

Water is Vital – Especially after a Disaster

Dehydration occurs when your body loses too much water. When you stop drinking water your cells and tissues lose essential fluids, your muscles begin to get tired, and you may have leg cramps or feel faint. Extreme dehydration may cause blood vessels to collapse.

A normally active person needs to drink at least 2 quarts of water each day. In a hot environment people need twice as much. Children, nursing mothers the elderly, and ill people will need more. Additional water will be required for food preparation and hygiene.

Don't ever ration your water. Drink the amount you need today and try to find more for tomorrow. You can minimize the amount of water your body needs by being inactive and staying cool.

Hidden water sources in your home

If a disaster catches you without a stored supply of clean water, you can use water in your hot-water tank, in your plumbing, and in ice cubes.

- ◆ To use the water in your pipes, let air into the plumbing by turning on the highest faucet in your house and draining the water from the lowest one.
- ◆ To use the water in your hot-water tank, be sure the electricity or gas is off and then open the drain at the bottom of the tank. Start the water flowing by turning off the water intake valve and turning on a hot-water faucet. Do not turn on the gas or electricity when the tank is empty.

Do you know the location of your incoming water valve? You'll need to shut it off to stop contaminated water from entering your home if you hear reports of broken water or sewage lines.

Other good liquids to help keep you hydrated are 100% fruit juices, skim milk and decaffeinated coffee and tea.

Three easy ways to purify water

In addition to having a bad odor and taste, contaminated water can contain germs that cause diseases. If you aren't sure water is clean, purify it before you use it. There are many ways to purify water. None are perfect. It is often best to use several methods. Before purifying water, let any suspended particles settle to the bottom of the container or strain the water by pouring it through layers of paper towel or clean cloth.

These methods kill germs but will not remove other contaminants such as heavy metals, salts, most other chemicals, and radioactive fallout.

- ◆ Bring water to a rolling boil for 1 minute. Let the water cool before drinking. Boiled water will taste better if you put oxygen back into it by pouring it back and forth between two containers. This will also improve the taste of stored water.
- ◆ Add two drops of liquid bleach per quart of water (four drops if the water is cloudy), stir and let stand for 30 minutes. If the water does not taste and smell of chlorine at that point, add another dose and let stand another 15 minutes. If you do not have a dropper, use a spoon and a square-ended strip of paper or thin cloth about ¼ inch by 2 inches. Put the strip in the spoon with an end hanging down about ½ inch below the scoop of the spoon. Place bleach in the spoon and carefully tip it. Drops the size of those from a medicine dropper will drip off the end of the strip.

- ◆ Purification tablets release chlorine or iodine. They are inexpensive and available at most sporting goods stores and some drugstores. Follow the package directions. Usually one tablet is enough for 1 quart of water. Double the dose for cloudy water.

References

Centers for Disease Control and Prevention, "Keep Food and Water Safe after a Natural Disaster or Power Outage."

<http://www.bt.cdc.gov/disasters/foodwater.asp>
Downloaded October 7, 2005.

Federal Emergency Management Agency.
"Emergency Food and Water Supplies."

<http://www.fema.gov/library/emfdwtr.shtml>
Downloaded October 3, 2005.

Simonne, Amy H. (2003). "Preparing for Disasters: Your food and drinking water supply." University of Florida IFAS Extension. Publication #FCS9195.

<http://edis.ifas.ufl.edu>

Downloaded October 4, 2005.

Compiled by Andrew B. Crocker, Extension Program Specialist –
Gerontology Health, The Texas A&M University System.

Produced by Agricultural Communications, The Texas A&M University System
Extension publications can be found on the Web at: <http://tcebookstore.org>

Visit Texas Cooperative Extension at <http://texasextension.tamu.edu>

Educational programs conducted by Texas Cooperative Extension serve people of all ages regardless of socioeconomic level, race, color, sex, religion, handicap or national origin.

Issued in furtherance of Cooperative Extension Work in Agriculture and Home Economics, Acts of Congress of May 8, 1914, as amended, and June 30, 1914, in cooperation with the United States Department of Agriculture. Edward G. Smith, Director, Texas Cooperative Extension, The Texas A&M University System.

El agua es vital – especialmente después de un desastre

La deshidratación tiene lugar cuando el cuerpo pierde demasiada agua. Cuando usted deja de tomar agua, sus células y tejidos pierden fluidos esenciales, sus músculos comienzan a cansarse y puede sufrir calambres en las piernas o sentirse débil. La deshidratación extrema puede colapsar los vasos sanguíneos.

Una persona normalmente activa necesita beber al menos 2 cuartos de galón de agua por día. En un ambiente caluroso, las personas necesitan duplicar el consumo. Los niños, las madres que amamantan, las personas de la tercera edad y los enfermos necesitarán más cantidad. Se necesitará agua adicional para la preparación de las comidas e higiene.

