



PREPÁRATE, SANTA BARBARA!

Este Alerta en su Hogar y por su Familia

Sustentabilidad-Presentación

Contenido:

- **Sustentabilidad**
 - ⇒ **Presentación**
- **Tema Principal:**
 - ⇒ **Seguridad en la Cocina**
- **Esquina de la Comunidad**
 - ⇒ **Lo que ocurra en la cocina, se queda en la cocina**
- **Extraños y Raros Desastres**
 - ⇒ **El desastre de Melaza en Boston**
- **Equipos de Emergencia a Bajo Costo**
 - ⇒ **Presentación**
- **Calendario**

Edición Próxima en Febrero 2015



En el boletín del mes que viene habrá consejos útiles sobre cómo asegurarse de que las habitaciones de su casa sean seguras para familia e invitados.

Temas del 2015

Febrero
Recamara

Marzo
Sala y Comedor

Abril
Cochera

Mayo
Espacio Defendible

Junio
Seguridad Vacacional

Julio
Seguridad del Agua

La sustentabilidad es un concepto global que establece un marco para muchas de las decisiones o actividades de una comunidad que ya está haciendo (o quiere hacer) a futuro, que implica mejoras en la calidad de vida, la seguridad, las oportunidades económicas, la protección del medio ambiente, o la mitigación de riesgos naturales.¹

Una comunidad, como la nuestra, se enfrenta a numerosas tareas al recuperarse de un desastre; caminos de reconstrucción y los puentes, la reapertura de los negocios, la reconstrucción de la vivienda, la restauración de los recursos ambientales, la reparación de los servicios públicos y reinstaurar los servicios sociales y médicos. En lugar de simplemente volver a reconstruir cómo eran las cosas antes, una comunidad puede maximizar los beneficios a largo plazo al abordar estas tareas con un enfoque más integral y sustentable.

¿Qué significa para una Comunidad el ser sustentable?

Una comunidad sustentable prospera de generación en generación debido a que:

- Una base social prevé la salud de todos los miembros de la comunidad, respetando la diversidad cultural y considerando las necesidades de las generaciones futuras;
- Un sistema ecológico saludable y diverso que realiza funciones vitales y proporciona recursos esenciales para los seres humanos y todas las demás especies; y
- Una economía sana y diversa que se adapta al cambio, ofrece seguridad a largo plazo para los residentes y reconoce el límite social y ecológico.

Una comunidad se puede pensar de un compuesto de tres (3) ámbitos: sociales, ambientales y económicos. La esfera social se compone de todas las interacciones entre los pueblos; la esfera del medio ambiente es el entorno natural, físico; incluyendo paisajes visibles y los recursos naturales; y la esfera económica se compone de todas las actividades, transacciones y decisiones relacionadas con la producción e intercambio de bienes y servicios.

Para ser sustentable, la comunidad debe mantener el equilibrio y la integración de sus esferas sociales, ambientales y económicas.



En 2015, vamos a estar buscando en cada una de estas esferas y ofreciendo consejos para la sustentabilidad. Únase a nosotros para hacer este viaje juntos.

