

# EQUIPO DE ARTÍCULOS PARA LA FAMILIA EN CASO DE DESASTRE

Este equipo puede contener muchos artículos, pero como mínimo debe contener artículos para subsistir durante tres días. Recuerde que durante una emergencia quizás sea imposible comprar en tiendas o encontrar artículos de subsistencia.

Los siguientes artículos básicos son los que usted debe incluir en su equipo: alimentos, agua, artículos de primeros auxilios, ropa y ropa de cama, herramientas y artículos de necesidades especiales. No se olvide de incluir un galón de agua por persona y por día, así como alimentos no perecederos.

Cree un equipo de primeros auxilios bien surtido. Tenga a la mano extintores de incendios, linternas y una radio que funcione con pilas/baterías. Asegúrese de guardar su equipo en contenedores impermeables y herméticos. Reemplace los alimentos almacenados cada seis meses, así como las baterías o pilas, y re-evalúe sus necesidades por lo menos una vez al año.

## AGUA

Guarde agua en contenedores de plástico, como botellas de soda. Evite utilizar contenedores que se descompongan o se rompan, como cartones de leche o botellas de cristal. Una persona con una actividad normal necesita beber por lo menos dos cuartos de agua al día. Los climas calurosos y la actividad física intensa pueden hacer que esa cantidad se duplique. Los niños, las madres que amamantan y las personas enfermas necesitarán más cantidad.

☐ Agua para cada persona de su hogar, suficiente para por lo menos tres días.

☐ Un galón de agua por persona y por día (dos cuartos para beber, dos cuartos para preparar alimentos y para higiene)

## ALIMENTOS

Guarde alimentos no perecederos para sobrevivir durante al menos tres días. Elija alimentos que no requieran refrigerarse, prepararse o cocinarse, y que requieran poca agua o nada de agua. Si debe calentar comida, empaque una lata de Stermo (combustible enlatado). Elija artículos alimenticios que sean compactos y ligeros de peso. Incluya una selección de los siguientes alimentos en su equipo de artículos en caso de desastre:

- ☐ Carnes, frutas y vegetales enlatados y listos para comer
- ☐ Jugos, leche y sopas enlatados (si están en polvo, almacene agua extra)
- ☐ Condimentos básicos: azúcar, sal
- ☐ Alimentos de alto valor energético: manteca de cacahuete, mermelada, galletas, barritas de granola, frutos secos variados

- ☐ Vitaminas
- ☐ Alimentos para bebés, ancianos o personas con dietas especiales
- ☐ Duros, cereales endulzados, café instantáneo, bolsitas de té

## EQUIPO DE PRIMEROS AUXILIOS

Prepare un equipo de primeros auxilios para su hogar y uno para cada automóvil. Un Equipo de primeros auxilios debe incluir:

- ☐ Vendas adhesivas estériles en tamaños variados
- ☐ Gasas estériles de 2 pulgadas (4-6)
- ☐ Gasas estériles de 4 pulgadas (4-6)
- ☐ Cinta adhesiva hipoalergénica
- ☐ Vendas triangulares (3)
- ☐ Vendas estériles de 2 pulgadas en rollo (3 rollos)
- ☐ Vendas estériles de 3 pulgadas en rollo (3 rollos)
- ☐ Tijeras
- ☐ Pinzas
- ☐ Aguja
- ☐ Toallitas húmedas
- ☐ Antiséptico
- ☐ Termómetro
- ☐ Paletas de lengua (2)

- ☐ Tubo de gel de petróleo u otro lubricante
- ☐ Imperdibles de diferentes tamaños
- ☐ Agente o jabón limpiador
- ☐ Guantes de látex (2 pares)
- ☐ Protector solar

### Medicamentos sin receta

- ☐ Aspirina o analgésico sin aspirina
- ☐ Medicamentos para la diarrea
- ☐ Antiácidos (para dolor de estómago)
- ☐ Sirope de Ipecac (para inducir vómitos si se lo indica el Centro de Control de Venenos)
- ☐ Laxante
- ☐ Carbón activado (utilícelo si se lo indica el Centro de Control de Venenos)

