

¿Sabía usted que varios de los elementos de preparación personal corresponden a más de un tipo de desastre?

El prepararse para cubrir sus necesidades básicas y las de su familia si no pueden salir de casa, o deben evacuar, puede servir para varios tipos de desastres, tales como incendios forestales, terremotos y pandemias.

¡Formule un plan con su familia!

- Designe a una persona que viva en otro Estado como el punto de contacto con quien sus seres queridos deban comunicarse.
- Prepare una lista de contactos de la escuela/las personas encargadas de los niños y un plan de contingencia en caso de tener que recogerlos de imprevisto o de un cierre escolar.
- Hable con sus familiares y seres queridos sobre cómo cuidarlos de enfermarse o sobre lo necesario para atenderlos en casa.
- Guarde copias en papel y versiones electrónicas de expedientes médicos para consulta personal.



Elementos generales para estar preparados

- Agua potable (1 galón por persona por día)
- Linternas con pilas de repuesto o de recarga solar
- Tanque de propano en caso de no poder usar su cocina
- Botiquín de primeros auxilios y artículos de aseo personal
- Zapatos resistentes y un cambio de ropa
- Dinero en efectivo de baja denominación
- Artículos según las necesidades específicas de su familia: alimento para mascotas, pañales, toallitas, leche de fórmula (en polvo) para bebés
- Silbato para pedir auxilio
- Mascarillas que filtren polvo, lona de plástico y cinta adhesiva para hacer limpieza o resguardarse
- Toallitas húmedas, jabón, bolsas de basura y cinchos de plástico para la higiene personal
- Llave inglesa o pinzas para cerrar los grifos de los servicios públicos
- Abrelatas manual para los alimentos enlatados
- Cargador de teléfono celular y pila de repuesto
- Fósforos en un recipiente resistente al agua

¡Prepare un kit y manténgalo abastecido!



Piense en lo que más necesitaría si no pudiera ir al mercado local o recibir un pedido de Amazon, Instacart, etc.

- Alimentos no perecederos (pueden guardarse en la despensa)
- Materiales para pandemias/enfermedades
- Tenga a la mano productos comestibles de más
- Prepare un kit para tener en su hogar, trabajo y vehículo
- Renueve estos suministros cada 6 meses



¡No se limite a pescado o frijoles enlatados! Compre alimentos no perecederos que se le antoje comer.



!El equipo para acampar es un buen comienzo para su kit de preparación! Considere añadir cosas divertidas como una baraja o juegos.

- Ter
- Medicamentos para bajar la fiebre/el dolor
- Remedios para aliviar el malestar estomacal
- Medicamentos para la tos y el resfriado
- Bebidas con electrolitos
- Toallitas/aerosoles desinfectantes y/o cloro
- Jabón para las manos
- Pañuelos desechables
- Desinfectante para manos a base de alcohol
- Abastecimiento de medicamentos para 60 días



Si usted vive en un sitio que tiende a tener cortes de electricidad por cuestiones de seguridad pública (PSPS), absténgase de guardar demasiados alimentos perecederos en el refrigerador y congelador durante la temporada de incendios.