

# Tú eres parte de la preparación para emergencias de Noruega

CONSEJOS SOBRE CÓMO PREPARARSE PARA EMERGENCIAS



# El más seguro del mundo – pero aun así vulnerable

**Vivimos en una sociedad segura y estable, donde estamos acostumbrados a que la mayoría de las cosas funcionen correctamente. Sin embargo, la vida en Noruega depende completamente de la electricidad, el agua e Internet, y esta es precisamente nuestra mayor vulnerabilidad.**

Las tormentas, los desastres naturales, el sabotaje, los problemas técnicos, el terrorismo o los actos de guerra pueden hacer que muchos pierdan acceso, por ejemplo, a la electricidad o el agua, y que resulte más difícil obtener los bienes y suministros esenciales.

Cuando la sociedad se ve afectada por incidentes o crisis graves, son muchas las personas que necesitan ayuda. Si somos más los que podemos cuidarnos a nosotros mismos y a quienes nos rodean en tales situaciones, la ayuda puede dirigirse a donde más se necesita. De esa manera, tú eres parte de la preparación para emergencias de Noruega.

Es por ese motivo que pedimos a todos los hogares de Noruega que tomen algunas medidas sencillas para mejorar su propia preparación para emergencias. Este folleto examina los aspectos básicos que debes considerar y da ejemplos concretos de cómo puedes subsistir al menos tres días una situación de emergencia.

Encontrarás más información sobre cómo prepararte mejor para situaciones de emergencia en [sikkerhverdag.no/egenberedskap](https://sikkerhverdag.no/egenberedskap).

Guarda este folleto en un lugar seguro.

## Ejemplo de kit de supervivencia en casa:

- nueve litros de agua por persona
- dos paquetes de pan crujiente por persona
- un paquete de avena por persona
- tres latas de alimentos enlatados o tres bolsas de alimentos secos por persona
- tres envases de alimentos untables de larga duración por persona
- algunas bolsas de frutos secos, galletas y chocolate
- los medicamentos que necesitas
- estufa de leña, gas o parafina
- parrilla o cocina de gas
- velas, linterna con pilas o lámpara de parafina
- cerillas o encendedor
- ropa de abrigo, mantas y saco de dormir
- botiquín de primeros auxilios
- radio digital (DAB) a pilas
- pilas, batería externa cargada y cargador de móvil para el coche
- toallitas húmedas y desinfectante
- papel de cocina/higiénico
- un poco de dinero en efectivo
- combustible y leña/gas/parafina/  
alcohol desnaturalizado para calefacción y cocina
- tabletas de yodo (para usar en caso de un incidente nuclear)

## ¿Qué necesitas?

Este es un ejemplo de un kit de supervivencia en casa que te permitirá subsistir al menos tres días. Piensa acerca de lo que se necesita en el lugar donde vives.

### Alimentos

Debes tener suficientes alimentos en casa para alimentar a todos los miembros de tu familia. Piensa en cómo cocinarás los alimentos si se produce una interrupción del suministro de agua o electricidad. Si tienes animales o necesidades dietéticas especiales, debes hacer planes para ello. Estos son algunos consejos para asegurar que tienes suficientes alimentos:

- Asegúrate de tener los alimentos que habitualmente compras y consumes para unos días adicionales. En lugar de ir de compras todos los días, puedes hacer una compra para varios días a la vez.
- Almacena algunos alimentos adicionales de larga duración que puedan conservarse a temperatura ambiente y consumirse sin necesidad de calentarlos.
- Algunos ejemplos son el pan crujiente, los alimentos untables y enlatados, las barritas energéticas y los frutos secos. Las sopas y comidas deshidratadas para senderismo son una buena alternativa con una larga vida útil, aunque normalmente es necesario calentarlas.

### Calefacción e iluminación

Muchos hogares usan la electricidad como la única o la principal fuente de calefacción. Estas son algunas opciones que debes tener en cuenta para asegurarte de estar mejor preparado para los cortes de energía:

- Estufa o chimenea de leña – asegúrate de que funcione correctamente y de tener suficiente leña.
- Estufa de gas o parafina – comprueba que está en buenas condiciones y destinada a uso en interiores, sigue las instrucciones y asegúrate de que existe una buena ventilación.
- Ropa de abrigo, mantas y sacos de dormir.
- Cerillas o encendedor
- Acuerda un plan de acción con los vecinos, familiares o amigos para recibir alojamiento.
- Linterna frontal o linterna – no olvides las pilas.



