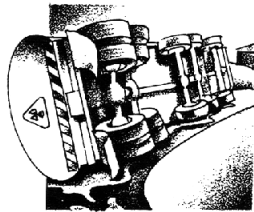


HURACAN • INUNDACION • INCENDIO • DERRAME DE MATERIALES PELIGROSOS • TERREMOTO • TORNADO • TORMENTA DE INVIERNO

# Su equipo de suministros para la familia en caso de desastres



**L**os desastres ocurren en cualquier momento o en cualquier lugar. Cuando un desastre ocurre usted puede que no tenga el tiempo necesario para responder adecuadamente.

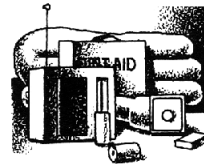


Un derrame en la autopista de un material químico peligroso puede resultar en una evacuación inmediata de la población.



Una tormenta de invierno puede confinar su familia al hogar por un largo tiempo. Un terremoto, una inundación, un tornado o cualquier otro desastre puede interrumpir los servicios básicos de gas, electricidad, agua y teléfono por días.

Después de un desastre, oficiales locales y trabajadores de auxilio estarán trabajando en el área afectada pero no podrán ayudar a todos inmediatamente. Usted puede que obtenga ayuda en horas o en días. Está preparada su familia para confrontarse con la emergencia hasta que llegue ayuda?



Su familia podrá enfrentarse mejor a un desastre si se prepara de *antemano*. Una manera de prepararse es tener disponible un equipo de provisiones para desastres. Una vez que el desastre ocurra usted no tendrá el tiempo para buscar o comprar los artículos de primera necesidad. Si usted ha reunido los suministros por adelantado, su familia podrá confrontar mejor una evacuación o un confinamiento en su hogar.



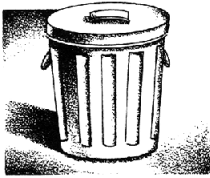
## Para preparar su equipo:

- Revise la lista provista en este folleto.
- Reuna los suministros/provisiones que están incluidos en la lista. Puede ser que los necesite si su familia se encuentra confinada en su hogar.
- Coloque las provisiones que usted más va a necesitar en caso de una evacuación en un recipiente fácil de cargar. Estos suministros aparecen marcados con un asterisco en la lista.

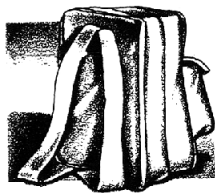


## Provisiones

**E**xisten seis grupos básicos que debería almacenar en su hogar: *agua, alimentos, artículos de primeros auxilios, ropa de vestir, ropa de cama, herramientas, suministros de emergencia y artículos especiales.* Mantenga los suministros que usted crea que va necesitar en un recipiente fácil de cargar—**estos artículos están marcados en la lista con un asterisco.** Algunos de los recipientes que puede usar incluyen:



un basurero grande con tapadera



una mochila de acampar



o una valija de mano.

## Agua

Almacene agua en envases plásticos, como botellas de refrescos. Evite usar envases que se puedan corromper o romper como los cartones de leche o botellas de vidrio. Una persona normalmente activa necesita beber por lo menos dos cuartos/litros de agua al día. Los ambientes cálidos y la actividad física intensa pueden duplicar la cantidad. Los niños, madres que dan de lactar y personas enfermas necesitarán más agua.

- Almacene un galón/cuatro litros de agua por persona por día (dos cuartos/litros para beber y dos cuartos/litros para preparar comida/uso sanitario)\*
- Mantenga un suministro de agua de tres días por persona en su hogar.

## Comida

Mantenga una provisión de alimentos para tres días. Escoja alimentos que no requieran refrigeración, preparación o necesiten cocinarse y que necesiten poca o ninguna agua. Si tiene que calentar la comida, incluya una lata de "sterno." Seleccione alimentos que sean compactos y de poco peso.

\*Incluya alimentos de la siguiente selección en su equipo de suministros de desastres:

- Carne enlata, frutas y vegetales listos para comer
- Jugos, sopa y leche enlatada (si es en polvo, almacene más agua)
- Azúcar, sal y pimienta
- Alimentos altos en energía—mantequilla de maní, jaleas, galletas y barras de granola.
- Vitaminas
- Comida para infantes, personas de edad avanzada o personas con dietas especiales.
- Alimentos que puedan subir la moral y reducir la tensión emocional—galletitas dulces, caramelos, cereales azucarados, café instantáneo, té en bolsas.

