

# PREPARA TU KIT DE SUMINISTROS DE EMERGENCIA

*Puedes preparar tu kit todo a la vez o poco a poco.*

*Empieza con lo que tengas en casa. Luego, ve agregándole paso a paso al transcurso 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 SUMINISTROS DE HIGIENE (PASO 2)

- ☐ Botiquín de primeros auxilios (consejo: botiquín recomendado por la Cruz Roja)\*
- ☐ Medicinas
- ☐ Desinfectante para manos, toallitas desechables, cloro
- ☐ Papel sanitario, toallas de papel y bolsas de basura
- ☐ Productos dentales, para los oídos y la vista
- ☐ Jabones, shampoo, 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
- ☐ 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

## 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 kit. Deberá tener al menos antiséptico, vendajes, gasa, cinta médica, aspirina o ibuprofeno y una compresa fría.*

### NOTAS:

---

---

---

---

---

---

---