

¿ESTÁ PREPARADO?



Cómo mantenerse a salvo durante eventos masivos



Photo courtesy iStockphoto—ShaneKato

¿Qué tienen en común los partidos de fútbol, las celebraciones del 4 de Julio, los festivales de música y los desfiles callejeros? Todos representan oportunidades de sentarse y relajarse, reunirse con amigos, celebrar la estación y formar bellos recuerdos. Y si se siguen algunos consejos sencillos de seguridad, puede estar seguro de que estas reuniones se recordarán con alegría en vez de dolor.

Cosas a considerar

Distintos eventos a gran escala se acompañan de riesgos distintos. Por ejemplo, una celebración del 4 de Julio puede significar pasar horas bajo el calor del verano y arriesgarse a una deshidratación, mientras que un evento de gran importancia, como la ceremonia de asunción de un nuevo presidente, puede convertirse en un objetivo terrorista. Una buena preparación antes de asistir a dichos eventos masivos y estar al tanto de las características de seguridad una vez que llega puede marcar una diferencia. Recuerde: El tener en cuenta la seguridad puede ayudarlo a mantenerse calmo y a pensar claramente en una emergencia: es un bien preciado a tener si ocurre una emergencia en un mar de cientos o incluso miles de personas.



Photo courtesy iStockphoto—Lawrence Sawyer

Celebrar con seguridad



Photo courtesy iStockphoto—SLoBo

Al igual que con la mayoría de las actividades de preparación, el primer paso es saber a qué se puede enfrentar. Obtenga información sobre el evento y su ubicación por adelantado. Por ejemplo, como algunos eventos se acompañan de mucha seguridad, averigüe qué está autorizado a llevar al evento. ¿Cuánto durará? ¿Cuántas personas se espera que asistan? ¿A qué hora debe llegar? Considere, además, la compra de un mapa que muestre dónde se realiza el evento y sus áreas circundantes. Estúdielo de antemano en caso de que tenga que salir apurado y termine en una zona que no esperaba. Y no olvide llevar su mapa con usted.

Controle las condiciones climáticas antes de salir. En el verano, los eventos al aire libre, se acompañan de un riesgo muy real de deshidratación y golpe de calor. Asegúrese de traer con usted suficiente agua para mantenerse hidratado todo el tiempo. Asegúrese de que se permita ingresar con botellas de agua y refrigeradores personales; de lo contrario asegúrese de traer suficiente dinero como para comprar bebidas para mantenerse hidratado. No olvide el protector solar ni un sombrero.

Antes de salir coloque una botellita de desinfectante de manos en su bolsa o bolsillo. El estar rodeado de tantas personas significa también que está rodeado de sus gérmenes, algo muy importante a tener en cuenta durante la estación de gripa. El lavar o esterilizar sus manos con regularidad lo puede ayudar a evitar retornar con un resfrío molesto o con gripa entre sus recuerdos.

Una vez que llega

Antes de sentarse para disfrutar de la fiesta, échele un vistazo a sus alrededores. Si puede, tome nota de todas las salidas y descubra si hay una estación de primeros auxilios y dónde se encuentra. Si ocurre una emergencia, manténgase calmado, diríjase a la salida más cercana y escuche las instrucciones.

Para ayudar a prevenir la deshidratación durante los eventos del verano, debe tratar de evitar las bebidas a base de café y alcohólicas, que aumentan el riesgo de deshidratación. Si planea beber alcohol planifique por adelantado para que llegue seguro a su hogar.

Confíe en sus instintos. Si comienza a sentirse enfermo, con exceso de calor o mareado pida ayuda, preferentemente a un funcionario del evento. Si está en condiciones, diríjase a la estación de primeros auxilios más cercana. No se preocupe por perderse la celebración; su salud es más importante.

Además recuerde ser paciente. Algunos eventos atraen enormes multitudes. Mantenerse calmado puede ser su mejor aliado para que usted y sus seres queridos se mantengan a salvo.



Photo courtesy iStockphoto—Lawrence Sawyer



800 I Street, NW • Washington, DC • 20001-3710
202-777-APHA • www.aphagetready.org • getready@apha.org