



5 minutos de preparación  
le dan protección

# ¿CUÁNTO TIEMPO PUEDE SOBREVIVIR?



## **Prepare estuche de emergencia para usted y para su familia.**

Debido a tremenda necesidad en otro lugar o por no poder tener acceso a su vecindario, usted podría estar por su cuenta por varios días después de un desastre mayor. Un estuche bien preparado lo puede ayudar a sobrevivir y a estar más cómodo durante un evento mayor tal como un terremoto, inundación, apagones de energía, etc.

**¿Qué necesitará para sobrevivir durante una semana? ¿Dos semanas?**

## **Cómo guardar suministros de emergencia**

**Coloque las provisiones en capas** y manténgalas juntas en un recipiente tal como una caja de plástico fuerte o un bote de plástico para la basura con ruedas. Si preparó estuches más grandes, puede colocar cajas una sobre la otra o usar dos botes para basura. Cambie la comida, el agua embotellada y los medicamentos cada año. Podría tener que cambiar la ropa de los niños más frecuentemente.

**Mantenga encima los artículos que podría necesitar inmediatamente, como la linterna o el botiquín de primeros auxilios.**

**Empiece con lo que ya tiene.** Si le gusta acampar o ir de paseo en el campo, ya tiene una ventaja inicial. La estufa portátil, tienda de campaña y otro equipo le puede servir también como provisiones de emergencia.

**Piense con lo que no podría sobrevivir, literalmente.** ¿Medicamentos? ¿Oxígeno portátil para el hogar? ¿Equipo médico eléctrico? ¿Dispositivos de ayuda para la movilidad?

**Acumule provisiones esenciales para un período de tiempo largo.** Aún si pudiera obtener comida y agua dentro de un período de 3 a 4 días, puede que no tenga acceso a medicamentos o provisiones médicas por una semana o más. Considere como mínimo una cantidad equivalente a una semana de medicamentos esenciales y botellas de oxígeno; el equivalente a dos semanas es aún mejor.

**Escoja un lugar fresco y oscuro** para el almacenamiento, tal como un closet o "esquina segura" en el garaje. Si vive en un apartamento o tiene espacio limitado, sea innovador. Otros posibles lugares de almacenamiento incluyen debajo de una cama, debajo de las gradas, o aún en una caja grande de cartón o de plástico que pueda ser cubierta con un mantel y usada como una mesa esquinera.

