el terremoto.

COMO CERRAR EL PASO DE AGUA?

- Encuentre la llave de paso del agua en su hogar. La llave de paso normalmente se encuentra donde la tubería entra a la casa. Quizá esté cerca a alguna llave, conexión de manguera o del medidor mismo.
- Para más ayuda en como cerrar el paso del agua, vea este video:

<https://www.youtube.com/watch?v=C3I0amTJ6hs>



- Cierre el paso del agua girando la llave en dirección a las manecillas del reloj hasta que no se pueda girar más. No cierre la llave de paso si vive en una unidad multifamiliar.

Si usted ha seguido estos pasos usted sabrá cómo separar su hogar del suministro de agua en caso que se esté contaminada.

3. Calcule la cantidad de agua de emergencia que su hogar necesita.



Gratis/
Bajo Costo



Facil

Almacene **un galón de agua, por persona, por día al menos para 3 días**; se recomienda para 14 días. Eso es para saneamiento y para beber. Madres lactantes, personas de la tercera edad y personas heridas necesitarán más agua.

Número de gente en su hogar:	Mínimo de agua para almacenar: (3 días)	Recomendado: (14 días)
3	9 galones (34L)	42 galones (159L)
4	12 galones (45L)	56 galones (212L)
5, una mujer lactando o una persona de la tercera edad	15+3 extra galones (56L)	70+14 galones extra (265L)

Perros y gatos necesitan aprox 180 ml de agua por Kg por día. Si solo comen comida seca van a necesitar más.



CÓMO HACERLO?

- Planear cuánta agua va necesitar y dónde la va almacenar.

Muchos residentes de Berkeley compran barriles de 7,30 o 55 galones para almacenar agua. También tiene la opción de almacenarlo en botellas de refresco vacías. No se recomienda usar botellas de jugo o de leche. Para mas informacion, <http://www.cityofberkeley.info/prepare/activity-guides/> o visite esta pagina <http://www.ready.gov/es>.

4. Agregue recursos de agua en su hogar



Gratis/
Bajo Costo



Facil

Quizá tiene más agua para emergencias de la que usted se da cuenta! Revise opciones de lugares que no se han ocurrido.

CÓMO HACERLO?

- Anote la cantidad de agua disponible en los lugares que se listan en la tabla de abajo. No use agua de la taza del baño, radiador del auto, cama de agua, piscina o jacuzzi.

Recursos de Agua	Gallones (escriba cuántos tiene)
Hielo en el congelador (tómelo mientras pueda)	
Agua de comida enlatada	
Agua recolectada de la lluvia (Previamente desinfectada antes de beberse; ver la actividad 5)	
Agua del boiler	
Otra agua de emergencia que halla almacenado	
Agua sobrante de las tuberías (ver la actividad 8)	
Otros recursos	
TOTAL DE AGUA DE EMERGENCIA DISPONIBLE	



El agua de otros recursos como tinas de baño, arroyos cercanos, o la del tanque del agua detrás del retrete (no la de dentro de él) pueden ser usadas para propósitos de lavado y limpiado.

- Es la suma del total de agua tanta como usted calculó en la actividad 3?

Actividad de 30 Minutos

5. Practique desinfectando agua con blanqueador.

 Familiar
  Gratis/
Bajo Costo
  Facil

Si tiene dudas acerca de la calidad de su agua de emergencia (aunque venga de la llave), purificarla antes de beberla.

Puede hervir el agua por un minuto o usar alguna pastilla purificadora comercial (las venden en las tiendas de acampar y de deportes). También puede usar el blanqueador (cloro) que usa para limpiar su hogar.

Ahora practique para estar seguro de que sabe que hacer en caso de una emergencia real.



CÓMO HACERLO?

1. Llene un galón de agua.
2. Escoja un blanqueador (cloro). No use el que es para ropa de color, perfumado o que salpique menos (pueden contener otros químicos tóxicos).
3. Revise en la etiqueta el porcentaje de Hipoclorito de Sodio que su blanqueador contiene.
4. Revise en la tabla cuantas gotas de cloro debe añadir por galón.