Jamás racione el agua. Beba la cantidad que necesita hoy y trate de encontrar más para mañana. Puede minimizar la cantidad de agua que su cuerpo necesita manteniéndose inactivo y fresco.

Fuentes de agua escondida en su hogar

Si lo sorprende un desastre sin suministro de agua potable, puede utilizar el agua del tanque de agua caliente, la cañería y los cubos de hielo.

- ♦ Para utilizar el agua de las cañerías, deje entrar aire en la tubería abriendo el grifo más alto de la casa y dejando correr el agua del grifo más bajo.
- ♦ Para utilizar el agua del tanque de agua caliente, asegúrese de que la electricidad o el gas se encuentren cortados y abra luego el desagüe de la parte inferior del tanque. Deje fluir el agua cerrando la válvula de toma de agua y abriendo el grifo de agua caliente. No encienda el gas o la electricidad cuando el tanque esté vacío.

¿Conoce la ubicación de la válvula de toma de agua? Deberá cerrarla para evitar que el agua contaminada ingrese en su hogar si toma conocimiento de que existen conductos de agua o desechos rotos.

Otros líquidos saludables que lo ayudarán a hidratarse son jugos 100% naturales, leche descremada y café y té descafeinados.

Tres formas fáciles de purificar el agua

Además de un mal olor y sabor, el agua contaminada puede contener gérmenes que causan enfermedades. Si no está seguro de que el agua es potable, purifíquela antes de usarla. Existen varias maneras de purificar

el agua. Ninguna es perfecta. Por lo general, es mejor utilizar distintos métodos. Antes de purificar el agua, deje asentar en el fondo del recipiente cualquier partícula suspendida o bien filtre el agua vertiéndola en capas de capas de toallas de papel o tela limpia.

Estos métodos matarán gérmenes pero no eliminarán otros contaminantes, como ser, metales pesados, sales, la mayoría de los demás contaminantes y la caída radioactiva.

- Haga hervir el agua durante 1 minuto. Deje enfriar el agua antes de beber. El agua hervida sabe mejor si le aporta nuevamente oxígeno vertiéndola de un recipiente a otro. Esto mejorará el sabor del agua almacenada.
- Agregue dos gotas de lejía líquida por cuarto de galón de agua (cuatro gotas si el agua es turbia). Revuelva y deje reposar durante 30 minutos. Si el agua no sabe ni huele a cloro entonces, agregue otra dosis y deje reposar durante otros 15 minutos. Si no tiene gotero, utilice una cuchara y una tira de papel o tela delgada con un extremo cuadrado de alrededor de $\frac{1}{4}$ de pulgada por 2 pulgadas. Coloque la tira en la cuchara con un extremo colgando $\frac{1}{2}$ pulgada por debajo de la pala de la cuchara. Coloque lejía en la

cuchara e inclínala cuidadosamente. Caerán del extremo de la tira gotas del tamaño de aquellas de un gotero medicinal.

- Las tabletas purificadoras liberan cloro o yodo. Son poco costosas y se encuentran disponibles en las tiendas de productos deportivos y algunas farmacias. Siga las instrucciones del envase. Por lo general, una tableta es suficiente para 1 cuarto de galón de agua. Duplique la dosis para agua turbia.

Referencias

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.
“Keep Food and Water Safe after a Natural Disaster or Power Outage” (Mantenga la Seguridad del Agua y Alimentos luego de un Desastre Natural o Corte de Energía).
<http://www.bt.cdc.gov/disasters/foodwater.asp>
Descargado el 7 de octubre de 2005
- Agencia Federal de Administración de Emergencia
“Emergency Food and Water Supplies” (Provisiones de Emergencia de Alimentos y Agua)
<http://www.fema.gov/library/emfdwtr.shtml>
Descargado el 3 de octubre de 2005
- Simonne, Amy H. (2003). “Preparing for Disasters: Your food and drinking water supply” (Preparación para Desastres: Provisiones de Alimentos y Bebidas).
Universidad de Florida IFAS Extensión. Publicación Nro. FCS9195
<http://edis.ifas.ufl.edu>
Descargado el 4 de octubre de 2005

Producido por Comunicaciones Agrícolas, Sistema Universitario de Texas A&M.
Las publicaciones de Extensión pueden encontrarse en el sitio Web: <http://tcebookstore.org>
Visite la Extensión Cooperativa de Texas en <http://texasextension.tamu.edu>

Los Programas educativos llevados a cabo por la Extensión Cooperativa de Texas ayudan a personas de todas las edades, independientemente de su nivel socioeconómico, raza, color, sexo, religión, discapacidad u origen.

Emitido para el desarrollo del Trabajo de la Extensión Cooperativa en Agricultura y Economía del Hogar, Leyes del Congreso del 8 de mayo de 1914 con sus reformas y del 30 de junio de 1914 junto con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Edward G. Smith, Director, Extensión Cooperativa de Texas, Sistema Universitario Texas A&M.