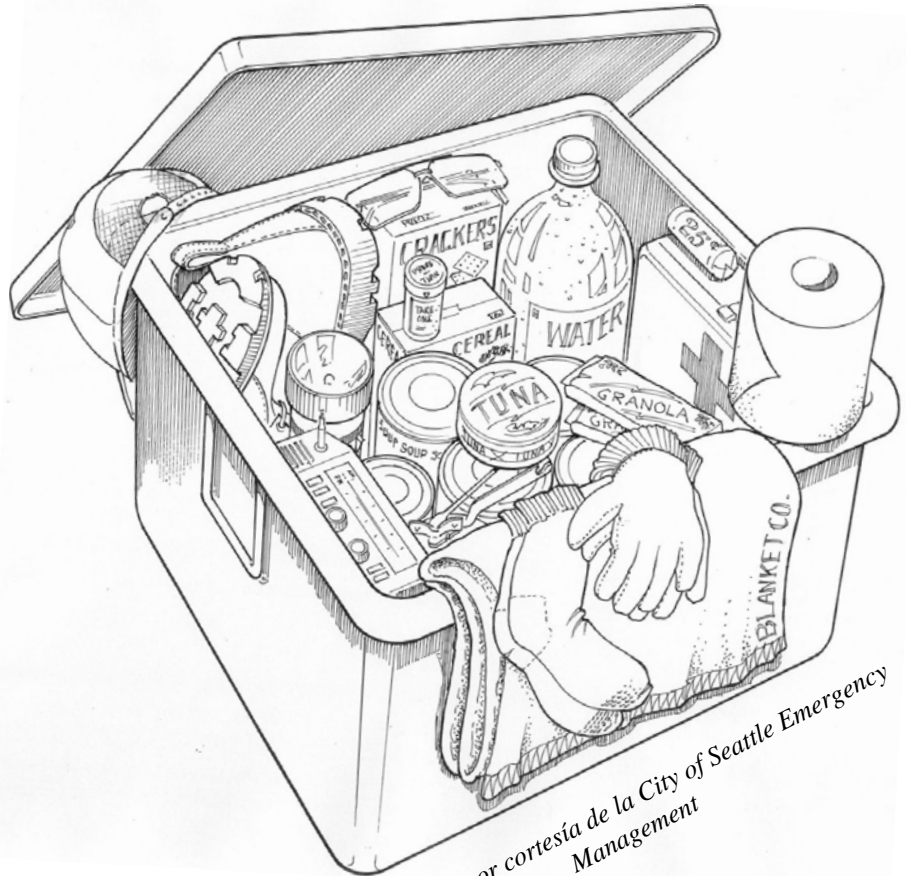


Ilustración por cortesía de la City of Seattle Emergency Management

# Estar preparado es una manera de estar asegurado

## COMIDA:

- Use comida en lata o envueltas en bolsas de papel aluminio para fácil almacenamiento y larga duración. Escoja carne lista para comerse, fruta, y verduras que les guste a su familia. (Un desastre no es la hora para tratar artículos nuevos en el menú: ¡ya está bajo suficiente tensión!) Mantenga la comida fresca revisando las fechas y cambiando los artículos cada año.
- También se recomiendan mezclas de jugo en lata o en polvo; leche en lata o en polvo; comida que le dé mucha energía (mantequilla de maní, jalea, galletas saladas, nueces sin sal, y mezcla de frutos secos); cereales, y arroz.
- Almacene la comida en paquetes de tamaño apropiado para sus necesidades para evitar tener que guardar sobras.
- No se olvide de sus mascotas. Almacene comida en lata y seca para sus mascotas junto con el transportador para animales, collares y correas adicionales, medicamentos, y un juguete favorito. Averigüe sobre las opciones para hospedar a su mascota *de antemano*: la mayoría de los albergues no permiten mascotas.

## AGUA:

- Almacene un galón por persona, por día para por lo menos tres días. No se olvide de las mascotas. Use agua embotellada comercialmente (repóngala cada año) o agua potable en botellas de plástico limpias (repóngalas cada seis meses). Almacene las botellas de agua en un lugar fresco y oscuro.
- **Purifique el agua** hirviéndola de 3 a 5 minutos o agregándole 16 gotas de cloro líquido para uso en el hogar que contenga 5.25% de hipoclorito de sodio por galón de agua. No use cloro que contenga perfumes o limpiadores agregados. Agítelo y déjelo descansar durante 30 minutos antes de usarlo.
- Aprenda cómo sacar el agua del calentador de agua en caso de que la necesite. Cerciórese de apagar el gas o la electricidad conectada al tanque antes de drenar el agua si la va a usar en caso de emergencia. Además, cierre la válvula de entrada, para evitar contaminación.

## DOCUMENTOS IMPORTANTES:

- Mantenga copias de documentos importantes, incluyendo recetas médicas, historiales de vacunas, certificados de nacimiento, pólizas de seguros, y contraseñas. Envíele una copia a un amigo o pariente de confianza que viva fuera de la región.

## OTROS ARTÍCULOS:

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Botiquín de primeros auxilios   | <input type="checkbox"/> Extinguidor de incendios          | <input type="checkbox"/> Hacha, pala, escoba           |
| <input type="checkbox"/> Cobijas   | <input type="checkbox"/> Bolsas para la basura             | <input type="checkbox"/> Alicates, llave, palanca      |
| <input type="checkbox"/> Reloj de pilas  | <input type="checkbox"/> Medicamentos necesarios           | <input type="checkbox"/> Abrelatas adicional           |
| <input type="checkbox"/> Candelas  | <input type="checkbox"/> Anteojos adicionales              | <input type="checkbox"/> Cloro para uso en el hogar    |
| <input type="checkbox"/> Linternas   | <input type="checkbox"/> Pilas para audífonos              | <input type="checkbox"/> Mapa del área                 |
| <input type="checkbox"/> Radio de pilas  | <input type="checkbox"/> Estufa portátil con combustible   | <input type="checkbox"/> Pañales, fórmula para el bebé |
| <input type="checkbox"/> Pilas adicionales   | <input type="checkbox"/> Guantes fuertes                   | <input type="checkbox"/> Productos de higiene personal |
| <input type="checkbox"/> Fósforos impermeables   | <input type="checkbox"/> Cinta aislante                    | <input type="checkbox"/> Ropa caliente para todos      |
| <input type="checkbox"/> Dinero en efectivo (monedas de \$0.25 y billetes de denominación pequeña) | <input type="checkbox"/> Zapatos fuertes para cada persona |  |

## HAGA QUE SUS VECINOS PARTICIPEN:

- Trabajando a través de su asociación de vecindarios o de dueños de hogares, haga arreglos para compartir el equipo más caro tal como sierras de cadena, generadores, y vehículos con tracción 4x4. (Si no hay una organización formal en su vecindario, empiece con sus vecinos inmediatos y aumente su cobertura desde ese punto).
- Empiece un "equipo de amigos" para cuidar de los vecinos que podrían necesitar ayuda durante y después de eventos mayores, tales como apagones de energía extensos o tormentas de invierno. No se olvide de los niños que están solos en el hogar.
- Convierta sus esfuerzos de organización en un evento social para el vecindario, tal como una fiesta para la cuadra. (Invítelos con comida, y luego haga su presentación.)