¹ A excepción de la recuperación Holística de desastres

Producido por Natural Hazards Center
Revisado en el 2005

Seguridad en la Cocina—26 Sugerencias Básicas de Seguridad

1. Asegúrese de que todos los alambres, cables y enchufes de sus aparatos electrodomésticos no estén dañados y que los enchufes tengan 3 clavijas de conexiones a tierra. Esto incluiría cafeteras, tostadores, licuadoras, microondas, batidoras, etc. (Sugerencia: Desconecte los aparatos eléctricos que no se utilicen durante el día)
2. No utilice cables de extensión. Usted puede obtener una caja de conexiones que se ha incorporado en GFI (interruptores de falla a tierra). Esto le permitirá conectar aparatos adicionales en el espacio y el GFI entrará en funcionamiento si hay una escasez de energía. Ayuda a evitar accidentes por descargas eléctricas/agua.
3. Deshágase de cualquier aparato que este roto o dañado. Hoy en día, los aparatos nuevos son muy baratos. Si uno nuevo lo saca de su presupuesto, trate las ventas de garaje y ventas de etiqueta (sólo asegúrese de que usted no vaya a comprar el aparato roto de otra persona).
4. Ponga un seguro para niños no sólo en los gabinetes con sus medicamentos y artículos de limpieza, sino también en su horno de la estufa.
5. No deje la cocina con ollas y sartenes cocinándose en la estufa. Asegúrese de apagar los quemadores tan pronto como usted quite la olla.
6. Evite usar ropa inapropiada mientras cocina. Esto significa mangas sueltas y/o suéteres.
7. Mantenga paños de cocina, agarraderas y guantes de cocina lejos de la estufa.
8. Mantenga los fósforos y encendedores en lugares altos, fuera del alcance de manitas curiosas .
9. Si va utilizar velas en la cocina, no salir de la habitación (o casa) mientras que están en llamas. Asegúrese de que estén en un lugar seguro y se encuentren en recipientes a prueba de llamas.
10. Revise los muebles, cortinas, paños de cocina, etc., para asegurarse de que no estén bloqueando los calentadores o ventilaciones.
11. Mantenga un extinguidor dentro o cerca de la cocina, pero no cerca de la estufa o el calentón.
12. En caso de un incendio por grasa, sal y / o bicarbonato de sodio ayudará si usted no tiene un extintor de incendios.
13. Mantenga los números de emergencia a mano - 911 es fácil de recordar, pero también mantenga un número de teléfono al



Una parte de una Buena organización en la cocina es el planear y preparar para la seguridad de la cocina.



Centro de Control de Envenenamientos.

14. Escaldaduras son unas de las lesiones más comunes en la cocina. Asegúrese de voltear las asas de las ollas lejos del frente de la estufa y lejos de las manitas curiosas.
15. Escaldaduras pueden también ocurrir con el vapor caliente. Tenga cuidado al levantar las tapas de comida caliente (incluyendo el abrir la bolsa caliente de palomitas de microondas)!
16. Utilizando cuchillos: (a) Corte siempre lejos de su cuerpo al utilizar un cuchillo. Puede que se resbale y lo corte, (b) Siempre use una tabla de cortar, (c) Proteja sus encimeras, (d) Mantenga las hojas afiladas, (e) Mantenga los cuchillos limpios (incluyendo el mango) - mangos resbaladizos pueden causar lesiones, (f) no ponga los cuchillos en un fregadero con agua jabonosa - no pueden ser vistos y pueden ocurrir accidentes, (g) Lavar y secar cuidadosamente manteniendo el borde afilado lejos de sus manos, (h) siempre colóquelos de forma plana, nunca hacia atrás o en la orilla, (i) no intente coger un cuchillo que cae - mejor que toque el suelo que cortar su mano, (j) Lavar los cuchillos con agua tibia y jabón después de cada uso.
17. Asegúrese de que los aparatos estén desenchufados antes de tocar los bordes afilados (batidoras, abrelatas, etc.). .
18. Nunca introduzca un tenedor en un tostador para sacar el pan tostado atorado - puede electrocutarse.
19. Siempre asegúrese de que la licuadora esté desenchufada antes de tocar las cuchillas.
20. Tenga cuidado con los bordes afilados: tijeras, vidrios rotos, pelador de papas, etc.
21. Nunca jamás, dejar alimentos cocinándose sin vigilancia - ni siquiera por un minuto.
22. La distracción causa los accidentes- no contestar o hablar por teléfono mientras se cocina - se distrae y puede resultar en lesiones.
23. Limpie los derrames de inmediato - pisos mojados son resbaladizos cuando están húmedos. Además, mantenga el suelo de la cocina libres de juguetes u otros objetos.
24. Mantenga a los niños fuera de la cocina mientras cocine; por lo menos a 3 pies de distancia de la estufa / horno.
25. Utilice siempre una escalinata para alcanzar lugares altos.
26. Guarde todos los productos de limpieza y químicos en un lugar seguro. Utilice pasadores de seguridad.

