

Lista de Provisiones para la Maleta de Emergencia

Maleta de Provisión para Emergencia

Agua, comida, y algunos artículos personales son cosas importantes para tener a la mano. Cada miembro de la familia debe de tener su propia maleta (mochila) preparada.

Provisiones recomendadas para empaçar en su maleta de emergencia:

- Copias de documentos importantes
 - Acta de nacimiento
 - Registros de vacunas
 - Pasaporte y numero de seguro social
 - Inventario de bienes valubles
 - Números de teléfonos importantes
- Copias de documentos financieros
 - Póliza de seguro para su hogar
 - Números de cuenta de banco
 - Números de seguro medico y tarjeta de identificación
- Extra dinero en efectivo
 - Guarde lo que pueda. Billetes de pequeña cantidad son mejores.
- Linterna eléctrica/batería y pilas adicionales
- Medicinas recetadas
 - Pídale a su medico o farmacéutico/boticario sobre como almacenar sus medicinas
- Medicamentos de venta sin receta como analgésicos y píldoras para alergias
- Lentes de contacto y/o lentes de prescripción

- Artículos de cuidado personal
 - Provisiones de higiene personal y femenina
 - Cepillo de dientes y pasta de dientes
- Un cambio completo de ropa, zapatos y abrigo o chamarra para cada persona
- Artículos de cuidado para bebé
 - Pañales
 - Biberón
 - Medicamentos
 - Una cobija extra y artículos de consuelo
- Cobijas, y/o saco de dormir
- Radio de pilas (baterías) o radio de cuerda manual
- Otros artículos que usted encuentre importante (escríbalos aquí abajo):
 - _____
 - _____



Por lo menos una vez al año, escoja una fecha para tener al corriente su maleta de emergencia y las necesidades de su familia. Sustituya pilas, actualice la ropa, etc.

Lista de Provisiones de Emergencia para Familias con Niños Pequeños



Provisión de Emergencia de Agua y Comida para 3 Días

Cada familia debe de tener en sus hogares una provisión de emergencia de agua y comida para 3 días.

No compre comidas desconocidas para preparar la provisión de comida. Puede usar muchas de las comidas enlatadas que se encuentra sobre sus estantes de la alacena. De hecho, comidas familiares son importantes. Pueden ayudar a levantar la moral y dar un sentimiento de seguridad en tiempo de estrés. Use esta lista para ayudarlo a pensar que se necesita para mantener a usted y su familia bien nutrida sin el uso de electricidad y usar poca o nada de agua.

Agua:

- Tres galones de agua por persona, por día, para tomar y para higiene
 - Niños, madres que estén amamantando, y personas enfermas necesitan mas agua
 - Almacene el agua bien en recipientes de plástico limpios como botellas vacías de refresco o jugos



Comida:

Elija comidas que requieren poca o nada de agua y nada de refrigeración, preparación, o cocina. Escoja galletas que no contengan mucha sal, cereales integrales de trigo, comidas enlatadas con alto contenido de agua. Incluya una selección de las siguientes:

- Carnes, frutas, y verduras enlatadas que estén listas para comer
- Barras de proteína y/o de fruta
- Cereal seco y/o granola
- Crema de cacahuete
- Fruta desecada
- Nueces
- Galletitas
- Jugos enlatados
- Leche pasteurizada que no se eche a perder y/o leche en polvo almacenada en frascos de vidrio o una caja
- Comida de consuelo: dulces, cereal azucarado, galletas, paletas, café instantáneo, bolsitas de té
- Abridor de latas, utensilios para comer (plato, tenedor, cuchara, y vaso para tomar) y toallitas mojadas para bebé o gel para lavarse las manos
- Recipientes de plástico para almacenar y/o papel de aluminio

Comida infantil y para bebés:

Aun durante una emergencia, la más limpia, y segura comida para un infante es leche humana. Si usted no esta amamantando incluya lo siguiente en su provisión de emergencia:

Alimento infantil y artículos de cuidado:

- Leche de formula para bebes
- Biberones, forros, y mezcla de agua con cloro para higiene
- Frutas para bebé
- Verduras para bebé
- Carnes coladas