# EQUIPO DE ARTÍCULOS PARA LA FAMILIA EN CASO DE DESASTRE

## ROPA Y ROPA DE CAMA

Incluya por lo menos un cambio completo de ropa y calzado por persona.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Zapatos resistentes o botas de trabajo       | <input type="checkbox"/> Gorro y guantes       |
| <input type="checkbox"/> Ropa para la lluvia                          | <input type="checkbox"/> Ropa interior térmica |
| <input type="checkbox"/> Mantas o frazadas de mylar o sacos de dormir | <input type="checkbox"/> Lentes para el sol    |

## HERRAMI ENTAS Y ARTÍCULOS

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Utensilios para comer metálicos o vasos y platos de papel y utensilios de plástico | <input type="checkbox"/> Agujas e hilo  |
| <input type="checkbox"/> Manual de preparación para emergencias   | <input type="checkbox"/> Cuentagotas para medicinas   |
| <input type="checkbox"/> Radio portátil y baterías o pilas de repuesto                                      | <input type="checkbox"/> Llave inglesa para cerrar el gas y el agua de la casa                                |
| <input type="checkbox"/> Linterna de baterías/pilas o de manivela   | <input type="checkbox"/> Silbato  |
| <input type="checkbox"/> Dinero en efectivo o cheques de viajero y cambio                                   | <input type="checkbox"/> Laminado de plástico   |
| <input type="checkbox"/> Abrelatas no eléctrico y cuchillo de cocina  | <input type="checkbox"/> Mapa de la zona (para ubicar refugios)   |
| <input type="checkbox"/> Extintor de incendios, botella pequeña, tipo ABC                                   |   |
| <input type="checkbox"/> Alicates, destornillador y martillo  | <b>Higiene</b>  |
| <input type="checkbox"/> Cinta adhesiva y laminado de plástico  | <input type="checkbox"/> Papel higiénico, toallitas   |
| <input type="checkbox"/> Brújula  | <input type="checkbox"/> Jabón, detergente líquido  |
| <input type="checkbox"/> Cerillas en un contenedor impermeable  | <input type="checkbox"/> Artículos de higiene femenina  |
| <input type="checkbox"/> Papel de aluminio  | <input type="checkbox"/> Artículos de aseo personal   |
| <input type="checkbox"/> Contenedores de plástico   | <input type="checkbox"/> Bolsas de basura de plástico y tiras para amarrarlas (para usos de higiene personal) |
| <input type="checkbox"/> Bengala para mandar señales de socorro   | <input type="checkbox"/> Cubo de plástico con tapa que cierre bien  |
| <input type="checkbox"/> Papel y lápiz  | <input type="checkbox"/> Desinfectante  |
|   | <input type="checkbox"/> Lejía con cloro para el hogar  |

## ARTÍCULOS DE

Prepare un equipo de primeros auxilios para su hogar y uno para cada automóvil. Un Equipo de primeros auxilios debe incluir:

## NECESIDADES ESPECIALES

### Para el bebé

- ☐ Leche de fórmula
- ☐ Pañales
- ☐ Biberones
- ☐ Leche en polvo
- ☐ Medicamentos

### Para adultos

- ☐ Medicamentos para el corazón y la tensión alta
- ☐ Insulina / medicamentos con receta
- ☐ Necesidades para dentadura postiza
- ☐ Lentes de contacto y artículos relacionados
- ☐ Lentes para ver y aparato para oír de repuesto
- ☐ Baterías

- ☐ Documentos familiares importantes. Guarde copias de estos documentos en un contenedor portátil impermeable
  - Tarjetas de identificación y licencias de manejo
  - Testamento, pólizas de seguro, contratos, escrituras, acciones y bonos
  - Pasaportes, tarjetas del Seguro Social, fichas de inmunización
  - Números de cuentas bancarias
  - Compañías y números de cuenta de tarjeta de crédito
  - Inventario de bienes valiosos de su hogar y números de teléfono importantes
  - Archivos familiares (nacimiento, matrimonio, fallecimiento)
- ☐ Entretenimiento: juegos y libros