

Suministros para Desastres Familiar & Calendario de Preparación

La intención de tener los Suministros para Desastres Familiar & Calendario de Preparación, es para ayudar a tomar las medidas de prevención necesarias cuando una emergencia suceda. Al usar un calendario, tu familia puede crear un kit de emergencia en varios pasos en un plazo de 6 meses. Revisa cada uno de los artículos que necesitas y las cosas que realizas al cabo de una semana. Los suministros deben estar almacenados juntos en un bote o caja plástica con ruedas, poniendo las cosas mas pesadas hasta abajo. Tratándose de medicamentos, lámparas y equipo de emergencia deben situarse hasta arriba del contenedor, para que sean de fácil acceso para su inspección y reemplazo en caso de ser necesario. Recuerda reemplazar los artículos perecederos y cambiar el agua cada seis meses.

Revisa tu calendario cada seis meses. Por ejemplo, cada vez que el horario cambie, revisa tu lista.

Nota: Debes almacenar de 1 a 2 galones de agua por persona para cada día. Esta agua es para consumo o para uso sanitario. Por esta razón el calendario repite comprar agua en varias ocasiones.

MES UNO

Semana Uno	Semana Dos	Semana Tres	Semana Cuatro
Tienda de Comida <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 Galón de agua* <input type="checkbox"/> 1 Bote de mantequilla de cacahuate* <input type="checkbox"/> 1 Bote grande de jugo* <input type="checkbox"/> Café instantáneo, te, bebidas en polvo <input type="checkbox"/> Marcador permanente para latas y botellas <input type="checkbox"/> 1 Galón de agua por cada mascota 	Ferretería <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Llave Inglesa <input type="checkbox"/> Soga gruesa <input type="checkbox"/> Cinta adhesiva <input type="checkbox"/> 2 lámparas con baterías <input type="checkbox"/> Cuerdas elásticas <input type="checkbox"/> Cerillos a prueba de agua 	Tienda de Comida <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 Galón de agua* <input type="checkbox"/> 1 Lata de carne* <input type="checkbox"/> 1 Lata de fruta* <input type="checkbox"/> Servilletas de papel <input type="checkbox"/> Videos <input type="checkbox"/> 1 Galón de agua por mascota 	Ferretería <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cinta de plomero <input type="checkbox"/> Barra de demolición <input type="checkbox"/> Detector de humo con pila <input type="checkbox"/> Carpa

Además: comida para tu mascota, pañales y/o comida de bebe.

Además: comida para tu mascota, pañales y/o comida de bebe.

Además: medicamentos extras o recetas medicas como "uso de emergencia" si es necesario.

Que Hacer

- Establece un contacto fuera del estado para llamar en una emergencia
- Prepara una lista de teléfonos importantes, fuera del estado - doctores, veterinario, aseguradoras, familiares, etc.
- Haz un Plan Familiar. Sigue la información de

Que Hacer

- Revisa los peligros en tu casa. Sigue las instrucciones de los folletos de la Cruz Roja
- Identifica cual de los riesgos será el primero en reducir
- Localiza el medidor de gas y la llave de cierre principal de agua.

Que Hacer

- Haz un video del interior de tu casa que sirva para la aseguradora
- Guarda el video con un familiar o amigo que viva fuera de tu ciudad
- Investiga que incluye el seguro de tu casa
- Fecha cada lata de comida con un marcador permanente

Que Hacer

- Instala y prueba el detector de humo y de monóxido de carbono. Reemplaza las baterías
- Asegura el calentador de agua con cinchos metálicos. Sigue el diagrama de reducción de riesgos

los folletos de la Cruz Roja

Adjunta una llave especial para cerrarla

- Obtén un collar o microchip para tu mascota en caso de emergencia

*Compra un artículo por persona

™1995 EBMUD. Todos los Derechos Reservados. Revisado 1999.

MES DOS

Semana Cinco

Tienda de Comida

- 1 Galón de agua*
- 1 Lata de carne*
- 1 Lata de fruta*
- 1 Lata de vegetales*
- 2 Rollos de papel higiénico*
- Artículos de higiene personal, cepillo de dientes, cepillo de pelo, etc.
- Cepillo de dientes extra
- Pasta de dientes

Además: comida especial para personas con dieta especial

Semana Seis

Primeros Auxilios

- Aspirina y/o acetaminofén
- Compresas
- Gazas o vendajes
- Cinta adhesiva cutánea
- Banditas de diversos tamaños
- Paquetes comprimidos de hielo

Además: Baterías para dispositivo audible extra si es necesario

Semana Siete

Tienda de Comida

- 1 Galón de agua*
- 1 Sopa instantánea*
- 1 Lata de fruta*
- 1 Lata de Vegetales*

