

Equipo de Suministros en caso de Desastres

Mantenga las cosas que por seguro va a necesitar en un envase o recipiente fácil de transportar como un morral o mochila, o un bolso de viaje. Estas cosas tienen un asterisco (*)

AGUA- Almacene agua en envases plásticos como en botellas de refrescos. Evite usar envases que se descompongan o rompan, como cartones de leche o botellas de vidrio. Normalmente una persona activa necesita beber al menos medio galón de agua al día. Ambientes calientes o actividad física intensa puede requerir doblar esa cantidad. Niños, madres que estén amamantando, y personas enfermas necesitan más cantidad.

- Almacene un galón de agua por persona por día (la mitad para beber y la otra mitad para preparar alimentos y para higiene).
- Mantenga suficiente agua para por lo menos 3 días para cada persona en su casa.

ALIMENTOS - Almacene una cantidad suficiente de alimentos no perecederos para por lo menos tres días. Seleccione alimentos que no requieren refrigeración, preparación o que necesiten poca o ninguna agua para cocinar. Si usted debe calentar el alimento, incluya un calentador portátil de alimentos desechable (STERNO). Seleccione aquellos alimentos que son compactos y de peso ligero. Incluya una selección de los siguientes alimentos en su equipo preparación para desastres:

- Carnes, frutas y vegetales listos para comer.
- Jugos enlatados, leche, sopa (si está pulverizada, almacene mas agua).
- Especies tales como azúcar, sal, pimienta.
- Comidas altas en energía - mantequilla de maní (cacahuete) jalea, galletas, barras de granola, mezcla de nueces y pasas.
- Vitaminas.
- Alimentos para los infantes, para las personas mayores y para las personas con dietas especiales.
- Alimentos que le hagan sentirse cómodo y alivien el estrés - galletas, caramelos, cereal azucarado, chupetas, café instantáneo, bolsitas de té.

EQUIPO DE PRIMEROS AUXILIOS *-

Prepare uno para la casa y otro para el carro. El equipo de primeros auxilios debe incluir:

- Curitas (banditas) estériles de varios tamaños.
- 4-6 gasas estériles de 2 pulgadas.
- 4-6 gasas estériles de 4 pulgadas.
- Cinta adhesiva anti-alérgica.
- 3 vendas triangulares.
- 3 rollos de vendas de 2 pulgadas de ancho.
- 3 rollos de vendas de 3 pulgadas de ancho.
- 1 tubo de vaselina u otro lubricante.
- Varios tamaños de imperdibles de seguridad.
- Tijeras.
- Agujas.
- Pinzas.
- Antiséptico.
- Paletas de examinar la garganta.
- Bloqueador solar (loción)
- Agente de limpieza/jabón.
- 2 pares de guantes estériles.
- Toallitas humectantes.
- Termómetro.

MEDICAMENTOS DE VENTA LIBRE

- Aspirina u otro analgésico sin aspirina.
- Antidiarreico Laxante
- Antiácido (para el malestar estomacal)

Llame a la Cruz Roja local para obtener el manual de primeros auxilios y el entrenamiento básico.

Sugerencias y recordatorios

- Guarde su Equipo de Suministros en Caso de Desastres en un lugar donde toda la familia sepa. Mantenga en su vehículo una versión más pequeña con lo mismo.
- Mantenga todos los suministros dentro de bolsas plásticas amarradas.
- Cambie el agua cada 6 meses para que este siempre fresca. Cambie los alimentos almacenados cada 6 meses.
- Vuelva a revisar el equipo de suministros con su familia por lo menos una vez al año. Reemplace baterías, ponga al día la ropa, etc.
- Pregunte a su doctor o farmacéuta acerca del almacenamiento de las medicinas que requieren prescripción.

HERRAMIENTAS e HIGIENE

- Juegos de cocina desechables tipo campamento o vasos desechables, platos de cartón y cubiertos de plástico *
- Radio de baterías y baterías extras
- Linterna y baterías extras
- Dinero en efectivo, cheques de viajero y monedas
- Abrelatas no eléctrico, y una navaja multiuso*
- Mapa del área (para localizar refugios)*
- Manual de Preparación para Emergencias
- Extintor de incendios pequeño-tipo ABC.
- Tienda de campaña Alicates
- Cinta de tubería (gris) Brújula
- Papel y lápiz
- Luces de emergencia Silbato
- Envolturas de plástico
- Gotero para medicinas
- Fósforos en un recipiente a prueba de agua
- Envases y bolsas plásticas
- Llave de tuerca o de válvula para cerrar las llaves de paso del servicio de gas y agua
- Equipo de costura (aguja, hilo)
- Papel de Aluminio

HIGIENE

- Papel higiénico, toallitas
- Jabón, detergente líquido
- Suministros femeninos
- Bolsas plásticas de basura, tiritas para amarrarlas
- Envase plástico con tapa
- Desinfectante
- Lejía o blanqueador de cloro

ROPA PERSONAL Y ROPA DE CAMA

- * Incluya por lo menos un cambio de ropa y de zapatos por persona.
- Zapatos fuertes o botas de trabajo Impermeable
 - Mantas (frazadas/cobijas) o bolsas de dormir
 - Lentes de sol Ropa interior térmica
 - Sombrero y guantes