



AJUSTE SUS RELOJES

REVISE SUS RESERVAS



Su lista de control de preparación de reservas para casos de emergencia: Lo que necesita saber



Los casos de emergencia, como tornados, inundaciones, tormentas, terremotos o incluso brotes de enfermedades, pueden presentarse inesperadamente. Usted puede estar sin electricidad, refrigeración, agua limpia del grifo o servicio telefónico durante días o semanas. En algunos casos, como durante el brote de una enfermedad, puede pedírsele que permanezca en casa para mantenerse a salvo. Es por eso que contar con una reserva para casos de emergencia es importante.

¿Qué debo incluir en mi reserva de preparación para casos de emergencia?

Todos los estadounidenses deberían tener al menos alimentos y agua almacenada en sus hogares para el suministro de tres días, con al menos un galón de agua por persona por día. Si tiene el espacio, los expertos recomiendan suministros de alimentos y agua para una semana. Elija alimentos que no requieran refrigeración y que no tengan alto contenido de sal. Su reserva debe contener también linternas, un abrelatas manual, radio, pilas y copias de documentos importantes. Según las necesidades de su familia, también puede necesitar suministros médicos, alimentos para mascotas, solución para lentes de contacto o pañales.



En caso de que sea demasiado caro para usted comprar todo lo necesario para su reserva a la vez, adquiera uno o dos artículos cada vez que vaya a la tienda de comestibles. Aprovechese de vegetales en lata o pilas cuando haya una venta especial con descuentos. Las tiendas de ventas al por mayor también le pueden ayudar a ahorrar dinero en sus suministros, especialmente si divide un paquete con un amigo, compañero de trabajo o vecino, que pueda servir como su “compañero de preparación.” Una vez que haya completado su reserva, póngala donde no tenga la tentación de hacer un “préstamo” la próxima vez que se le acaben las pilas o que necesite frijoles para una receta. Recuerde: ¡Su reserva es para casos de emergencia!



Consejo para estar listo para la preparación de la reserva

Quando llegue la hora de cambiar sus relojes para el horario de verano, revise su reserva de preparación para casos de emergencia. Reemplace todo lo que haya caducado o falte.

Lo mejor es almacenar sus existencias en alguna parte que sea de fácil acceso durante una emergencia. Un lugar fresco y oscuro es el ideal. Asegúrese de no almacenar su comida cerca de disolventes o productos de limpieza que puedan tener pérdidas o transferir vapores, o en una zona de la casa que esté en riesgo de inundarse. Mantenga sus suministros juntos en una caja o recipiente de plástico que pueda guardarse bien cerrada para proteger el contenido contra la humedad o las plagas. También es práctico mantener todos sus suministros juntos en caso de que tenga que evacuar rápidamente como, por ejemplo, durante un huracán. Si fuera necesario, una canasta de lavandería puede convertirse fácilmente en un contenedor de almacenamiento. Si vive en un apartamento o casa pequeña y tiene poco espacio, sea creativo. Los cestos de papel forrados y compactos pueden ser utilizados para almacenar comida enlatada. Los dispositivos elevadores pueden crear más espacio debajo de la cama. Muchas

personas también tienen espacio no utilizado detrás o debajo del sofá. ¿Dispone de un lavaplatos que no usa? ¡Aproveche al máximo el espacio vacío, almacenando allí los suministros!

¿Con qué frecuencia tengo que renovar o rotar mi reserva?

Lo mejor es que revise su reserva para casos de emergencia una o dos veces al año. Si necesita un recordatorio, tome una lección de la campaña de APHA: Prepárese: Ajuste sus relojes, Revise su reserva. Cuando llegue la hora de cambiar los relojes para el horario de verano, eche un vistazo a su reserva para casos de emergencia. Deseche todo lo que haya expirado o tenga pérdidas o esté dañado. Si ha tomado en préstamo artículos de su reserva, asegúrese de reponerlos. Coloque los artículos más recientes en la parte posterior de su reserva y pase los artículos más antiguos al frente. Incluso puede utilizar etiquetas adhesivas para indicar las fechas en que ha añadido suministros a su reserva.

¡No olvide revisar también las pilas en los detectores de humo cuando cambie la hora de los relojes!



¿Cómo puedo saber si los suministros en mi reserva todavía están en buen estado?



La forma más sencilla de saber si los alimentos todavía se pueden utilizar es mirando las fechas de vencimiento. El agua embotellada puede dañarse finalmente, de manera que debe mirar la fecha del sello de sus contenedores de agua. Los expertos recomiendan la rotación de su suministro de agua embotellada cada seis meses.

A veces, los alimentos enlatados no tienen fechas de vencimiento o tienen fechas que no son legibles. Entonces, ¿cómo saber si la comida todavía está en buen estado? Según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, los alimentos enlatados con alto contenido de ácido, como el tomate, la toronja y la piña, se pueden almacenar desde un año hasta 18 meses. Los alimentos enlatados con bajo contenido de ácido, tales como carne, pollo, pescado y verduras, se conservarán de dos a cinco años si se almacenan apropiadamente.

Más allá de las fechas de vencimiento, debe examinar físicamente el contenido de su reserva para asegurarse de que los artículos todavía están frescos. Compruebe que ninguna de sus cajas o de los contenedores de alimentos tengan signos de plagas o hayan sido aplastados o abiertos. En las latas, mire que no haya óxido, abultamientos, perforaciones abolladuras o fugas. No consuma nunca ningún alimento, si su empaque o el contenido ha entrado en contacto con el agua de una inundación o si han estado en un incendio. Revise que no haya pérdidas o corrosión en las pilas y elimínelas con cuidado, reciclandolas de ser posible.

Para obtener más consejos sobre la creación de su reserva de preparación para casos de emergencia, visite www.getreadyforflu.org/clocksstocks



www.getreadyforflu.org/clocksstocks