Además: botellas plásticas extra, formula, panales, si es necesario

Semana Ocho

Primeros Auxilios

- Tijeras
- Pinzas de depilar
- Antiséptico
- Termómetro
- Toallitas húmedas
- Estuche de coser
- Estuche plástico contra agua para guardar todo

Que Hacer

- Haz un simulacro en casa
- Pregunta a tu veterinario por el tamaño adecuado de la jaula de tu mascota

Que Hacer

- Revisa los peligros en tu casa. Sigue las instrucciones de los folletos de la Cruz Roja
- Identifica cual de los riesgos será el primero en reducir
- Localiza el medidor de gas y la llave de cierre principal de agua. Adjunta una llave especial para cerrarla
- Obtén un collar o microchip para tu mascota en caso de emergencia

Que Hacer

- Haz un video del interior de tu casa que sirva para la aseguradora.
- Guarda el video con un familiar o amigo que viva fuera de tu ciudad
- Investiga que incluye el seguro de tu casa
- Fecha cada lata de comida con un marcador permanente

Que Hacer

- Instala y prueba el detector de humo y de monóxido de carbono. Reemplaza las baterías
- Asegura el calentador de agua con cinchos metálicos. Sigue el diagrama de reducción de riesgos.

MES TRES

Semana Nueve

Tienda de Comida

- 1 Galón de agua*
- 1 Lata sopa instantánea*
- Jabón liquido trastes
- ¼ Galón de cloro
- 1 Caja de bolsas de basura gruesas

Semana Diez

Ferretería

- Contenedor de agua con tapa, contra agua para papeles
- Radio AM/FM con baterías
- 1 Lámpara de mano con baterías

Semana Once

Tienda de Comida

- 1 Galón de agua*
- 1 Bote grande de jugo*
- 1 Caja de bolsas grandes de plástico
- 1 Caja de bocadillos energéticos
- 3 Rollos de servilletas de papel
- Medidor de ¼ para el cloro

Semana Doce

Primeros Auxilios

- Medicamento antidiarreico
- Alcohol isopropilo
- 2 pares de guantes de látex antialérgico
- Carbón activado para envenenamiento
- Vitaminas infantiles

Además: solución salina y empaque de lentes de contacto de ser necesarios

Que Hacer

- Pon un par de zapatos de suela gruesa y una lámpara de mano bajo tu cama, de forma que estén a mano en el evento de un terremoto

Además: Cobijas para cada integrante de la familia y mascota

Que Hacer

- Haz fotocopias de los papeles importantes y guárdalos de forma segura

Además: bloqueador solar

Que Hacer

- Guarda una libreta con tus contactos importantes, efectivo y una tarjeta de crédito
- Busca en tu vecindario un teléfono publico o línea de casa

Además: Artículos de limpieza dental, de ser necesario.

Que Hacer

- Enséñale a los integrantes de tu familia el panel eléctrico, el medidor de gas y la toma de agua principal. Enséñales como apagarlas. Si las válvulas no cierran contacta a un experto

MES CUATRO

Semana Trece

Ferretería

- Silbato
- Extinguidor tipo ABC
- Alicatas
- Pinzas de presión
- Mapa local
- Guantes térmicos
- Baterías extra para radio y lámparas

Que Hacer

- ¡Investiga si hay un grupo de ayuda organizada en tu comunidad e insíbete!

Semana Catorce

Tienda de Comida

- 1 Lata de fruta*
- 1 Lata de carne*
- 1 Lata de vegetales*
- 1 Paquete de platos desechables
- Cubiertos
- Vasos desechables
- Vitaminas de adulto

Que Hacer

- Haz un plan de cuidado de mascotas en tu vecindario

Semana Quince

Ferretería

- Baterías extra de lámpara
- Cinta adhesiva
- Martillo
- Cintas metálicas o flexibles para sujetar mobiliario a la pared

Que Hacer

- Asegura a la pared repisas y gabinetes
- Asegura peceras y jaulas

Semana Dieciséis

Tienda de Comida

- 1 Lata de carne*
- 1 Lata de vegetales*
- 1 Paquete de bolsas de basura gruesas
- 1 Caja de pañuelos
- 1 Caja de bocadillos energéticos

Que Hacer

- Haz un plan para estar al tanto de un vecino que pueda necesitar ayuda durante una emergencia

MES CINCO

Semana Diecisiete

Tienda de Comida

- 1 Caja de galletas
- Contenedores plásticos con tapa distintos tamaños
- Seguros para bolsas distintos tamaños
- Cereal seco

Además: para cada mascota medicinas extras si es necesario

Que Hacer

- Acuerda con un vecino cuidar a tus hijos o mascota si estas en el trabajo

Semana Dieciocho

Ferretería

- Seguros contra niños para armarios
- Cinta doble cara o velcro para fijar artículos móviles
- Lazo o cuerda extra para mascotas

Que Hacer

- Haz un "paquete rápido" por si es necesario evacuar

Semana Diecinueve

Tienda de Comida

- 1 Caja de bolsas de basura gruesas
- 1 Caja de bocadillos energéticos
- Pluma y papel

Que Hacer

- Haz un simulacro en casa
- Si tienes radio de onda corta, contacta a la agencia de gobierno local y hazte voluntario

Semana Veinte

Tienda de Comida

- Cuchillo de campamento
- Baterías extras

Además: ropa extra, chamarras, toallas, gorro, sombrillas, guantes, zapatos, etc.

