



# Autopreparación para una semana

¿Cómo sobrevivirás, y tus seres queridos, si la electricidad desaparece por un largo período de tiempo? ¿Qué haces si el agua desaparece? ¿Qué pasa si no puedes comprar en una semana? La autopreparación significa estar preparado para tales situaciones.

**Las autoridades noruegas recomiendan que el mayor número posible de personas estén preparadas para valerse por sí mismas durante una semana.**

Esto se debe a que los municipios y los servicios de emergencia deben dar prioridad a aquellos que no pueden prescindir de ayuda en una crisis. Si más gente son capaces de cuidar de sí mismas y de los que les rodean, la defensa total de Noruega se fortalecerá, es decir, la suma de los recursos de la sociedad para prevenir y hacer frente a la crisis y la guerra.

## ¿Qué puede pasar?

Vivimos en un mundo cada vez más volátil, incluyendo el cambio climático, guerras y las amenazas digitales. Aunque casi todo funciona como debería en Noruega, debemos estar preparados para que las condiciones meteorológicas extremas, pandemias, accidentes, sabotajes y, en el peor de los casos, los actos de guerra pueden afectarnos.

Tales crisis pueden tener consecuencias importantes. Por ejemplo, los cortes de luz pueden hacer que el agua del grifo, el sistema de alcantarillado, las soluciones de pago, el internet, el teléfono móvil y la posibilidad de cocinar, no funcionen de forma normal.

## ¡Fortalece tu autopreparación!

Una buena autopreparación es una inversión en seguridad para tí y tus seres queridos. Si sigues los consejos de este folleto, podrás manejar desde pequeñas interrupciones de la vida diaria hasta grandes crisis de una manera mejor. Además, ayudarás a las autoridades a priorizar a aquellos que necesitan más ayuda.

Recuerda, un poco de preparación es mucho mejor que ninguna!



Foto: Helitrans

Guarda el folleto





# Agua

Necesitas agua para beber, cocinar y para la higiene. Si almacenas alrededor de 20 litros de agua potable por persona, cubres el requisito mínimo durante una semana si algo le sucede al agua del grifo. Parte de la necesidad de líquidos se puede cubrir con zumos, refrescos y otras bebidas no alcohólicas.

Una posibilidad es comprar latas o botellas de agua en la tienda. Otra posibilidad es que tú mismo llenes botellas con el agua del grifo. Como proceder:

## 1. Limpieza

- Lavar botellas o latas con agua y jabón, y enjuagar bien.
- Llenar agua, y añadir dos tapones de cloro por cada 10 litros de agua. Déjalo reposar durante al menos 30 minutos. Vacía y enjuaga bien.

## 2. Llenado

Llena las latas o botellas completamente, con agua corriente fría del grifo.

## 3. Almacenamiento

- Guarda el agua en un lugar oscuro y fresco donde no haya luz solar directa.
- El agua limpia en recipientes limpios se puede almacenar durante años sin volverse mala para la ingesta.

### ¿Difícil encontrar espacio para el agua?

- Puede ser más fácil encontrar espacio para almacenar latas más pequeñas que las grandes.
- Puedes almacenar agua en armarios, debajo de la encimera de la cocina o en cualquier otro lugar de tu casa donde hay espacio.
- ¿Vives en un edificio con zonas comunes? Consulta con la junta de la copropiedad o cooperativa la posibilidad de un almacenamiento común de agua.



# Calefacción y luz

La mayoría de los hogares tienen electricidad como fuente principal de calefacción. En muchos hogares, la electricidad es la única fuente de calor. Si hay un corte de luz en invierno, las casas se pueden quedar frías y oscuras rápidamente. Debes tener un plan para mantener el calor.

## Lo que debes tener en tu casa:

- Ropa que abriga y mantas, edredones o sacos de dormir.
- Un abastecimiento de velas y cerillas, o mecheros.
- Linternas o linterna frontal para ver sin luz (recuerda comprar pilas extras).

## Calefacción alternativa

- Asegura que la chimenea está probada y en buenas condiciones, y que tengas leña suficiente.
- Estufa de gas o parafina para uso interior, es una alternativa durante un corte de luz.
- Luz de emergencia, como agregado o batería de 230 voltios, será una alternativa. Para eso hay que leer bien las leyes y consejos para un uso seguro.

## Ayudaros

- Si el corte de luz es de largo periodo, y no tienes luz alternativa: habla con tus vecinos, con familiares o amigos, y pregunta si puedes quedarte con ellos.
- ¿Tienes calefacción alternativa, y conoces a alguien que no la tiene? Considera ofrecerles estar contigo en una crisis.



## Como reducir la pérdida de calor si se produce un corte de luz

- Cierra las puertas o cuelga alfombras entre habitaciones.
- Cuelga alfombras o cortinas delante de las ventanas.



