

## Apéndice B: Listas de verificación de suministros para desastre

La siguiente lista le ayudará a determinar lo que debe incluir en su equipo de suministros para desastre para satisfacer las necesidades de su familia.

### Artículos de primeros auxilios

Artículos	Casa (✓)	Vehículo (✓)	Trabajo (✓)
Tiras adhesivas, varios tamaños			
Gasas estériles de 5" x 9"			
Rollos de vendas ajustables			
Vendajes triangulares			
Gasas estériles de 3" x 3"			
Gasas estériles de 4" x 4"			
Rollo de vendas cohesivas de 3"			
Toallas para manos con germicida o desinfectante sin agua, a base de alcohol			
Toallas antisépticas			
Pares de guantes, grandes, de uso médico, que no sean de látex			
Abatelenguas			
Cinta adhesiva, de 2" de ancho			
Ungüento antibacterial			
Paquete para el resfriado			
Tijeras (pequeñas, personales)			
Pinzas			
Imperdibles de diversos tamaños			
Bolas de algodón			
Termómetro			
Tubo de vaselina u otro lubricante			
Filtro solar			
Barrera para administrar respiración artificial, como una mascarilla			
Manual de primeros auxilios			

**Botiquín de medicamentos que se venden con y sin receta**

Suministros	Casa (√)	Vehículo (√)	Trabajo (√)
Aspirina y analgésico sin aspirina			
Medicamento contra la diarrea			
Antiácido (para trastornos estomacales)			
Laxante			
Vitaminas			
Medicamentos recetados			
Gafas o lentes de contacto adicionales			

**Artículos sanitarios e higiénicos**

Artículo	(√)	Artículo	(√)
Toallita para lavarse y toalla para secarse		Bolsas de basura plásticas y resistentes y cierres para uso higiénico personal y papel sanitario	
Toallitas húmedas, jabón y limpiador para manos		Cubo de plástico, de tamaño mediano, con tapa de cierre hermético	
Pasta y cepillo de dientes		Desinfectante y blanqueador de cloro doméstico	
Champú, peine y cepillo		Una pala pequeña para cavar una letrina	
Desodorantes, filtro solar		Papel sanitario	
Máquina y crema de afeitar			
Ungüento para labios, repelente de insectos			
Soluciones para lentes de contacto			
Espejo			
Artículos femeninos			

## Equipo y herramientas

Herramientas	(√)	Utensilios de cocina	(√)
Radio o televisor portátil de pilas y pilas adicionales		Abridor de latas manual	
Radio Meteorológico NOAA, si es apropiado para su área		Utensilios para comer a la intemperie o vasos y platos de papel y cubiertos de plástico	
Linterna y pilas adicionales		Cuchillo para múltiples usos	
Luz de bengala para señales		Blanqueador líquido de uso doméstico para tratar el agua para beber	
Fósforos en un recipiente impermeable (o fósforos impermeables)		Azúcar, sal y pimienta	
Llave de cierre, pinzas, pala y otras herramientas		Papel de aluminio y envoltura de plástico	
Cinta adhesiva para tubos y tijeras		Bolsas de plástico resellables	
Recubrimiento de plástico		Estufa pequeña y una lata de combustible para cocinar (si hay que cocinar alimentos)	
Silbato			
Extintor de incendios pequeño, tipo ABC		<b>Artículos de entretenimiento</b>	
Tienda de campaña tubular		Juegos	
Brújula		Naipes	
Guantes de trabajo		Libros	
Papel, bolígrafos y lápices		Juguetes para niño	
Agujas e hilo		Alimentos	
Reloj despertador portátil de pilas			

### Alimentos y agua

Artículos	Casa (√)	Vehículo (√)	Trabajo (√)
Agua			
Carnes, frutas y verduras listas para comer			
Jugos, leche y sopa enlatados o en envase de cartón			
Alimentos con alto contenido calórico, como mantequilla de cacahuete, mermelada, galletas bajas en sodio, barras de granola y frutas secas.			
Vitaminas			
Alimentos especiales para bebés o personas que tienen dieta especial			
Galletas dulces, caramelos duros			
Café instantáneo			
Cereales			
Leche en polvo			

### Ropa y artículos de cama

Artículo	(√)	(√)	(√)	(√)
Muda completa de ropa				
Zapatos o botas fuertes y resistentes				
Equipo para lluvia				
Gorra y guantes				
Calcetines adicionales				
Ropa interior adicional				
Ropa interior térmica				
Gafas para sol				
Frazadas, bolsas de dormir y almohadas				

## Documentos y llaves

Asegúrese de guardar estos artículos en un recipiente a prueba de agua

Artículo	Guardado (√)
Identificación personal	
Dinero en efectivo y monedas	
Tarjetas de crédito	
Juego adicional de llaves de la casa y el automóvil	
Copias de lo siguiente:	
• Acta de nacimiento	
• Acta de matrimonio	
• Permiso para conducir	
• Tarjetas del Seguro Social	
• Pasaportes	
• Testamentos	
• Escrituras	
• Inventario de bienes de la casa	
• Pólizas de seguros	
• Registros de vacunación	
• Números de cuentas bancarias y tarjetas de crédito	
• Acciones y bonos	
Lista y números telefónicos de contactos de emergencia	
Mapa del área y números telefónicos de los lugares a los que podría ir	