## Equipo de primeros auxilios

Prepare un equipo de primeros auxilios para su hogar y uno para cada carro. Un equipo de primeros auxilios (\*) debe incluir:

- Vendas adhesivas estériles de varios tamaños
  - Gasa estéril de 2 pulgadas (4-6)
  - Gasa estéril de 4 pulgadas (4-6)
  - Esparadrapo hipoalérgico
  - Vendas triangulares (3)
  - Vendajes estériles de 2 pulgadas en rollo (3 rollos)
  - Vendajes estériles de 3 pulgadas en rollo (3 rollos)
  - Tijeras
  - Pinzas pequeñas
  - Aguja
  - Toallitas individuales húmedas
  - Antiséptico
  - Termómetro
  - Paletilla para la lengua (2)
  - Un tubo o frasco de Vaselina de Petróleo u otro lubricante
  - Alfileres de seguridad de distintos tamaños
  - Limpiador/jabón
  - Guantes de látex (2 pares)
  - Loción protectora de sol.
- Medicinas que no requieren recetas médicas:**
- Aspirina u otro analgésico que no contenga aspirina
  - Medicina para la diarrea
  - Antiácido (para malestares estomacales)
  - Jarabe de Ipecacuana (usarlo para inducir el vómito si lo aconseja el centro para control de venenos)
  - Laxante
  - Carbón activado (para usarse cuando es aconsejado por el centro para control de venenos)

*Póngase en contacto con su capítulo local de la Cruz Roja Americana para obtener un manual de primeros auxilios.*

## Herramientas y provisiones

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Juego de cocina desechable o vasos desechables, platos de cartón y cubiertos de plástico* | <input type="checkbox"/> Papel, lápiz   |
| <input type="checkbox"/> Manual de preparación en caso de emergencias*   | <input type="checkbox"/> Agujas, hilos  |
| <input type="checkbox"/> Radio de baterías y baterías extra*   | <input type="checkbox"/> Gotero para medicinas                                |
| <input type="checkbox"/> Linternas y baterías extra*   | <input type="checkbox"/> Llave inglesa o de paso para cerrar el gas y el agua |
| <input type="checkbox"/> Dinero en efectivo, cheques de viajero y menudo*  | <input type="checkbox"/> Silbato  |
| <input type="checkbox"/> Abridor de latas manual (no eléctrico), cuchillo de acampar (suizo)*                      | <input type="checkbox"/> Plástico para cubrir                                 |
| <input type="checkbox"/> Extintor de incendios: tamaño pequeño, tipo ABC   | <input type="checkbox"/> Mapa del área (para localizar los refugios)          |
| <input type="checkbox"/> Tienda de campaña   |   |
| <input type="checkbox"/> Alicates  |   |
| <input type="checkbox"/> Cinta adhesiva  |   |
| <input type="checkbox"/> Brújula   |   |
| <input type="checkbox"/> Fósforos, guardados en un envase impermeable  |   |
| <input type="checkbox"/> Papel de aluminio   |   |
| <input type="checkbox"/> Envases plásticos para almacenar  |   |
| <input type="checkbox"/> Luces de emergencia o precaución  |   |

## Artículos de higiene

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> Papel sanitario, toallitas húmedas individuales*  |
| <input type="checkbox"/> Jabón, detergente líquido*  |
| <input type="checkbox"/> Artículos de higiene femenina*  |
| <input type="checkbox"/> Artículos de higiene personal*  |
| <input type="checkbox"/> Bolsas plásticas de basura y ataduras para cerrar las bolsas (para propósito de salud personal) |
| <input type="checkbox"/> Cubeta plástica con tapa hermética  |
| <input type="checkbox"/> Desinfectante   |
| <input type="checkbox"/> Blanqueador de ropa (cloro)   |

## Ropa de vestir y de cama

\* Incluya un cambio completo de ropa y zapatos por persona.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Zapatos de trabajo y botas*        | <input type="checkbox"/> Sombrero y guantes    |
| <input type="checkbox"/> Capa impermeable contra la lluvia* | <input type="checkbox"/> Ropa interior térmica |
| <input type="checkbox"/> Frazadas o bolsas de dormir*       | <input type="checkbox"/> Lentes de sol         |

## Artículos especiales

Recuerdese de aquellos miembros de la familia que tienen necesidades especiales tales como los infantes y ancianos o las personas incapacitadas.

### Para los bebés\*

- Leche formula
- Pañales desechables
- Botellas/biberones
- Leche en polvo
- Medicinas

### Para los adultos

- Medicación para el corazón o la alta presión
- Insulina
- Medicinas por receta
- Productos de higiene para la dentadura postiza
- Lentes de contacto y accesorios de mantenimiento
- Un par de espejuelos extra

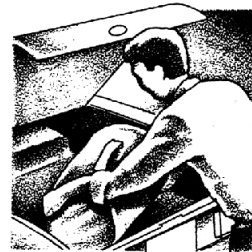
- Artículos para entretenimiento: juegos de mesa y libros

### Documentos importantes de la familia

- Mantenga estos documentos en un envase portátil impermeable.
- Testamento, polizas de seguro, contratos, escritura de la propiedad, bonos bancarios y acciones de la bolsa de valores
- Pasaporte, tarjetas del seguro social, expedientes de inmunización
- Números de cuentas bancarias
- Números de las tarjetas de crédito, nombres de los compañías correspondientes
- Inventario de los artículos de valor en el hogar, números importantes de teléfono
- Expedientes de la familia (certificado de nacimiento, matrimonio, muerte, etc.)

