

Potabilizar AGUA con LEGIA

Dejar actuar 30 minutos

CANTIDAD DE AGUA A DEPURAR		CONCENTRACIÓN INICIAL DE LA LEJÍA (cloro libre o activo/litro)	
2 l.	10 l.	100 l.	1.000 l.
6 gotas	30 gotas	15 cc.	150 cc.
2 gotas	12 gotas	6 cc.	60 cc.
1 gota	7 gotas	3,5 cc.	35 cc.
1 gota	6 gotas	3 cc.	30 cc.

Potabilizar agua con yodo:

De 2 a 10 gotas por l. de agua clara y filtrada dejarse reposar durante 15 a 20 minutos.

Preparación Iodo	Gotas/l.
Solucion Iodine Topico 2%	8 gotas
Povidona Yodada (Betadine®) 10%	4 gotas
Iodine Tintura 2%	8 gotas

Potabilizar agua Betadine:

En agua clara 30 min 15 min en Turbia 60 min 30 min doblar dosis o tiempo exposición si la fuente esta muy contaminada.

La Povidona no ha sido testada usar bajo propia responsabilidad.

Señales Aéreas

SÍMBOLO DEL CÓDIGO	MENSAJE
> X Z >	Necesitamos ayuda
> X Z >	Necesitamos ayuda médica
> X Z >	No o negativo
> X Z >	Si o afirmativo
> X Z >	Estamos avanzando en esta dirección

Silbato: no grite. 3 pitidos espaciado 10s. en América y 6 en Europa son señal de auxilio. Respuesta del rescate 3 pitidos. Confirmamos con la misma señal de socorro al rescatista.

Señales Aéreas

Indicar posición mecánica y parir. Hay una mayor demora	Deje caer un mensaje	Necesitamos asistencia médica urgente
Alerta aquí indique dirección errada	Puede recogerse después avistarse	Nuestro receptor está operativo
Puede recogerse espere como sea posible	No intente aterrizar aquí	Estamos recibiendo ayuda (P)
	Todo bien no espere	Afirmativo (P)

ESPEJO DE SEÑALES:

- 1.- Apunta con el agujero del espejo al sol situándolo cerca de tu cara
- 2.- Extiende tu otro brazo haciendo una V con los dedos
- 3.- Gira levemente el espejo hasta que la luz reflejada pase por la punta de tus dedos
- 4.- Cada vez que la luz pase por tus dedos estarás enviando una señal al objetivo.

Nudos

Piedra en toldo

Para unir cuerdas

Prusik

Amarre a estaca

Tensor de tienda

Amarre diagonal

Amarre Redondo

Refugio

1.- Busca señales que indiquen la orientación del viento. Sitúe la entrada de forma contraria al viento dominante en su defecto hacia el sur

2.- **SI.** Mejor lugares secos y elevados y/o resguardados. En montaña preferencia caras S. y S.E. debe abundar el material

3.- **NO.** en vaguadas, falda de montañas pequeñas, pendientes, cerca de charcas o arroyos. Árboles peligrosos. No cumbres (viento)

Pesar en clima. Ramas hacia abajo

MORSE

Y Z 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

M N O P Q R S T U V W X

A B C D E F G H I J K L

SOS (...- - - ...)

Canales Emergencia

valor	nombre
Ch 7-7	PMR montaña
446.08125- 85,4	446 MHz
Ch 16 VHF	Banda marina
Ch 9	Banda ciudadana (cb)
2.182 KHz	Onda media

Seguridad: TTT (---)

Orientación :

SOL: salida este, en su cenit señala el SUR (Hemisferio norte) ocaso oeste.

SOMBRAS: marca el movimiento de A a B y obtén línea O-E

Indicios: Tocones cortados aros mas separados al sur. Musgo ,hacia el norte . Mejor si árbol aislado.

ESTRELLAS:

(H. norte)

Osa Mayor, Osa Menor, Casiopea, Polar, N

(H. SUR)

distancia imaginaria 4 veces longitud cruz

Cruz del Sur, Punto imaginario, Sur

Primero auxilios

Ante una emergencia (PAS)

(P)roteger: poner a la víctima y nosotros fuera de peligro.

A)visar: avisar a los servicios de emergencia.