# Comida

En una crisis, puede ocurrir que no puedas ir a comprar comida. Por lo tanto, debes tener suficiente comida para una semana, para todos del hogar.

Piensa en cómo preparar los alimentos si hay un corte de luz o agua. Gasta primero los alimentos que tengan una caducidad proxima, como productos de refrigeración.

- Asegúrate de tener un poco más de la comida que normalmente comes. Si compras antes de que se acaba, siempre tendrás un stock extra.
- Tén alimentos extras con una caducidad larga, que se pueden almacenar a temperatura ambiente. Buenos ejemplos: pan crujiente, avena, lentejas y frijoles enlatados, alimentos enlatados, barritas energéticas, frutos secos, chocolate, miel, galletas y nueces.
- Ejemplos de alimentos con caducidad larga que requieren tratamiento térmico: pasta, arroz, sopa en polvo, harina, comida enlatada y alimentos liofilizados.
- Si en tu casa hay intolerancia hacia algunos alimentos, o dependencia de algunos alimentos, debes planificar esto.
- Si planeas preparar alimentos en una cocina de camping gas o barbacoa de gas, debes revisar regularmente que el aparato funciona y está en buenas condiciones.





## Autopreparación para pagos

Los sistemas de pago en Noruega son seguros y eficientes. Sin embargo, los ataques digitales, errores humanos, fallos del sistema o cortes de luz pueden causar un mal funcionamiento de los sistemas.

Si ya no puedes hacer pagos como sueles hacer, es una buena idea tener preparadas otras formas para poder pagar.

- Tener varias tarjetas de pago. Puedes tener diferentes tarjetas de pago (tarjetas de débito o crédito), o tarjetas bancarias emitidas por diferentes bancos.
- Siempre tener algo de efectivo en casa, preferiblemente en valores diferentes y menores. Considera la cantidad dependiendo de cuántas personas hay en el hogar y lo que necesitas comprar.
- Tener cuentas en varios bancos en caso de problemas técnicos con uno de los bancos.



# La lista de verificación para tu autopreparación

Abajo encontrarás ejemplos de cosas que debes tener en casa. Debes revisar tus necesidades y actualizar tu stock de forma regular. Recuerda que la familia, los amigos y los vecinos pueden cooperar en la autopreparación.

## Alimentos y agua

- Agua potable limpia almacenada en latas o botellas.
- Alimentos que soportan el almacenamiento a temperatura ambiente.
- Barbacoa, fuegos de cocina o camping gas.
- Botella de gas adicional, o combustible.
- Alimentos y agua para mascotas.
- Algo de efectivo y múltiples tarjetas de pago.

## Calefacción y luz

- Ropa que abriga y mantas, edredones o sacos de dormir.
- Cerillas y velas.
- Leña – si tienes una estufa de leña o chimenea.
- Estufa de gas o parafina para uso interior.
- Acuerdo sobre alojamiento.
- Linternas o linternas frontales que funcionan con pilas, manivelas o placas solares.

## Información

- Radio Dab que funciona con pilas, manivelas o placas solares.
- Pilas y banco de baterías cargadas.
- Un papel con números de teléfono importantes, como números de emergencia, urgencias, veterinario, familia, amigos y vecinos.

## Medicamentos e higiene

- Medicamentos y material de primeros auxilios.
- Comprimidos de yodo (se aplica a niños y adultos menores de 40 años de edad, embarazadas y lactantes).
- Artículos de higiene como toallitas húmedas, desinfectante hidroalcohólico, pañales, papel higiénico, compresas y tampones.





# Medicamentos y primeros auxilios

En una emergencia, puede ser difícil acceder por teléfono al número de emergencias médicas o a las urgencias. Por lo tanto, es importante conocer los primeros auxilios básicos y tener material de primeros auxilios en tu hogar.

- Aprende primeros auxilios básicos, si puedes.
- Tén material de primeros auxilios en casa. Si tienes coche, debes tener un botiquín de primeros auxilios en el coche.
- Tén por lo menos siete días de suministro adicional de medicamentos y equipos médicos que utilizas regularmente. Establezca una rutina en la que recojas un nuevo suministro a más tardar una semana antes de que se agote.
- Ten comprimidos de yodo en casa (se aplica a niños y adultos menores de 40 años de edad, embarazadas y lactantes). Los comprimidos pueden proporcionar protección contra el yodo radiactivo en caso de accidentes nucleares, y solo deben ser tomados previa notificación por las autoridades.



## Primeros auxilios básicos

- Asegurar vías respiratorias libres.
- Parar el sangrado externo, y abrigar al lesionado.
- Evaluar la respiración.
- Evaluar si la persona lesionada está consciente.
- Realizar reanimación cardíaca y pulmonar.
- Utilizar un desfibrilador.