## Consejos y sugerencias

- **Guarde su equipo de desastres en un lugar conveniente, conocido por todos los miembros de su familia. Mantenga una versión reducida del equipo de desastre en el baúl de su carro.**



- **Mantenga los artículos herméticamente cerrados en bolsas de plástico.**
- **Recuerde cambiar el agua que almacenó cada seis meses.**
- **Recuerde rotar la comida almacenada cada seis meses.**
- **Reevalúe el contenido de su equipo de desastre y las necesidades de su familia una vez al año. Recuerde reemplazar baterías, ropa, etc.**
- **Pregúntele al farmacéutico o médico sobre como puede usted almacenar sus medicinas recetadas.**



## Desarrolle para su familia un plan de acción para confrontar desastres.

### Para empezar:

**Póngase en contacto con las oficinas de la Agencia de Administración de Emergencias o su oficina local de la Defensa Civil y su capítulo local de la Cruz Roja Americana.**

- Averigüe qué tipo de desastres tiene más probabilidad de ocurrir en su comunidad.
- Pregunte como se le informa a la comunidad cuando se acerca el peligro o desastre.
- Informese como se puede preparar para cada uno de estos desastres.

**La familia debe hacer planes para reunirse durante un desastre.**

- Converse con su familia sobre los tipos de desastres que pueden ocurrir.
- Explique como pueden prepararse y responder.
- Discutan que hacer si tienen que deshogar.
- Practique lo acordado.

**Planee como su familia se mantendrá en contacto si se separan durante un desastre.**

- Escoja dos sitios donde reunirse:
  - 1) Un lugar cerca del hogar pero a una distancia razonable en caso de que ocurra un incendio.
  - 2) Un lugar fuera del vecindario si no se le permite regresar al hogar.
- Escojan un amigo de la familia que viva fuera del área (estado) que sirva como "punto de contacto" al cual todos puedan llamar.

**Complete los siguientes pasos.**

- Mantenga copias de los números de teléfono de servicios de emergencia cerca de cada teléfono que exista en el hogar.
- Enseñe a todos los miembros mayores de la familia como y cuando deben cerrar las llaves de agua y gas y el interruptor principal de electricidad.

- Instale un detector de humo en cada nivel del hogar especialmente cerca de los cuartos. Pruebe las baterías todos los meses y cambíelas dos veces al año.
- Póngase en contacto con su departamento local de bomberos y obtenga información sobre los peligros del fuego en el hogar.
- Aprenda primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar. Póngase en contacto con su capítulo local de la Cruz Roja Americana para obtener información y adiestramiento.

**Reúnanse con sus vecinos y :**

Desarrolle un plan de acción para el vecindario en el cual todos los vecinos puedan ayudarse después de que ocurra un desastre. Conozca las destrezas de sus vecinos (médicas, técnicas). Piense como usted puede ayudar a sus vecinos que tienen necesidades especiales tales como los ancianos o lisiados. Haga planes para el cuidado de menores en caso de que los padres no puedan regresar al hogar.

### Recuerde practicar y actualizar su plan.



El Programa de Protección de la Familia de la Oficina Federal de Administración de Emergencias y el Programa de Educación en Desastre de la Cruz Roja Americana, son esfuerzos nacionales para ayudar a los ciudadanos a prepararse contra desastres de toda clase. Para mayor información, por favor póngase en contacto con su oficina local de manejo de emergencias o de defensa civil y con su capítulo local de la Cruz Roja Americana. Comience a planificar ya.

Solicite publicaciones gratuitas sobre protección de la familia escribiendo a: FEMA, P.O. Box 70274, Washington, DC 20024.  
Solicite: *Are You Ready?*, *Su plan para el hogar en caso de desastres*.

Promoción local provista por:

FEMA L-189(S)  
ARC 4463S  
May 1992



TERREMOTO • TORNADO • TORMENTA DE INVIERNO • INCENDIO

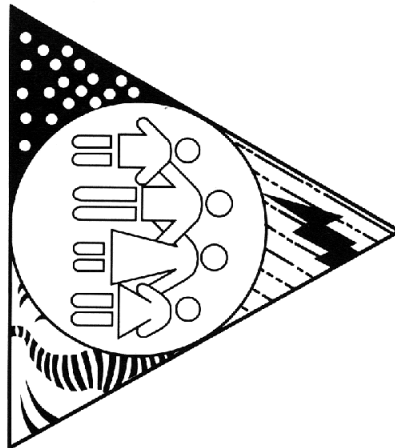
Federal Emergency  
Management Agency



American  
Red Cross



**FAMILY EMERGENCY PREPAREDNESS**  
Family Protection Program



Su  
**Equipo de suministros  
para la familia en caso  
de desastres**

HURACAN • INUNDACION • DERRAME DE MATERIALES PELIGROSOS