## Bebida

Necesitas, por lo menos, tres litros de agua limpia por persona y día para beber y cocinar. El agua debe almacenarse preferiblemente en un lugar oscuro y fresco, alejado de la luz directa del sol. Si limpias bien los recipientes, el agua puede almacenarse durante años y seguir siendo potable. Para asegurar que tienes suficiente líquido, puedes:

- Limpiar botellas o recipientes, llenarlas hasta el borde con agua fría del grifo y colocarles la tapa.
- Comprar agua en botellas o recipientes de agua en una tienda.
- Satisfacer algunas de tus necesidades de líquido con zumos, refrescos y otras bebidas no alcohólicas.

## Para almacenar agua:

- Lava las botellas o recipientes con jabón y agua, y enjuágalos.
- Después llenalos con agua y añade dos tapas de lejía para uso doméstico por 10 litros de agua. Déjalos en reposo durante al menos 30 minutos.
- Vacíalos y enjuágalos a fondo.
- Llena las botellas o recipientes hasta el borde con agua corriente fría del grifo.
- Almacena el agua en un lugar fresco y oscuro.

Encontrarás más información en:  
[sikkerhverdag.no/egenberedskap](http://sikkerhverdag.no/egenberedskap)





### Medicamentos y primeros auxilios

Todos deberían ser capaces de dar primeros auxilios básicos. Hay disponible una variedad de cursos de formación y ejercicios de entrenamiento, tanto para principiantes como para actualización.

Si necesitas medicamentos o ayudas técnicas especiales, debes hablar con el médico o la farmacia acerca de la posibilidad de tener suministros adicionales. Comprueba la fecha de caducidad de los medicamentos que tomas y reemplaza los que han caducado. Debes tener lo siguiente en casa:

- Botiquín básico de primeros auxilios
- Analgésicos
- Tabletas de yodo (para usar en caso de un incidente nuclear)



### Higiene

Si no tienes acceso a agua caliente, o en el peor de los casos, a agua en general, es importante tener en cuenta la higiene personal y la limpieza en relación con alimentos y la preparación de alimentos. La falta de higiene puede provocar infecciones y enfermedades.

- Lávate todos los días lo mejor que puedas, especialmente después de ir al baño y antes de cocinar.
- Debes tener toallitas húmedas y desinfectantes de manos antibacterianos.
- Mantén la casa limpia y ordenada.
- Debes planificar alternativas en caso de que no sea posible usar el inodoro.

#### Sugerencias!

Encontrarás más información en [sikkerhverdag.no/egenberedskap](https://sikkerhverdag.no/egenberedskap) – incluso sugerencias sobre cómo hacer un inodoro de emergencia si se corta el suministro de agua.

## Información

En situaciones de crisis o de catástrofe, es importante que tengas acceso a información oficial sobre lo que sucede y lo que debes hacer. Los sistemas de alerta (alarmas antiaéreas) pueden ser utilizadas para advertir a la población de un peligro grave e inminente. Esto significa que debes buscar información si suena una alarma.

NRK P1 es el canal de emergencia de Noruega encargado de asegurar que se transmita la información a todos los ciudadanos, aunque otros medios de comunicación y sitios web públicos no están disponibles. Estos son algunos consejos para asegurarse de tener acceso adecuado a información importante:

- Tener una radio digital (DAB) que funciona con pilas.
- Tener pilas de repuesto.
- Si tienes un automóvil, puedes usarlo para escuchar la radio y recargar tu teléfono móvil.

## Recuerda!

Presta especial atención a obtener información de fuentes conocidas y fiables. Las situaciones de crisis suelen ser caóticas y algunas personas pueden beneficiarse con la difusión de información errónea.



*Estar bien preparado para casos de emergencia no se trata solamente de lo que tienes en el armario, también es importante lo que tienes en la cabeza.*

Piensa en lo que puede suceder en el lugar donde vives, de qué manera puede afectarte a ti y a los que te rodean, y cómo pueden afrontarlo juntos. Averigua si alguien puede necesitar ayuda y cómo puedes contribuir.

Asegúrate de que el equipo que vas a usar en una situación de emergencia funciona correctamente, y que sabes cómo usarlo. Aprende primeros auxilios básicos y averigua de qué manera el municipio donde vives te hará llegar información durante una crisis.





## Sikkerhverdag.no

---

En sikkerhverdag.no encontrarás los consejos y sugerencias de DSB sobre cómo puedes prepararte para las situaciones de emergencia y prevenir accidentes en el hogar.

## Números de teléfono importantes

---

**110**

Servicios contra incendios y de rescate

**112**

Policia

**113**

Asistencia médica de emergencia

**116 117**

Urgencias

---

Visita el sitio web del municipio donde vives para leer más sobre las condiciones locales.

---





## Tus notas:

Aquí puedes consignar números de teléfono y direcciones importantes, u otra información útil para tu hogar.



Fotografías de productos: Gaute Gjøl Dahle