

3. EMPAQUE UNA MALETA

Cada miembro de la familia debe tener su propia maleta (mochila o saco/costal) empacada. Almacene su maleta de emergencia en un lugar conveniente (como el ropero).

Marque el cuadro cuando añada el artículo a su maleta:

- Radio de pilas (baterías) o radio de cuerda manual
- Linterna eléctrica y pilas
- Estuche de primeros auxilios
- Un silbato para pedir ayuda
- Cinco días de suministro de medicamentos y píldoras. Cambie las píldoras del portador de píldoras cada dos semanas.
- Anteojos, audífonos, y pilas para los audífonos
- Bolsas de basura con lazos de plástico para la higiene personal
- Pilas para silla de ruedas, oxígeno, y extras
- Mascarilla contra el polvo para ayudar a filtrar el aire contaminado
- Llave para tuercas o pinzas para cerrar los servicios públicos
- Cobijas y/o saco de dormir
- Un cambio completo de ropa



(Mantenga estos documentos en un recipiente impermeable o una bolsa de plástico con cierre):

- Una lista de sus recetas medicas e información sobre la dosis
- Copias de su seguro medico, las tarjetas Medicare y Medicaid
- Registros familiares, testamentos, documentos de poder de abogado, escrituras
- Números de seguro social, tarjeta de crédito e información bancaria, y registros de impuestos
- Nombres y números de teléfono de cada uno en su red de apoyo personal, incluyendo proveedores de servicios médicos
- Dinero en efectivo y cheques de viajero
- Mapas locales



Para más información, véase www.panflusouthidaho.org

EL PREPARARSE TIENE SENTIDO PARA LOS ESTADOUNIDENSES MAYORES

ESTÉ PREPARADO PARA UNA EMERGENCIA



**South Central
Public Health District**

Prevent. Promote. Protect.

1. HAGA UN PLAN

Desarrollar un Plan de Comunicación Familiar

Su familia tal vez no pueda estar junta en una emergencia, así que planee como se comunicaran entre sí. Planee en que cada miembro de la familia contacte al mismo amigo o familiar en caso de una emergencia.

- Haga una lista de personas que le ayudan diariamente y como comunicarse con esas personas.
- Encuentre a otros que le puedan ayudar en una emergencia.
- Piense sobre cómo se va a movilizar (automóvil, camioneta) y que puede servirle como respaldo.
- Haga un plan, escríbalo, y mantenga una copia en su maleta de provisiones.
- En su cartera guarde una lista de números de teléfono de amigos y familiares.
- Comparta su plan con su familia, amigos, doctor, y otros en su red de apoyo personal.

2. HACER UN EQUIPO

Debe tener provisiones de agua y alimento para 3 días en su hogar.

Prepárese para emergencias por juntar artículos y hacer un equipo de provisiones. Usted puede utilizar muchos de los alimentos enlatados que se encuentran en su alacena. Alimentos familiares son importantes. Estos pueden levantar la moral y dar una sensación de seguridad en tiempo de estrés. Use la siguiente lista para pensar en lo que usted necesita para mantenerse bien alimentado sin el uso de la electricidad y el uso de poca o nada de agua.

Marque el cuadro cuando añada el artículo a su equipo

Agua:

- Tres galones de agua por persona, para cada día, para tomar y para sanidad/higiene



Alimento:

Seleccione alimentos que requieren poco o nada de agua y nada de refrigeración, preparación, o cocinar. Escoja galletas sin sal, cereales integrales, comida enlatada con alto contenido líquido.

Incluya una selección de lo siguiente:

- Carnes, frutas, y verduras enlatadas listas para comer
- Barras de proteína y/o de granola
- Crema de cacahuete (maní)
- Frutos secos
- Nueces
- Galletas
- Jugos enlatados
- Leche pasteurizada y/o de polvo no percedera que este almacenada en frascos de vidrio o en una caja
- Comidas reconfortantes: caramelos duros, cereales endulzados, galletas, café instantáneo, bolsitas de te
- Abridor de latas manual, utensilios para comer (plato, tenedor, cuchara, y taza para beber), toallitas húmedas y gel para lavarse las manos.
- Recipientes de plástico y/o papel de aluminio



Considere Sus Mascotas

Si su mascota está tomando medicamento o tiene una dieta especial, averigüe de su veterinario que debe hacer en caso que tenga que dejarlo solo por unos días

- Obtenga una provisión extra de medicamento
- Incluya una etiqueta de identificación que tenga el nombre de usted, domicilio, y numero de teléfono
- Mantenga una copia del registro de vacunas
- Alimento y agua extra
- Portador de animales domésticos
- Collar y correa



Si tiene que salir de la ciudad, lleve a sus mascotas con usted. Son pocas las probabilidades que las mascotas sobrevivan por su cuenta.