(S)ocorrer: evaluar consciencia, respiración, pulso y hemorragias. Evaluar después contusiones, fracturas, heridas y quemaduras.

Ante hemorragia grave:

- 1 Colocar gasas y presionar si no se detiene aplicar mas gasas.
- 2 Si no se detiene aplicar un vendaje compresivo.
- 3 Si no se detiene aplicar elevación del miembro.
- 5 Compresión arterial con punto de presión
- 6 Torniquete, no recomendado.

112 Teléfono central emergencia

Sin cobertura se puede llamar sin usar la SIM llamada emergencia. GUARDIA CIVIL: 062 POLICIA NACIONAL:091 BOMBEROS: 080 PROTECCION CIVIL:1006 CRUZ ROJA:901 222 222 TOXICOLOGIA: 915620420

Si no esta consciente

Compruebe pulso y respiración: Precaución lesión cervical. Si no respira. Chequee obstrucción de vías, coloque cabeza hacia atrás, si no hay obstrucción, cuidado con vómitos y lengua y continua en parada iniciar RCP. Avisar ya.

RCP: punto presión mitad torax, centro entre cuello y abdomen, **30 compresiones, 2 insuflaciones** en boca. 100 compresiones minuto.

Si esta consciente, mantener a la persona en posición segura cómoda.

Atragantamiento, en 2-4 minutos perderá el conocimiento y fallecerá. Incitar a toser, palmar espalda 4 o 5 veces entre omóplatos. Maniobra **Heimlich**. Comprimir abdomen bajo costillas 4 o 5 veces



Potabilizar AGUA con LEGIA

Dejar actuar 30 minutos

CANTIDAD DE AGUA A DEPURAR	CONCENTRACIÓN INICIAL DE LA LEJIA (cloro libre o activo/litro)			
	2 l.	10 l.	100 l.	1.000 l.
6 gotas	2 gotas	30 gotas	15 cc.	150 cc.
2 gotas	2 gotas	12 gotas	6 cc.	60 cc.
1 gota	1 gota	7 gotas	3,5 cc.	35 cc.
1 gota	1 gota	6 gotas	3 cc.	30 cc.



Potabilizar agua con yodo:

De 2 a 10 gotas por l. de agua clara y filtrada dejarse reposar durante 15 a 20 minutos.

Preparación Iodo	Gotas/l.
Solucion Iodine Topico 2%	8 gotas
Povidona Yodada (Betadine®) 10%	4 gotas
Iodine Tintura 2%	8 gotas

Potabilizar agua Betadine:

En agua clara 30 min 15 min en Turbia 60 min 30 min doblar dosis o tiempo exposición si la fuente esta muy contaminada.

La Povidona no ha sido testada usar bajo propia responsabilidad.

Señales Aéreas

SÍMBOLO DEL CÓDIGO	MENSAJE
> X Z >	Necesitamos ayuda
	Necesitamos ayuda médica
	No o negativo
	Si o afirmativo
	Estamos avanzando en esta dirección

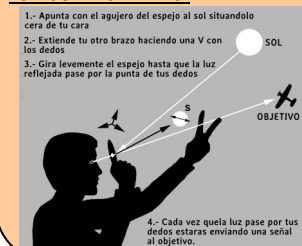


Silbato: no grite. 3 pitidos espaciado 10s. en América y 6 en Europa son señal de auxilio. Respuesta del rescate 3 pitidos. Confirmamos con la misma señal de socorro al rescatista.

Señales Aéreas

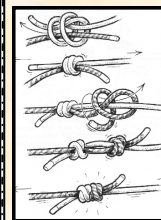
Necesitamos ayuda mecánica y partes. Hay una mayor demora	Deje caer un mensaje	Necesitamos asistencia médica urgente
Atención aquí indique dirección aeródromo	Puede recogerlos dejemos antena	Nuestro rescatador está operativo
Puede aterrizar aquí espere como sea posible	No intente aterrizar aquí	Nuestro rescatador está operativo (no)
	Todo bien no espere	Afirmativo (yes)

ESPEJO DE SEÑALES:

