



PREPARA TU JUEGO DE SUMINISTROS DE EMERGENCIA



PUEDES PREPARAR TU JUEGO TODO A LA VEZ O POCO A POCO. EMPIEZA CON LO QUE TENGAS EN CASA. LUEGO, VE AGREGÁNDOLE PASO A PASO AL TRANCURSO DEL TIEMPO.



ALIMENTOS Y AGUA (PASO 1)

- Suministro para 3 días de alimentos que no se echen a perder y que no necesiten cocinarse
- 2 galones de agua al día para cada persona, para beber durante 3 días y para la higiene
- Abrelatas manual
- Platos de plástico, vasos y utensilios
- Artículos para bebé (fórmula, biberones, alimento para bebé)



PRIMEROS AUXILIOS, MEDICINAS E HIGIENE (PASO 2)

- Botiquín de primeros auxilios (consejo: botiquín recomendado por la Cruz Roja)*
- Medicinas recetadas y medicinas de reserva
- Desinfectante para manos, toallitas desechables, cloro
- Papel sanitario, toallas de papel y bolsas de basura
- Productos dentales, para los oídos y la vista
- Jabones, suministros personales y artículos para bebé
- Protector solar, repelente contra insectos
- Mascarillas para proteger la nariz y boca (de clasificación N-95)



COMUNICACIÓN E ILUMINACIÓN (PASO 3)

- Radio para alertas de emergencia operado con pilas o un radio estándar con pilas adicionales
- Pila adicional para el teléfono celular y un cargador de auto
- Linternas para cada uno de los miembros de la familia y pilas adicionales
- Cerillos y encendedor
- Silbato



TRANSPORTACIÓN Y ARTÍCULOS DE LA BOLSA DE DOCUMENTOS (PASO 4)

- Mapas de carreteras
 - Artículos básicos para reparación (herramientas, llanta de repuesto, juego para parchar llantas, aceite para motor)
- ### BOLSA DE DOCUMENTOS CON
- Dinero en efectivo, identificaciones con foto actual y documentos familiares
 - Tarjetas médicas, de seguro y la información de cuenta bancaria
 - Tarjetas del Seguro Social y actas de nacimiento
 - Lista de medicinas con las dosis y los números telefónicos de los doctores



OTROS ARTÍCULOS POR CONSIDERAR (PASO 5)

- ### LA SEGURIDAD DEL HOGAR
- Pliegos de plástico y cinta adhesiva para sellar
 - Detector de humo con pilas para cada piso
 - Detector de monóxido de carbono y pilas de reserva
 - Extintor de fuego
 - Ropa para lluvia y toallas

- ### ARTÍCULOS PARA LA COMODIDAD
- Cobijas y almohadas
 - Libros, juegos y juguetes
 - Tienda de campaña

- ### SUMINISTROS DE LAS MASCOTAS
- Suministro para 3 días de alimento, agua y platos de la mascota
 - Medicinas y botiquín de primeros auxilios de la mascota
 - Fotografía reciente de la mascota en caso de separarse
 - Portamascotas, correa y juguetes
 - Caja para el gato y tierra



HAGAMOS UN PLAN

CONSIDERACIONES ESPECIALES



CUANDO UN DESASTRE OCURRE, ES MUY TARDE PARA PREPARARSE.
LOS SIGUIENTES SON ALGUNOS CONSEJOS PARA AYUDARTE A PREPARARTE AHORA.



FALTA DE ELECTRICIDAD –EN UNA EMERGENCIA, PODRÍAS NO TENER ELECTRICIDAD POR VARIOS DÍAS–.

- Haz un plan ahora de lo que requiere de electricidad, como el equipo médico o las medicinas refrigeradas.
- No** uses generadores, asadores de carbón o estufas de campamento en interiores. Úsalos solamente afuera para evitar la intoxicación por monóxido de carbono.
- Ten tus vehículos llenos de gasolina, en caso de tener que evacuar. Las gasolineras utilizan electricidad, así que quizá no puedas llenar el tanque.
- Obtén dinero en efectivo. Las tiendas quizá no acepten tarjetas de débito o crédito durante las interrupciones eléctricas.



NECESIDADES DE ACCESO Y FUNCIONALES –PLANEA POR TU SALUD FUERA DE CASA–.

- Etiqueta el equipo médico importante.
- Empaca una hielera pequeña con bolsas de compresas frías para mantener la medicina refrigerada fresca.
- Piensa en los alimentos de dieta especial, las jeringas, las tiritas para monitorizar la glucosa y demás artículos necesarios.
- Ten medicina adicional en caso de que no puedas ir a la farmacia.
- Obtén de tu doctor copias de tus recetas en caso de que estés lejos de casa.
- Marca al 2-1-1 para informarte sobre los servicios disponibles durante una emergencia.



DESPUÉS DEL DESASTRE –AÚN DESPUÉS DE UN DESASTRE NATURAL, LOS PELIGROS PODRÍAN TODAVÍA EXISTIR–.

- Ten cuidado con los cables de electricidad, las ramas de árbol caídas o demás peligros.
- Practica la seguridad al usar una motosierra.
- No** te acerques a los árboles si están tocando cables de energía eléctrica.
- Está alerta del olor a gas. Ten precaución al encender una llama, ya sea en interiores o afuera.
- Recuerda, los sentimientos de tristeza, coraje o profunda pena son normales después de algún desastre. No estás solo. Hay personas con las que puedes hablar. Marca al 2-1-1 para ayuda en tu área.

*Botiquín de primeros auxilios: un botiquín de primeros auxilios recomendado por la Cruz Roja es mejor. O bien, tú puedes hacer tu propio. Deberá tener al menos antiséptico, vendajes, gasa, cinta médica, aspirina o ibuprofeno y una compresa fría.

NOTAS:
