



# PREPARA TU JUEGO DE SUMINISTROS PARA DESASTRES



**Prepara tu juego todo a la vez o paso por paso. Empieza con lo que tengas en casa. Y luego compra lo demás. Prepáralo ya sea que te refugies en donde estás o que evacues.**

Empaca estos suministros básicos para cada persona en un contenedor portátil o en una mochila. Los necesitarás ya sea que te quedes o te vayas.



## PASO 1 ALIMENTOS Y AGUA

- Suministro para 3 días de alimentos que no necesiten cocinarse
- 1 galón de agua por día para cada persona
- Abrelatas manual
- Artículos para bebé (alimento, fórmula y biberones)
- Suministros para mascotas (en la siguiente página)



## PASO 2 PRIMEROS AUXILIOS, MEDICAMENTO E HIGIENE

- Botiquín de primeros auxilios (en la siguiente página)
- Recetas médicas y medicamentos de reserva
- Sanitizante de manos, toallitas húmedas (desechables), cloro (Para purificar el agua, agrégale 1/8 de cucharita a cada galón. Revuévela y déjala reposar por 30 minutos.)
- Papel sanitario, toallas de papel y bolsas de la basura
- Productos dentales, de la vista y aparatos auditivos
- Jabón, suministros personales y pañales
- Protector solar y repelente de insectos
- Mascarillas para filtrar el aire (tipo N-95)



## PASO 3 COMUNICACIÓN, ILUMINACIÓN Y ARTÍCULOS PARA LA BOLSA DE DOCUMENTOS

- Radio a pilas con pilas extra o radio de manivela (es mejor un radio de alerta de emergencia)
- Pila extra para el teléfono celular y un cargador para el coche
- Linternas y pilas extra
- Cerillos y encendedor
- Silbato
- Lentes para leer y gafas de sol
- Artículos para la bolsa de documentos (en la siguiente página)



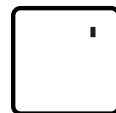
## PASO 4 AGREGA ESTOS ARTÍCULOS PARA EVACUAR EN COCHE

- Mapas carreteros
- Artículos de reparación de coches (herramientas, llanta de repuesto, equipo para parchar llantas y aceite)
- Más alimentos y agua
- Platos, vasos y utensilios plásticos
- Tienda de campaña, cobijas y almohadas
- Ropa y zapatos resistentes
- Ropa y equipo para lluvia y toallas
- Libros, juegos y juguetes

### ANTES DE QUE TE VAYAS DE CASA

- Llena el tanque de gasolina y revisa la llanta de repuesto
- Llévate dinero en efectivo, chequera y tarjetas de crédito
- Llámale al contacto de tu familia para emergencias
- Carga tu teléfono móvil
- Consigue un mapa de tu ruta

Quando quedarte en casa es la opción más segura, agrega estos artículos a tu juego y sintoniza las noticias.



## PASO 5 AGREGA ESTOS ARTÍCULOS PARA CUANDO TE REFUGIES DONDE ESTÁS

- Detectores de humo con pilas extra
- Detector de monóxido de carbono (si usas generadores, asadores de carbón o estufas de campaña)
- Extinguidor de incendios
- Teléfono alámbrico con cable extra largo
- Plástico en planchas y cinta adhesiva plateada (para sellar puertas, ventanas y rejillas de ventilación para protegerse del aire contaminado o para construir un refugio de emergencia)



## SUMINISTROS PARA MASCOTAS

- Suministro para 3 días de alimentos, agua y platos
- Medicamentos y un botiquín de primeros auxilios
- Registros de vacunación
- Jaula o portamascota (podrían requerirse en refugios o donde pases la noche)
- Correa y juguetes
- Foto, en caso de que se pierda tu mascota
- Arenera y caja para gato



## CONTENIDO DEL BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

- 2 compresas (5 x 9 pulgadas)
- 25 curitas (de distintos tamaños)
- Cinta de primeros auxilios
- Ungüento antibiótico
- Ungüento con hidrocortisona
- Aspirina e ibuprofeno
- Compresa fría instantánea
- 2 pares de guantes médicos (sin látex)
- Termómetro oral, tijeras y pinzas
- 2 rollos de venda (de distintos anchos)
- 2 vendas elásticas
- 10 gasas estériles (de distintos tamaños)
- 2 vendas triangulares (para hacer cabestrillos)
- Folleto instructivo de primeros auxilios



## CONTENIDO DE LA BOLSA DE DOCUMENTOS

- Identificaciones con foto, licencias de conducir, registros de nacimiento, tarjetas del Seguro Social y pasaportes vigentes
- Fotos de tus familiares en caso que se separen
- Tarjetas del seguro médico y de recetas médicas
- Registros médicos, medicamentos y dosis
- Números de teléfono (familia, amigos y doctores)
- Información de las cuentas bancarias
- Testamentos
- Documentos del seguro (propietario de vivienda, inquilino, inundaciones y de vida)
- Títulos, arrendamientos e hipotecas de propiedades
- Títulos de vehículos, seguro, arrendamiento y documentos de préstamos
- Inventario de bienes domésticos y su valor
- Archivos de respaldo de computadora (en CD, DVD y memoria USB)
- Copias de llaves importantes
- Facturas de servicios públicos (para comprobar dónde vives)



## PERSONAS CON DISCAPACIDADES Y AQUELLAS CON NECESIDADES DE ACCESO Y FUNCIONALES

Piensa en lo que necesitas para vivir independientemente. Planea ahora respecto a tu salud fuera del hogar. Etiqueta tu equipo médico con tu información de contacto.

- Sillas de ruedas, andaderas y bastones
- Hielera con paquetes refrigerantes para medicamentos
- Medicamentos y dosis extra
- Copias de recetas médicas y etiquetas de alerta médica
- Alimentos para dietas especiales
- Suministros médicos (oxígeno, tiritas para monitoreo de glucosa, jeringas, etc.)
- Aparatos auditivos con pilas extra
- Aparatos de comunicación
- Suministros y documentación de los animales de servicio

Nota: marca al 2-1-1 para informarte sobre los servicios disponibles durante una emergencia (el registro para evacuación debe hacerse cada año).