Esquina de la Comunidad –Lo que ocurre en la cocina, se queda en la cocina

Como una madre joven, siendo a la vez eficiente y consciente, me mudé a Ohio con mi hermoso hijo y mi cónyuge. La estufa era eléctrica, los biberones de las botellas eran de látex. El sartén era de esmalte blanco. El cuadro pintaba para el fracaso, y yo fracase.

Sí, justo a las 2 am se despertó y gritó asesinato sangriento. Corrí a la cocina, bebé en los brazos, coloque la botella de leche materna en la cacerola de agua, y prendí el quemador en llama lenta, lo arrulle y se quedó dormido. Él también lo hizo, y fue sólo el olor a goma quemada que me despertó. Efectivamente, la cacerola estaba pegada al quemador, la botella y el biberón soldados a la cacerola, y las obras completas hirviendo en seco y bastante apestoso para conseguir que toda la familia se agitata. Esa fue la primer noche con mi nueva familia política.

Yo ya había leído acerca de girar los mangos de los sartenes fuera de la orilla de la estufa, revisar las perillas de la estufa, y de tener cuidado con los monstruos que acechan químicos debajo del fregadero. Lo que yo no sabía, o al menos reconocía, era el poder de la falta de atención y la fatiga. Lo mismo ocurre imaginándonos que somos chefs, sobrepasando nuestras habilidades.

Manos a la obra, para impedir la entrada de agua caliente, considere lo siguiente: los incendios ocurren en la cocina, incluso en el horno. Si tenemos los goteos de grasa en la parte inferior de un horno, podemos tener fuego. También podemos tener fuego en la estufa. Así que, ¿qué hacer en esa emergencia? El fuego es siempre grave. Usted, por supuesto, ser un lector de esta columna, tiene un extintor en la cocina, cerca de la estufa, no al lado de ella. Si usted no tiene un extintor; ¿Sabía que el bicarbonato de sodio sofoca incendios? Por supuesto, si el fuego es grande, coger el teléfono, marcar el 911 y salir!

Las quemaduras son un asunto serio. Además de ser dolorosas, pueden causar desfiguración o peor. Los niños son especialmente susceptibles como también los son curiosos Sea consciente de lo que está enseñando a cocinar. Hacer hincapié en la seguridad y qué hacer durante una emergencia.

En el caso de una quemadura, haga lo siguiente:

- Enfríe la piel o la ropa; si todavía están calientes.
- Cubra con, apósito estéril seco para evitar el contacto con el aire, reducir el dolor y prevenir la infección.
- Eleve las extremidades quemadas por encima del corazón.

No:

- Use hielo, hielo causa constricción de los vasos.
- Aplicar antisépticos, pomadas, u otros recursos, por ejemplo, mantequilla, etc. Estos sólo hacen que el área de la quemadura se cocine.
- Retire trozos de tejido ni rompa las ampollas, o eliminar las partículas de ropa adherida.

Inmediatamente, busque atención médica si la quemadura es mayor que menor o mayor que un área pequeña. Siempre llame al 911 si un niño se ha quemado o escaldado.

Las campanas sobre las estufas son ruidosas, pero ¿sabía usted que también sirven un propósito? Ellas bajan la temperatura de la superficie de la estufa, y cuando cocinamos con un montón de calor en todos los quemadores, hay más ascensión de vapor a través de la ventilación. Este calor puede causar quemaduras a su piel.

El pan tostado ha quedado atorado en la tostadora? Desenchúfela antes de retirarlo. Es una bobina de calor producido por una alimentación directa de la electricidad. Esta corriente no discrimina entre las tostadoras y personas. Una sacudida de voltaje eléctrico podría alterar el ritmo cardíaco.

Por lo tanto, ser conscientes en la cocina. Incluso si usted vive solo, ser un profesional en su cocina. Haga lo que haga, no se quede dormido en su turno. Puede arruinar su reputación como un cocinero.