Concentración: Porcentaje de Sodio de Hipoclorito	Gotas por galón (si el agua está clara)	Gotas por galón (si el agua está turbia)
1%	40 gotas	80 gotas (1 cucharadita)
4% - 6%	8 gotas	16 gotas (1/4 cucharadita)



Comunmente 7% - 10%	4 gotas	8 gotas
----------------------------	---------	---------

5. Agregue gotas de cloro o blanqueador a un galón de agua con un gotero.
 - Ponga el número de gotas que le indica el tablero de arriba
 - Marque y use el gotero exclusivamente para el blanqueador o tírelo a la basura.
6. Agite bien el agua.
7. Después de añadir la cantidad de cloro necesaria deberá esperar 30 minutos para que mate los gérmenes y organismos que pueden hacer que usted se enferme.
8. 6.- Vierta el agua en un vaso, jarra o cantimplora y beba! es normal un ligero olor o sabor a cloro. A pinch of salt may improve the taste.



6. Practique cómo obtener agua de su boiler.



Gratis/
Bajo Costo

Un boiler puede proveer entre 30 y 60 galones de agua limpia y fresca que se puede utilizar en caso de desastre. Usted necesitará cerrar el paso de agua hacia su boiler para evitar que se contamine.

CÓMO HACERLO?

Siga los siguientes pasos para memorizar que hacer si necesita agua en caso de que sus almacenamientos de emergencia se agoten.

1. Apague o desconecte la corriente eléctrica del boiler. Si es de gas, no desconecte el piloto de gas para este ejercicio, solo vea donde se encuentra y cómo apagarlo.
2. Preserve la pureza del agua dentro del boiler cerrando la llave de paso previniendo que se llene de agua contaminada.
3. Encuentre la llave de purga en la base del boiler





4. Abra el agua caliente en cualquiera de las llaves de la casa.
5. Abra la llave de purga que se encuentra en la parte inferior del boiler. Colecte el agua pero filtre el lodo que se acumula usando una pieza de ropa delgada o un filtro de café.

Aquí hay un link de como llevar a cabo el paso 5: <http://www.wikihow.com/Get-Emergency-Drinking-Water-from-a-Water-Heater>.

8. Practique el vaciado de su tubería.



Gratis/
Bajo Costo

Muchas de las casas en Berkeley tienen de 1 a 2 galones de agua que se pueden usar como abastecimiento en caso de emergencia.

CÓMO HACERLO?

Cuando practique estas actividades, asegúrese de que no va desperdiciar el agua y almacene el agua para una emergencia. Si por el momento hay escasez de agua deje esa actividad para después o almacene una cantidad moderada.

1. Cierre el paso de agua que llega a su hogar.
2. Una por una, abra las llaves de agua de su casa y colecte el agua que salga. Empiece por la parte alta de su casa, y siga avanzando en la planta baja. Deje las llaves abiertas una vez vaciadas.

Actividades de 2 Horas

9. Haga un inventario.



Gratis/
Bajo Costo

Después de un desastre puede haber una falta de energía eléctrica por varios días. Los camiones de reparto no llevarán alimento a las tiendas por las condiciones que puedan quedar las carreteras. Todos los hogares deberán estar prevenidos con un abastecimiento de alimentos no perecederos que no requieran refrigeración, cocinado, agua o una preparación especial. Asegúrese de incluir un abrelatas manual, vasos y platos desechables de papel.

Los siguientes artículos son buenas opciones a considerar para su lista. Quizá tenga algunos de ellos en su hogar.

- Comida enlatada como frutas, verduras y un abrelatas.



Mes de la preparación de emergencias en Berkeley

Octubre, 2015

- Barras de fruta y de proteína.
- Cereal seco y granola.
- Mantequilla de mani (peanut butter)
- Fruta seca.
- Nueces.
- Galletas
- Jugos enlatados.
- Leche pasteurizada no perecedero.
- Comida alta en energía.
- Vitaminas
- Comida para niños
- Comida accesible.

QUE HACER?

Revise sus alimentos enlatados y otras fuentes de alimento no perecederos, y al mismo tiempo revise las fechas de caducidad. Teniendo en cuenta la lista anterior, pregúntese lo siguiente.

- Tiene suficiente comida para usted y los miembros de su hogar para al menos 72 horas? Empiece una lista de productos que vaya necesitar comprar cuando vaya a surtirse al supermercado.
- Consiga los ingredientes más importantes que puedan preparar una comida aunque falten otros.
- Tome a consideración algún tipo de dieta o alergia que miembros de su familia puedan tener. Usted y su familia pueden pasar mas comodis una situacion de desastre si comen lo que estan acostumbrados.

Aprenda mas de comida para emergencias: <http://www.ready.gov/food>.

10. HAGA SU PROPIA RECETA PARA USAR EN CASO DE DESASTRE.



Gratis/
Bajo Costo



Familiar

Desde sopa hasta postres pueden ser creados con ingredientes no perecederos. Usted y su familia pueden disfrutar más comiendo recetas que ya hayan tenido éxito. Ahora prepare la receta que usted y su familia van a disfrutar.