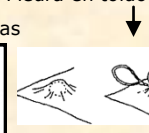


Nudos

Para unir cuerdas

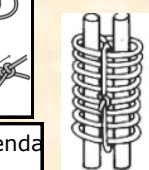


Piedra en toldo



Prusik

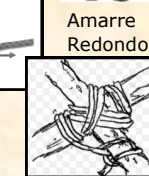
Amarre a estaca



Tensor de tienda



Amarre diagonal



Refugio



1.- Busca señales que indiquen la orientación del viento. Sitúe la entrada de forma contraria al viento dominante en su defecto hacia el sur

2.- **SI.** Mejor lugares secos y elevados y/o resguardados. En montaña preferencia caras S. y S.E. debe abundar el material

3.- **NO.** en vaguadas, falda de montañas pequeñas, pendientes, cerca de charcas o arroyos. Árboles peligrosos. No cumbres (viento)



Pesar en clima. Ramas hacia abajo



MORSE



SOS (...---...)



Canales Emergencia

valor	nombre
	PMR montaña
	Banda marina
	Banda ciudadana (cb)
	Onda media

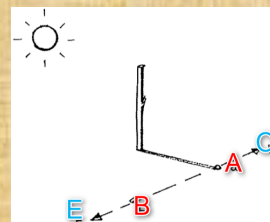
Seguridad: TTT (---)

Orientación :



SOL: salida este, en su cenit señala el SUR (Hemisferio norte) ocaso oeste.

SOMBRAS: marca el movimiento de A a B y obtén línea O-E

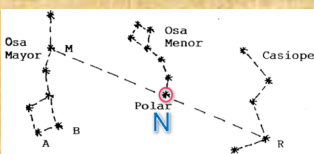


Indicios: Tocones cortados aros mas separados al sur. Musgo ,hacia el norte . Mejor si árbol aislado.

ESTRELLAS:

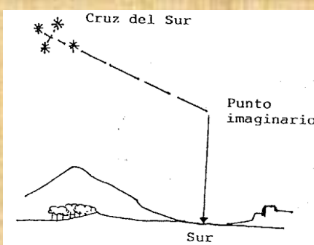


(H. norte)



(H. SUR)

distancia imaginaria 4 veces longitud cruz



Primero auxilios



Ante una emergencia (PAS)

(P)roteger: poner a la víctima y nosotros fuera de peligro.

A)visar: avisar a los servicios de emergencia.

(S)ocorrer: evaluar consciencia, respiración, pulso y hemorragias. Evaluar después contusiones, fracturas, heridas y quemaduras.

Ante hemorragia grave:

- 1 Colocar gasas y presionar si no se detiene aplicar mas gasas.
- 2 Si no se detiene aplicar un vendaje compresivo.
- 3 Si no se detiene aplicar elevación del miembro.
- 5 Compresión arterial con punto de presión
- 6 Torniquete, no recomendado.

Si no esta consciente



Compruebe pulso y respiración: Precaución lesión cervical. Si no respira. Chequee obstrucción de vías, coloque cabeza hacia atrás, si no hay obstrucción, cuidado con vómitos y lengua y continua en parada iniciar RCP. Avisar ya.

RCP: punto presión mitad torax, centro entre cuello y abdomen, **30 compresiones, 2 insuflaciones** en boca. 100 compresiones minuto.

Si esta consciente, mantener a la persona en posición segura cómoda.

Atragantamiento, en 2-4 minutos perderá el conocimiento y fallecerá. Incitar a toser, palmar espalda 4 o 5 veces entre omóplatos. Maniobra **Heimlich**. Comprimir abdomen bajo costillas 4 o 5 veces

ICE (in case Emergency)

TIPO SANGUINEO / BLOOD TYPE:

NOMBRE/NAME: _____

CIFNIF/Identification: _____

Dirección/Address: _____

TLF/PH: _____

Enfermedad/Disease: _____

Medicacion Especial/Special medication: _____

Alergias y alergias a medicamentos/allergies and drug Allergies: _____

CONTACTOS (Nombre y Telefono)/Contact (name/ph):

NOTAS INTERES: _____

ICE (in case Emergency)

TIPO SANGUINEO / BLOOD TYPE:

NOMBRE/NAME: _____

CIFNIF/Identification: _____

Dirección/Address: _____

TLF/PH: _____

Enfermedad/Disease: _____

Medicacion Especial/Special medication: _____

Alergias y alergias a medicamentos/allergies and drug Allergies: _____

CONTACTOS (Nombre y Telefono)/Contact (name/ph):

