

Juego de artículos, continuación...

- Artículos femeninos
- Artículos de higiene personal, como cepillos y pastas de dientes
- Bolsas plásticas para basura
- Blanqueador de cloro o lejía
- Dinero en efectivo (billetes pequeños y monedas). Si no hay electricidad no podrá usar cajeros automáticos ni tarjetas de crédito)

Artículos para mascotas

- Alimento
- Agua
- Medicinas
- Correa
- Placas de identificación
- Caja de arena
- Información sobre las vacunas

Ropa personal y ropa de cama

Incluya al menos una muda completa de ropa personal y un par de zapatos resistentes

- Sábanas o bolsas para dormir

Artículos especiales

- Fórmula
- Pañales
- Botellas
- Lentes de contacto y suministros
- Lentes adicionales
- Artículos de entretenimiento: juegos, libros

Documentos importantes de la familia

Mantenga estos documentos en un recipiente portátil a prueba de agua.

- Testamentos, pólizas de seguro, contratos, escrituras, valores y bonos
- Pasaportes, tarjetas del Seguro Social, tarjetas de inmunizaciones
- Números de cuentas bancarias
- Números de cuenta y compañías de las tarjetas de crédito
- Inventario de artículos domésticos de valor, números telefónicos importantes
- Documentos familiares (actas de nacimiento, de matrimonio y certificados de defunción)

La Cruz Roja Americana del Área Sub-urbana de Los Angeles (American Red Cross of Greater Los Angeles) y el Departamento de Salud del Condado de Los Angeles (Los Angeles County Department of Health Services) desean que las personas y las familias estén preparadas para todo tipo de emergencias. Creemos que la preparación para emergencias puede salvar vidas, y alentamos a que todos tomen tantos pasos de este folleto como sea posible como una ayuda para asegurar su propia seguridad.



Si desea saber más sobre la preparación en caso de emergencias, visite

www.redcrossLA.org, www.labt.org o www.lapublichealth.org.

This publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U90/CCU917012-06 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.

Juego de artículos de emergencia o botiquín para la familia



¿Qué necesitará en caso de que ocurra un desastre?



Juego de artículos de emergencia

En cualquier momento pueden suceder emergencias, y con frecuencia éstas dan como resultado que las familias tengan que satisfacer sus propias necesidades durante varios días. Cuando ocurre una emergencia, es demasiado tarde para comenzar a planear cómo usted y su familia se enfrentarán a ella, o cómo reunir las cosas que necesita para sobrevivir. En el evento de un desastre significativo, los servicios de emergencia pueden estar sobrecargados y solo podrán responder a emergencias que representen una amenaza para la vida. Si la ayuda se tarda horas o hasta días en llegar, ¿estaría su familia preparada para sobrevivir?

Prepararse para una emergencia antes de que surja es el camino más seguro hacia la supervivencia. Un paso clave es preparar un juego de artículos de emergencia. Al reunir con anticipación un juego de artículos de emergencia, su familia estará mucho más preparada para un desalojo del hogar o para una estadía extendida en él.

Primero lo primero.

Determine qué tipo de recipiente usará para guardar sus artículos. Esto dependerá del número de personas que los necesitarán. El recipiente debe ser algo que se pueda levantar o rodar en caso de desalojo. Algunos ejemplos incluyen un recipiente grande para basura, con tapa, un recipiente plástico de almacenaje o una mochila.

Determine dónde almacenará su juego de emergencia o botiquín.

Almacene su juego de emergencia o botiquín en un lugar conveniente y conocido por todos los miembros



Conserve una versión más pequeña del juego de artículos de emergencia o botiquín en la cajuela de su auto.



Lista de verificación del juego de artículos de emergencia o botiquín

Los artículos esenciales de un juego de emergencia o botiquín incluyen un suministro de agua y comida para por lo menos tres días por persona, artículos de primeros auxilios, ropa personal y de cama, herramientas y provisiones de emergencia y artículos especiales.

Revise su juego de emergencia o botiquín cada seis meses. Reemplace los alimentos y el agua y añada artículos esenciales conforme cambien las necesidades de su familia.

Agua

- Almacene un galón de agua por persona (o mascota) por día.
- Almacene agua en recipientes de plástico, como en botellas de bebidas gaseosas. Evite usar recipientes que se puedan quebrar, como botellas de vidrio.

Comida

Seleccione alimentos que no requieran refrigeración, preparación o cocción y que requieran poca o nada de agua. Seleccione alimentos que sean compactos y ligeros. Lo más importante, seleccione alimentos que le gusten a usted y a su familia.

- Carnes, frutas y vegetales enlatados listos para comer
- Jugos, leche y sopa enlatados
- Alimentos de alta energía: mantequilla de cacahuete, mermelada, galletas de sal, barras de granola, *trail mix*
- Alimentos especiales para bebés, personas ancianas o personas con dietas especiales
- Comida reconfortante, como galletas, dulces, etc.

Juego de primeros auxilios

Prepare un juego de primeros auxilios para su hogar y uno para cada auto.

- Vendas adhesivas esterilizadas en varios tamaños
- Almohadillas o vendas de gasa esterilizadas de 2 pulgadas (4-6)
- Almohadillas o vendas de gasa esterilizadas de 4 pulgadas (4-6)
- Cinta adhesiva hipoalergénica
- Vendas triangulares (3)
- Rollos de vendas esterilizadas de 2 pulgadas (3 rollos)
- Rollos de vendas esterilizadas de 3 pulgadas (3 rollos)
- Tijeras
- Pinzas
- Aguja e hilo
- Toallitas húmedas

- Antiséptico
- Termómetro
- Baja lenguas (2)
- Vaselina u otro lubricante
- Seguros o imperdibles de varios tamaños
- Agente de limpieza/jabón
- Guantes de látex (2 pares)
- Bloqueador solar

Medicamentos de venta sin receta/con receta

- Aspirina o analgésico sin aspirina
- Medicina contra la diarrea
- Antiácido (para molestias estomacales)
- Jarabe de ipecacuana (para inducir el vómito, si así lo recomienda el Centro de Control de Envenenamientos)
- Laxante
- Carbón activado (para usarse si así lo recomienda el Centro de Control de Envenenamientos)
- Medicamentos de venta con receta

Herramientas y utensilios

- Utensilios para comer, tazas y platos
- Radio operada con energía solar, manual o de baterías, y baterías adicionales
- Linternas y baterías adicionales
- Abrelatas no eléctrico
- Silbato
- Hojas plásticas
- Cinta para conductos
- Mapa
- Guantes
- Llave de tuercas (para cerrar las líneas de gas y agua)
- Palanca de pie de cabra
- Jabón o gel antibacteriano
- Papel sanitario