Stella Larson,
Mesa Resident

If you would like to contribute to this column, please contact Yoli McGlinchey at ymcglinchey@santabarbaraca.gov

Extraños y Raros Desastres— El Desastre de Melaza en Boston

El 15 de enero de 1919, en lo que probablemente fue el desastre más extraño en la historia de los Estados Unidos, un tanque de almacenamiento estalló en los muelles de Boston liberando dos millones de galones de melaza en una ola de 15 pies de altura y 160 pies de ancho que corrió a través del norte extremo de la ciudad a 35 mph destruyendo todo lo que tocaba. La ola rompió las vigas de acero del tren elevado de Boston, casi sacó a un tren fuera de sus pistas, golpeó edificios de sus cimientos, y derribó postes eléctricos, los cables silbando y echando chispas, mientras caían en la inundación de color marrón. El Boston Globe informó que las personas 'fueron recogidos y arrojados a muchos pies de distancia'. Remaches apareciendo desde el tanque azotando el barrio como balas de ametralladora, y un pequeño barco se encontró a travesado de una valla de madera como un proyectil de artillería. Hasta que había terminado, la ola había matado a 21 personas, hirió a 150, y causó daños por valor de \$ 100 millones en dinero de hoy. En el momento, la melaza era un edulcorante estándar en los Estados Unidos, que se utilizaba en la cocina y en la fermentación para producir etanol, que a su vez podría convertirse en licor usado como un ingrediente en la fabricación de municiones, un aspecto de la empresa que había estado en auge durante la Primera Guerra Mundial. Para obtener más información haga clic aquí para ver el artículo en History Today, 2009, [click here](#).



Ciudad de Santa Barbara
of Servicios de Emergencia

121 W. Carrillo Street
Santa Barbara, CA 93101

Telefono: 805-564-5711
Fax: 805-564-5730
E-mail:
YMcGlinchey@SantaBarbaraCA.gov



Creando un Equipo de Emergencia a Bajo Costo—Agua

Tan solo ayer, estaba leyendo un artículo y empezó con la siguiente pregunta; "Si estuvieras en un avión y una persona saca un cuchillo o esta actuando de forma errática, quien se pondrá de pie y se haría cargo de este problema?" ¿Qué contesto usted?

Si su respuesta fue todos se harían cargo, eso es correcto! Todos los pasajeros entenderían que tienen la responsabilidad de actuar, porque nadie vendría a su rescate.

Lo mismo se aplica a un desastre. Cuando se trata de un desastre siempre escuchamos las siguientes preguntas; "Habrà un catástrofe aquí?" "¿Realmente necesito un equipo de emergencia?" "¿Puedo pagar uno?"

Bueno, deje le confió un pequeño secreto; definitivamente ocurrirá un desastre aquí y sí se necesita un equipo de emergencia y sí se puede comprar uno! A lo largo de este año le daré consejos útiles en el desarrollo de un equipo de desastres que es asequible.

Para el mes de enero, le sugiero que obtenga al menos un cartón de agua, el cual cuesta menos de \$ 4, y guárdelo en un lugar seco y fresco.



Liliana Encinas
Contribuidora del Artículo

¿Tiene una idea que quiere compartir? Tal vez usted tiene otra manera de ahorrar dinero en la construcción de su equipo; queremos oír hablar de eso. Envíenos sus ideas, preguntas o comentarios a:

LiEncinas@SantaBarbaraCA.gov

Búsquenos en Internet!

www.santabarbaraca.gov/oes



Eventos Próximos

enero 2015

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				1 Primer día Año Nuevo 	2	3 Día de Pastel de Frutas 
4	5 Día Nacional del Pájaro 	6	7	8 Día del Baño de Burbujas 	9	10 Día de agradecimiento de las plantas de casa
11	12	13 Día Nacional del Farmaceuta 	14	15	16 Día Nacional de Nada	17
18 Día del Diccionario 	19	20	21 Día Nacional de Abrazar 	22	23	24 Día Nacional del Elogio
25	26	27 Día Nacional del Pastel de Chocolate 	28	29 Día Nacional del Rompecabezas 	30	31 Feliz Día del Revés