



Construya tu Kit de Desastres

Para garantizar mayor seguridad y comodidad después de una emergencia o desastre, es importante planificar ser autosuficiente y satisfacer sus necesidades básicas. Asegúrese de tener en un lugar seguro alimentos no perecederos, agua, dinero en efectivo, medicinas y otros suministros que puedan durar al menos 72 horas.

Al preparar su equipo de provisiones para desastres, y mantenerlo bien surtido y en buen estado, tendrá una forma de satisfacer las necesidades de su familia durante un momento difícil. Esto también beneficia a su comunidad, ya que permitirá que el personal de emergencia se centre en aquellos que no puedan valerse por sí mismos.

Lista de provisiones básicas

- Dinero en efectivo: puede que los bancos y los cajeros automáticos no estén abiertos o disponibles periodos prolongados.
- Agua: al menos cuatro litros (un galón) por persona por día, suficiente para tres a siete días, para beber y para propósitos de higiene.
- Comida: suficiente para tres a siete días, incluyendo jugos y alimentos no perecederos, ya sea empacados o enlatados, así como alimentos para bebés y ancianos, bocadillos, un abrelatas manual y vitaminas.
- Utensilios de comida: servilletas, platos y vasos de papel, así como cubiertos de plástico.
- Radio: un radio a pilas y el radio meteorológico de la Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica (NOAA), con baterías de repuesto.
- Bolsa de dormir, mantas y almohadas, etc.
- Ropa: adecuada para la temporada, vestimenta y equipo para la lluvia y la nieve, y zapatos resistentes.
- Botiquín de primeros auxilios, además de medicamentos, tanto de venta libre como con receta (un suministro de al menos una semana, acompañado de una lista de todos los medicamentos, dosis y alergias).
- Artículos de aseo personal: artículos de higiene, toallitas húmedas y desinfectante para manos.
- Linterna y baterías
- Llaves del automóvil y de la casa
- Juguetes, libros y juegos
- Extintor de incendios
- Silbato para pedir ayuda
- Máscara antipolvo para ayudar a filtrar el aire contaminado
- Llave inglesa o pinzas para apagar el gas o los servicios públicos
- Mapas
- Teléfono celular con cargadores y una batería de reserva
- Papel y lápices
- Cloro para uso casero y gotero médico para desinfectar el agua
- Otros artículos personales según corresponda
 - Gafas, lentes de contacto y solución para lentes de contacto
 - Leche de fórmula, biberones, pañales, toallitas y crema para pañal
- Copias de la información de los seguros médicos o de las tarjetas de identificación de Medicare.
- Datos de contacto para avisar a médicos, parientes o amigos en caso de que usted esté lesionado.