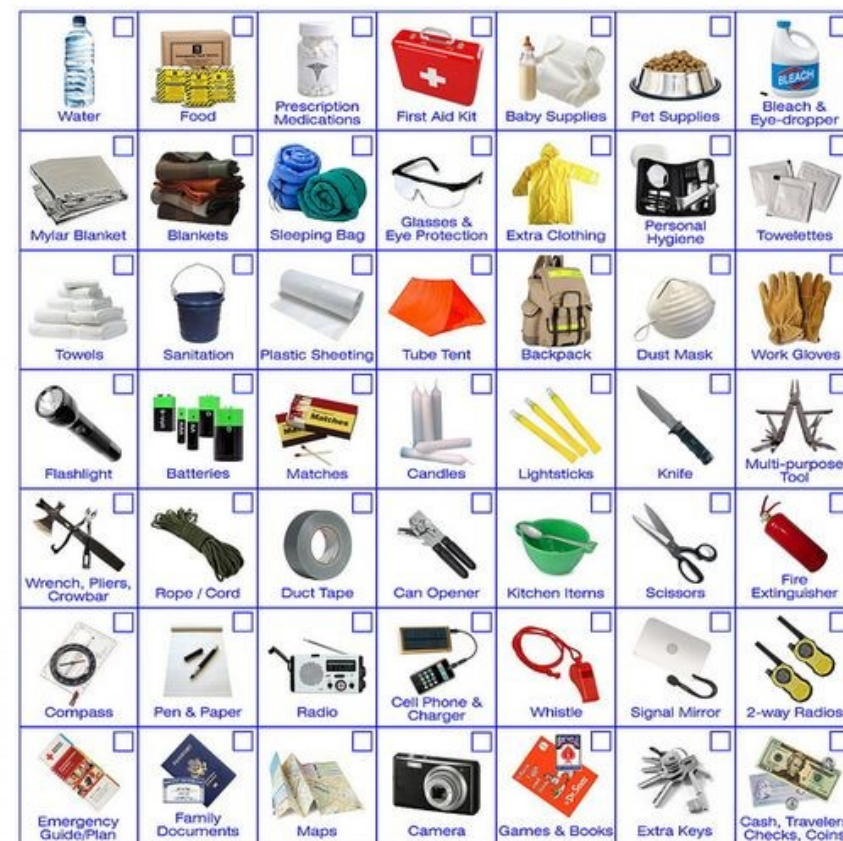
NOTAS INTERES: _____



Número de Canal	Número de Tabla	Frecuencia (MHz)	Número de Tono	Ajuste de QT/DQT
1	1	446,00625	10	94,8 Hz
2	8	446,09375	08	88,5 Hz
3	3	446,03125	13	103,5 Hz
4	6	446,06875	05	79,7 Hz
5	4	446,04375	17	118,8 Hz
6	2	446,01875	18	123,0 Hz
7	7	446,08125	19	127,3 Hz
8	5	446,05625	07	85,4 Hz
9	1	446,00625	14	107,2 Hz
10	8	446,09375	15	110,9 Hz
11	3	446,03125	16	114,8 Hz
12	6	446,06875	06	82,5 Hz
13	4	446,04375	27	D132N
14	2	446,01875	28	D155N
15	5	446,05625	29	D134N
16	7	446,08125	30	D243N

Emergency Kit

Visual Checklist for Disaster Supplies



References



You may need to survive on your own after an emergency. This means having your own food, water, and other supplies in sufficient quantity to last for at least three days. Local officials and relief workers will be on the scene after a disaster, but they cannot reach everyone immediately. You could get help in hours, or it might take days. In addition, basic services such as electricity, gas, water, sewage treatment, and telephones may be cut off for days, or even a week or longer.

Ready America

1. Get a kit
2. Make a plan
3. Be informed

Checklist prepared with guidance from Craig Baldwin, Tracy Burt, Abigail Cernan, Michelle Gregory, Heather Kierulff PhD, Andy Parks, Lisa Pether, Neil Drivas PhD, June Stephens, Tomoko Sugawara and Bob Voss.