## Higiene

La mala higiene puede provocar infecciones y enfermedades. Si no tienes agua del grifo, la higiene personal y la limpieza se vuelve más difícil.

- Tén toallitas húmedas, alcohol y guantes desechables en casa.
- Tén papel higiénico adicional y bolsas de basura.
- Si alguien usa pañales, productos menstruales o sanitarios, debes tener un stock extra.

### Si hay un corte de agua por un tiempo largo

- Presta especial atención a la higiene personal después de ir al aseo y antes de cocinar.
- Mantén la casa limpia y ordenada. Tira la basura y restos de alimentos para evitar bacterias y plagas.
- Si el inodoro no se puede usar, puedes hacer un inodoro de emergencia poniendo una bolsa doble alrededor del asiento del inodoro o un cubo. Las bolsas se atan con doble nudo, y se tiran en la basura normal.
- En una crisis se puede utilizar el agua del calentador de agua del hogar. Desenchufa el calentador antes de drenar el agua por el grifo de drenaje en la parte inferior del calentador de agua. El agua no se debe beber.
- Puedes considerar la recolección de agua de techos, ríos o agua dulce con fines de higiene. Sin embargo, ten en cuenta que este agua puede estar altamente contaminada e inadecuada para su uso si ha habido precipitaciones nucleares o derrames químicos en el área. Pide información a las autoridades antes de utilizar dicha agua.



## Información y comunicación

En caso de una crisis, recibirás información de las autoridades sobre lo que está sucediendo y lo que debes hacer. Por lo tanto, averigua como obtener información si la red eléctrica, la red móvil o Internet deja de funcionar.

Busca información de canales de las autoridades y de medios periodísticos controlados por editoriales que estén sujetos al código Vær Varsom-plakaten y redaktørplakaten. NRK P1 es el canal de emergencia que garantizará la información al público, incluso si otros medios de comunicación y sitios web públicos no están disponibles.

- Tén una radio DAB que funciona, incluso si se pierde el suministro de luz. Hay diferentes aparatos que funcionan con pilas, o que se cargan con placas solares o manivela. Puedes escuchar la radio o cargar el teléfono en el coche.
- Tén un banco de baterías que se carga regularmente.
- Apunta números de teléfono importantes en un papel en caso de que necesitas pedir prestado un teléfono.
- Compruebe con tu municipio si tienen lugares de reunión u otros arreglos donde puedas obtener información si la red eléctrica y la red de telecomunicaciones están caídas.
- Si tienes acceso a Internet, pero las redes móviles no funcionan: compruebe si puedes habilitar la voz a través de wifi en tu teléfono, y si tienes aplicaciones en tu teléfono que se comunican a través de Internet.
- Compruebe si tu familia o vecino tiene suscripciones vinculadas a una red móvil diferente a la tuya.



## Se crítico con la fuente

Las situaciones de crisis son impredecibles, y la desinformación puede propagarse fácilmente. Esto puede suceder cuando la crisis misma crea confusión y malentendidos. O por que alguien deliberadamente difunde desinformación, por ejemplo para desestabilizar la sociedad. Dado que la información que obtienes afecta las decisiones que tomas, es importante que compruebes las fuentes de las que recibes la información, y consideres qué tipo de información a compartir.

- Obtén información de las autoridades y medios periodísticos controlados por editoriales.
- Estéte especialmente alerta cuando recibes información que parezca sorprendente, aterradora o que te haga enfadar.
- Compruebe quién está detrás de la información que recibes. Algunas personas pueden propagar intencionalmente información errónea.
- Tén en cuenta que cualquier texto, audio, imagen y vídeo puede ser manipulado.
- Piensa en qué información vas a compartir con otros.

## Notificación

Nødvarsel es un servicio de las autoridades noruegas. En una situación grave con peligro agudo para la vida y la salud, puedes recibir una alerta de emergencia en tu teléfono móvil. Para eso tienes que tener cobertura 4G o 5G.

Los sistemas de alerta están ubicados en las principales ciudades y pueblos. Cuando las sirenas suenan con una serie de tres pitidos, con un descanso de un minuto entre la serie, significa «mensaje importante – busca información». Escucha NRK P1, por ejemplo. Si las sirenas suenan con pitidos cortos durante aproximadamente un minuto, significa «riesgo de ataque – busca cobertura». Cuando las sirenas suenan con un pitido continuo durante medio minuto, significa que el peligro ha terminado.



# Autopreparación común

La cooperación y la comunidad son un gran recurso en caso de crisis. Habla con quienes te rodean sobre lo que puede suceder y cómo manejarlo juntos.