CÓMO HACERLO?

Diviertase y pase un rato en familia cocinando con los niños!



- Haga una receta con productos no perecederos como fideos y fruta enlatada.
- Póngalo a prueba con miembros de su familia y asegure que es algo que comerían después si es necesario. Considere todas las comidas incluyendo desayuno, comida, cena y postres.

11. HABLE CON SUS VECINOS ACERCA DE COMPARTIR COMIDA Y DIVIDIR LOS GASTOS



Actividad para grupo o comunidad.

Vecindarios y comunidades pueden mejorar y abaratar el paquete de preparación en caso de emergencia si comparten el costo. Aquí algunas ideas:

- Compren e instalen varios tanques de 55 galones y un filtro en diferentes puntos del vecindario. Usen agua de lluvia y cisternas para llenar los tanques.
- Compren contenedores de mayoreo. Cajas plásticas de almacenamiento grandes o botes de basura pueden ser de un precio razonable. Consigan unos que tengan tapas ajustadas y que pueda almacenar sus productos no perecederos al aire libre ya que puede que no pueda entrar a su hogar en caso de un desastre. Almacenen sus cosas de preferencia en un lugar seguro y sombreado. Aseguren sus contenedores y protejalos de mapaches y otros roedores.
- Compren sus alimentos no perecederos y otras herramientas que puedan necesitar de mayoreo y compartan los gastos. Compartan sus recursos; un vecino puede comparar el asador; otro, un generador para tener un refrigerador comunitario;

CÓMO HACERLO?

Hagan una reunion vecinal y discutan cómo organizarse, coleccionar dinero y distribuir el costo entre todos.

12. CONSIDERE INCREMENTAR SU RESERVA DE COMIDA.



Actividad para grupo o comunidad.

Berkeley tiene la fortuna de tener un clima que permite crecer comida todo el año. En una emergencia comida fresca de su jardín puede ser bienvenida en complemento a su reserva.

CÓMO HACERLO?

Aquí hay algunas ideas de como incrementar su reserva de comida:



Mes de la preparación de emergencias en Berkeley

Octubre, 2015

- Empiece un jardín sustentable plantando semillas que pueden ser sembradas nuevamente. Esta es una buena actividad comunitaria para su vecindario. Si alguno de sus vecinos es un granjero urbano, intercambie frutas y vegetales para tener variedad.
- Almacene semillas que pueden brotar en un plazo de tres días.
<http://conmigo8.blogspot.com/2010/09/como-hacer-germinados-brotes-caseros.html>
- Los jardines comunitarios pueden ser una fuente maravillosa en caso de emergencia. Algunas veces más de una familia puede compartir una parcela.

Más Tips de Preparación de Agua y Comida

1. Nunca racione sus cantidades de agua. Tome tanta como necesite y busque más si está por terminarse.
2. Si ningún miembro de su familia es alérgico a los cacahuete, es bueno tener crema de cacahuete para una emergencia. Viene en contenedores bien sellados, no es perecedera dura bastante tiempo y es rica en proteínas. No necesita ninguna preparación, se puede comer a cucharadas y es la favorita de los niños!.
3. Si tiene acceso a algún otro jardín, cualquier cantidad de comida que pueda agregar de ahí será de gran utilidad. Intercambia frutas y vegetales con vecinos para tener más variedad.
4. Tome algunos sobrecitos extra de catsup, mayonesa, mostaza... cuando vaya a restaurantes o cafeterías. Estos tienden a durar al menos 3 meses.
5. Rote su comida del almacén usándola pero reemplazándola con nueva antes de usarla.
6. La comida en su refrigerador se debería mantener por cerca de 4 horas después de una falla en la energía eléctrica. Mantenga las puertas del refrigerador cerradas lo más posible y deseche carne, pescado, lácteos, huevos, y sobras que lleven más de 2 horas sin refrigeración en temperaturas superiores a los 40 grados Fahrenheit.
7. En su equipo de emergencia evite productos que lo hagan sediento, escoja galletas sin sal, galletas de grano entero, y comida enlatada con altos contenidos de líquido.
8. No almacene comida o agua en contenedores de vidrio que se puedan romper en caso de un terremoto. Las latas de aluminio y los recipientes plásticos son más seguros.



Mes de la preparación de emergencias en Berkeley

Octubre, 2015

Un agradecimiento especial a los traductores voluntarios de esta hoja informativa: Bosco Del Rio, Alexia Sotelo Beyza.