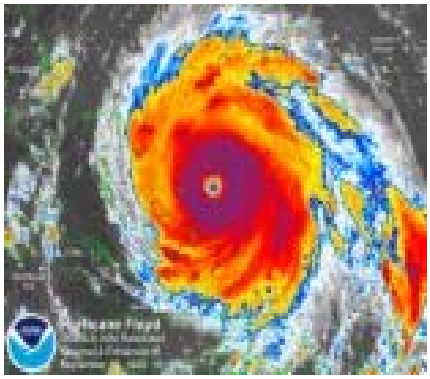
Steven W. Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joe Reardon
Director

Prevención de alimentos y medicinas en esta temporada de huracanes



La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de Carolina del Norte,en su afán de contribuir con la comunidad Hispana, desea recordar las medidas de seguridad que se deben tomar en cuanto a alimentos, agua y medicinas, que son útiles para cualquier clase de emergencia, aunque en esta ocasión, debido a la temporada, nos enfocaremos en los huracanes.

Los pronósticos del Servicio Nacional de Meteorología de los Estados Unidos indican que esta temporada, entre ocho y diez huracanes amenazarán a los Estados Unidos,el Caribe, Centroamérica y México. De ello, entre cuatro y seis huracanes alcanzaránla categoría de 3 o más en la escala Saffir-Simpson, que va de 1 a 5.

La lista de nombres para este año es: Alberto, Beryl, Chris, Debby, Ernesto, Florence, Gordon, Helene, Isaac, Joyce, Kirk, Leslie, Michael, Nadine, Oscar, Patty, Rafael, Sandy, Tony, Valerie y William.

Agua que has de beber

Podemos sobrevivir varios días sin comer pero sólo contadas horas sin beber agua. En caso de una emergencia, como un huracán, debemos asegurarnos de tener la cantidad y la calidad de agua que requerimos.

Cantidad de agua diaria por persona

La cantidad de agua que una persona requiere varía de acuerdo a la edad, a la condición física, a la actividad que realiza, a la dieta que consume y al clima. Sin embargo, en términos generales, una persona necesita dos litros de agua diarios. Si a esta cantidad le agregamos la que se requiere para la higiene y, para cocinar,

tenemos como resultado que- **1 galón diario por persona-** es una cantidad razonable.

Necesitamos tomar en cuenta que las personas ancianas no sienten la misma sensación de sed que las personas más jóvenes y esto puede ocasionarles deshidratación. Por otro lado, los niños necesitan mayor cantidad de agua en proporción a su tamaño que una persona adulta.

Las mascotas necesitan también sus propias reservas de agua.

Se sugiere reservar agua para por lo menos tres días, tanto para las personas como para los animales.

Es necesario reemplazar el agua periódicamente.-

- El agua embotellada y sellada reemplácela al año.
- El agua que abrió o, el agua de los envases que usted mismo llenó consúmala en el transcurso de pocos días.
- Para almacenar el agua no utilice botellas de leche o de jugos, pues sus residuos no pueden eliminarse adecuadamente y crean un ambiente favorable para el desarrollo de bacterias.

Para recordar.-

- Siga las instrucciones del Departamento de Salud y no consuma agua de de la llave hasta que su consumo sea permitido.
- Para desinfectar el agua hiérvala un minuto, si vive a menos de 1 milla sobre el nivel del mar. Y, hiérvala tres minutos, si vive a más de 1 milla sobre el nivel del mar. El sabor del agua hervida mejora si la airea, lo cual se consigue pasándola repetidas veces de un recipiente a otro.
- En caso de una inundación no consuma agua de pozo, ni tampoco la utilice para lavar ropa o utensilios, hasta que no haya sido analizada por su Departamento Local de Salud.

Mantengámonos saludables durante la emergencia

Mantener los alimentos en buen estado nos libra de sufrir intoxicaciones por alimentos. Los pasos ha seguir son sencillos:

Antes de una emergencia climática

- **Termómetros.-** Coloque un termómetro para electrodomésticos en la refrigeradora y asegúrese que la temperatura esté a 40F o menos. Coloque un segundo termómetro en el congelador y asegúrese que la temperatura esté a 0 F.
- **Congele agua.**- Congele recipientes con agua para que ayuden a mantener los alimentos fríos en el congelador, refrigerador o neveras portátiles después del corte de

electricidad. Prepare también cubitos de hielo para mantenerlos en el congelador o en la nevera portátil.

- **Congele los alimentos.-** La leche, carne, aves frescas y las sobras, congelelas; esto ayuda a mantenerlas mas tiempo.
- **Neveras portátiles.-** Son útiles para mantener los alimentos refrigerados, si el corte va a durar más de cuatro horas.
- **Bloques de gel.-** Congélelos de antemano y colóquelos en las neveras portátiles.

Después de una emergencia climática:

- **Mantenga cerradas las puertas del congelador y el refrigerador el mayor tiempo posible.-** Luego del corte de electricidad, el refrigerador mantendrá los alimentos adecuadamente fríos alrededor de cuatro horas. Y el congelador, si tiene suficiente hielo, mantendrá la temperatura adecuada aproximadamente 48 horas. Si el congelador está a medio llenar sólo mantendrá la temperatura adecuada por 24 horas.
- **Observe los cristales de hielo.-** Los alimentos todavía se pueden congelar sin peligro si contienen cristales de hielo en su interior, o si estan 40F o menos.
- **No coma alimentos perecederos como**: carnes, aves, pescados, quesos Blandos, leche, huevos, sobras y fiambres, después de cuatro horas sin electricidad.
- **Nunca pruebe.-** Para determinar si un alimento está descompuesto o en buen estado no lo consuma. Verifique el termómetro o cuente las horas que estuvo en refrigeración.
- **Bote incluso los alimentos enlatados.-** si han estado en contacto con aguas de inundación. Elimine también los chupones, biberones, tablas de picar, utensilios de plástico.
- **Beba solamente agua embotellada.-** si ha ocurrido una inundación.
- **Desinfecte y esterilice.-** los moldes de metal y platos de cerámica que Estado en contacto con aguas inundadas. Esterilícelos mediante el hervido en agua limpia o mediante la inmersión por 15 minutos en una solución de una cucharadita de blanqueador en un cuarto de galón de agua. Previamente a la esterilización lávelos con agua caliente y jabón.
- **Si tiene duda...bote a la basura!**

Para prevenir urgencias médicas

Es importante asegurar también un lote de medicinas para por lo menos tres días. En primer lugar necesitamos recordar todos los medicamentos que los miembros de la familia consumen bajo prescripción médica.

Algunos productos básicos que sugerimos incluir en un kit de primeros auxilios son los siguientes:

- Vendas adhesivas estériles en varios tamaños.
- Almohadillas de gasa estériles de 50 y 76mm(2 y3 pulgadas)
- Cinta adhesiva hipoalergénica.
- Vendas triangulares.

- Vendas en rollo de 50 y 76 mm (2 y 3 pulgadas)
- Tijeras, pinzas.
- Aspirinas o analgésicos.
- Alcohol para fricciones, antiséptico.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de Carolina del Norte al: 919-733-7366