## Encuentra a tu amigo de preparación

Averigüe quién puede necesitar tu ayuda y de quién te puede ayudar. Con diferentes características y conocimientos, familiares, amigos y vecinos pueden complementarse entre sí.

## Aquí hay algunos ejemplos de cosas con las que podeis ayudaros mutuamente:

- Primeros auxilios en caso de lesiones.
- Atención y apoyo.
- Estancia y pernoctación si alguien es evacuado de su propia casa.
- Traducción y explicación de información de las autoridades.
- Ayuda práctica con el uso de aparatos y herramientas.
- Compra, carga y transporte.
- Intercambio de aparatos y bienes.
- Préstamo de teléfono móvil que está conectado a una red diferente a la tuya.
- Cocina compartida.

## ONG

Los esfuerzos de las ONG y las comunidades religiosas solucionan muchos asuntos importantes en las crisis. Obtén una visión general de las ONG y las organizaciones en tu comunidad. Estáte dispuesto a participar en la ayuda voluntaria.

## Autopreparación en una empresa residencial

La junta de cooperativas de vivienda o copropietarios puede evaluar si se puede establecer una instalación conjunta de autoalmacenamiento. Por ejemplo, se puede ir juntos para almacenar agua potable en el sótano u otras áreas comunes.



## Salud mental en una crisis

En las crisis y ante la incertidumbre, es normal experimentar preocupación, pensamientos negativos, mal sueño, malestar y otras emociones fuertes. Algunos se ven más afectados que otros.

- Pasa tiempo con algo donde tú puedes hacer un cambio, preferiblemente algo concreto que pueda ayudarte a reunir tus pensamientos y estar presente.
- Continúa tanto como sea posible con las rutinas a las que estás acostumbrado, como las comidas regulares y la higiene personal.
- Busca a otras personas. Pónte en contacto con tus amigos, familiares y otros, si es posible. El contacto social nos permite compartir nuestros pensamientos y formas de lidiar con las cosas.



## Lugares para quedarse en crisis

Donde permanecer seguro, depende enteramente de lo que ha sucedido. Lo más importante es buscar información y seguir los consejos y directrices de las autoridades.

En muchos casos, es más seguro quedarse en casa. En otras ocasiones, puede ser necesario salir de la casa con poco aviso.

En caso de guerra, puedes recibir un aviso de buscar refugio. Si no hay refugios en las inmediaciones, debes buscar refugio en el sótano o una habitación en el medio del edificio. En caso de explosiones, las ventanas pueden romperse, y los pedazos de vidrio pueden dañar a las personas cercanas. Mantente alejado de las ventanas.

### Si tienes que salir de tu casa

- Haz un plan para dónde ir y cómo llegar allí. Quizás puedes viajar a casa de tus parientes, amigos o una casa de campo. En caso de accidentes y desastres graves, a menudo se establecen centros de evacuación y para familiares.
- Lo más importante a llevarse si tienes que salir de casa con poca antelación, es ropa de abrigo, mantas, teléfono móvil, tarjetas bancarias y dinero en efectivo, algunos alimentos y bebidas, documentos de identificación, medicamentos y dispositivos de asistencia (como gafas, lentes, andador y aparatos de tecnología auditiva).
- Asegúrate de tener suficiente combustible o energía si vas en coche. Ten claro que el transporte en situaciones de crisis puede ser caótico y lento.

A person wearing a dark jacket, dark pants, and white sneakers is walking away from the camera through an open doorway. They are carrying a large black backpack, a red duffel bag in their right hand, and two large plastic water bottles in their left hand. The scene is brightly lit from the doorway, suggesting an outdoor setting with some foliage visible in the background.

## Refugio

- Los refugios están destinados a proteger a la población de las lesiones causadas por actos de guerra.
- Las autoridades notificarán cuando haya necesidad de esconderse en refugios.
- La descripción general de los refugios públicos se puede ver en <https://kart.dsb.no>.
- Además, muchos edificios privados están equipados con un refugio. Estas habitaciones están pensadas para aquellos que están en el edificio. Ejemplos: edificios de oficinas, escuelas, guarderías, cooperativas de vivienda y hoteles.



# Números de emergencia

**110** Incendio

**112** Policía (cuando se precisa ayuda inmediata)

**113** Teléfono de emergencia médica (cuando hay una emergencia aguda y se trata de vida o muerte)

**14 12** Teléfono de emergencia para sordos y personas con discapacidad auditiva

**Nød-SMS** es un servicio que permite a las personas sordas, con dificultades auditivas o del habla contactar con los números de emergencia a través de SMS (mensaje de texto). Para utilizar el servicio, primero debes registrar tu número en [www.nodsms.no](http://www.nodsms.no).

**Notas propias** (números de teléfono importantes y otra información útil)

Brochure in different languages: [sikkerhverdag.no](http://sikkerhverdag.no)