



plan de familia para desastres & emergencias

Esta es una sección desprendible para la información personal de su familia. Tómese el tiempo para llenarla, y sáquele copias para que cada miembro de su familia tenga fácil acceso a ésta información en la casa, trabajo, escuela, etc.

Algunas fuentes de información en línea sobre seguridad de agua y comida:

■ Seguridad de Comida

www.foodsafety.gov/~fsg/fsgadvic.html

■ USDA Seguridad de Comida e información al Consumidor

www.fsis.usda.gov/OA/consedu.htm

■ FightBAC!®

www.fightbac.org/main.cfm

■ FDA Bad Bug Book

vm.cfsan.fda.gov/~mow/intro.html

■ CDC Temas de Salud

www.cdc.gov

AGUA Y COMIDA

Empaque provisiones para tres-días.

- un galón de agua por persona por día
- carnes, frutas y vegetales enlatados listos-para-comer
- elementos (sal, Azúcar, pimienta, condimentos, etc.)
- leche en polvo
- jugos enlatados
- comidas ligeras de alta-energía
- comestibles relajantes/para aliviar el estrés
- comestibles para infantes
- comestibles para individuos con necesidades especiales
- Pedialyte (para restaurar hidratación si fuere necesario)
- juegos de comedor o vasos de papel, platos y utensilios de plástico
- non-electric can opener, utility knife

HERRAMIENTAS Y PROVISIONES PARA EMERGENCIAS

- guía de preparación para familias
- efectivo o cheques de viajero, monedas
- mapa del área para ubicar refugios
- radio de pilas, pilas extra
- linterna, pilas extra
- extinguidor: tamaño pequeño tipo ABC
- alicate
- compás
- luz de bengala para señales
- silbato
- llave de cierre para cerrar el agua y/o el gas de la casa
- tienda tubo (tube tent)
- sábanas de plástico
- recipientes de plástico
- tobo de plástico con tapa apretada
- bolsas de basura de plástico y ataduras para sanidad
- cinta adhesiva (tipos: duct, masking)
- velas
- fósforos en recipiente a prueba de agua
- papel, lápiz
- agujas, hilo
- gotero para medicinas
- papel aluminio
- papel higiénico, toallines
- toallas (pañós)
- jabón, detergente líquido
- desinfectante
- cloro casero sin fragancia
- artículos femeninos
- artículos de higiene personal
- provisiones para infantes (pañales, teteros, chupones)

ROPA Y ARTÍCULOS DE CAMA

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

- zapatos fuertes, botas de trabajo,
- sábanas o bolsas de dormir
- sombreros, guantes
- equipo de lluvia
- espejuelos con fórmula y lentes de sol extra

Considere hacer un botiquín personal de provisiones para su centro de trabajo. Para más información sobre cómo crearlo visite la Cruz Roja en línea en www.redcross.org/services/disaster/be-prepared/workkit.html

Para llamar a su Centro Estatal de Control de Envenenamientos local: 1-800-222-1222.

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

Ensamble un botiquín de primeros auxilios conteniendo estos artículos para su hogar y uno para cada carro. Mantenga listas provisiones suficientes para tres-días de los medicamentos vitales de cada persona para incluirlos en el botiquín.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> drogas recetadas | <input type="checkbox"/> pinzas |
| <input type="checkbox"/> bandas adhesivas estériles en variados tamaños | <input type="checkbox"/> aguja |
| <input type="checkbox"/> gazas estériles de 2-pulgadas (4-6) | <input type="checkbox"/> termómetro |
| <input type="checkbox"/> gazas estériles de 4-pulgadas (4-6) | <input type="checkbox"/> depresores de lengua (2) |
| <input type="checkbox"/> bandas estériles de 2-pulgadas (3 rollos) | <input type="checkbox"/> drogas no-recetadas <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> analgésico - aspirina o no-aspirina<input type="checkbox"/> medicamento contra la diarrea<input type="checkbox"/> antiácido<input type="checkbox"/> purgante<input type="checkbox"/> pomada antibiótica |
| <input type="checkbox"/> bandas estériles de - pulgadas (3 rollos) | <input type="checkbox"/> jarabe de Ipecac (use para inducir vómito si lo aconseja el Centro de Control de Envenenamientos) |
| <input type="checkbox"/> bandas triangulares (3) | <input type="checkbox"/> carbón activado (use si lo aconseja el Centro de Control de Envenenamiento) |
| <input type="checkbox"/> guantes de latex (mínimo de 2 pares) | <input type="checkbox"/> crema protectora contra el sol |
| <input type="checkbox"/> agente limpiador, jabón y toallitas desechables húmedas | <input type="checkbox"/> repelente de mosquitos |
| <input type="checkbox"/> antiséptico | |
| <input type="checkbox"/> vaselina u otro lubricante | |
| <input type="checkbox"/> broches de diversos tamaños | |
| <input type="checkbox"/> tijeras | |

DOCUMENTOS IMPORTANTES DE LA FAMILIA

Mantenga copias de sus registros en un recipiente sellado contra agua y portátil.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> una copia llena de ésta sección amarilla desprendible | <input type="checkbox"/> registros de inmunización |
| <input type="checkbox"/> testamentos | <input type="checkbox"/> números de cuentas bancarias |
| <input type="checkbox"/> pólizas de seguros | <input type="checkbox"/> números de tarjetas de crédito y nombres y teléfonos de las compañías |
| <input type="checkbox"/> contratos y títulos de propiedad | <input type="checkbox"/> inventario de artículos valiosos del hogar |
| <input type="checkbox"/> acciones y bonos | <input type="checkbox"/> registros de familia (actas de nacimiento, matrimonio, defunción) |
| <input type="checkbox"/> tarjetas de Seguro Social | <input type="checkbox"/> fotos recientes de miembros de la familia |
| <input type="checkbox"/> pasaportes | |