Que Hacer

- Busca y conoce los planes de emergencia de tu lugar de trabajo

MES SEIS

Semana Veintiuno	Semana Veintidós	Semana Veintitrés	Semana Veinticuatro
Ferretería <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Guantes de uso rudo <input type="checkbox"/> 1 Caja de mascararas contra polvo <input type="checkbox"/> Desarmador <input type="checkbox"/> Lentes de plástico de seguridad 	Tienda de Comida <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Abrelatas mecánico <input type="checkbox"/> 3 Rollos de servilletas de papel 	Ferretería <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Linterna de campamento con baterías <input type="checkbox"/> Ancla para amarrar las correas de los animales a la tierra 	Tienda de Comida <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bolsas plásticas grandes para la comida <input type="checkbox"/> Plástico para cubrir alimentos <input type="checkbox"/> Aluminio para cubrir alimentos

*Compra un artículo por persona

Crea un Kit de Suministros Familiar

Para empezar

- Revisa las sugerencias en el Libro de Preparación de Emergencias
- Organiza los suministros que ya tienes en tu casa
- Decide donde guardar los suministros en casa (la comida puede empacarse en el mismo contenedor o gavetas para su rotación)

Reúnete con tu familia para hacer un plan

- Habla de los distintos tipos de desastres que pueden ocurrir. Explica como prepararte y como responder.
- Explica que hacer en caso de ser evacuados
- Practica tu plan
- Al final de los seis meses, revisa lo que han hecho. Empieza en el mes uno del calendario. Evalúa, rota y reemplaza los alimentos y las acciones de preparación.

Comida Sugerida *Selecciona la comida de acuerdo con la preferencia y necesidad de tu familia. Escoge comida baja en sal y agua en empaques variados*

- Comida enlatada: atún, pollo, pasta, chiles, caldo de res, carne empanizada, frituras, etc.
- Vegetales: ejotes, elotes, chicharos, betabeles, frijoles, zanahorias, etc.
- Frutas: peras, duraznos, mandarinas, naranjas, pure de manzana, etc.
- Cereal: Cheerios, Chex, Kix, avena, etc.
- Bocadillos energéticos: barras de granola, pasas, nueces, crema de cacahuate, etc.

Recuerda reemplazar tus suministros cada 6 meses

Consejos de Almacenamiento

- Mantén tus suministros en un lugar seco, oscuro y frio de ser posible
- Cubre los suministros todo el tiempo
- Si abres las cajas o las latas, hazlo con cuidado, para que puedas cerrarlas bien después de usarlas
- Envuelve las galletas en bolsas plásticas y dentro de los contenedores a presión
- Vacía los paquetes abiertos de azúcar, frutas secas y nueces en tarros de vidrio o plástico con tapa para protegerlos de los roedores
- Revisa toda la comida que este expirada
- Consume toda la comida antes de su fecha de expiración, y replázala con nuevos productos
- Marca toda la comida con fecha de compra. Usa tinta permanente. Pon los suministros nuevos atrás o al fondo del contenedor o del almacén y los viejos al frente

Usa dentro de los primeros 6 meses:

Usa dentro del primer año:

De por Vida: *(si lo revisas anualmente y los contenedores están en condiciones adecuadas)*

- Caja de leche en polvo
- Fruta al alto vacío
- Galletas en contenedor al alto vacío
- Papas
- Agua
- Cloro

- Leche condensada y sopas de vegetales
- Cereales listos para comer y cereales instantáneos (en contenedores al alto vacío)
- Crema de cacahuate
- Mermeladas
- Carne enlatada y dulces
- Vitamina C
- Agua embotellada

- Trigo
- Aceite vegetal
- Elote deshidratado
- Polvo para hornear
- Frijoles de soya
- Café instantáneo, te, chocolate
- Sal
- Bebidas no carbonatadas
- Arroz blanco
- Consomé en polvo
- Pasta
- Leche en polvo (empaquetada al alto vacío)

*Usa o repone los artículos en el tiempo sugerido

Las hojas contienen material originalmente desarrollado por Chevron, USA, usado con permisos. Los materiales contienen información estandarizada disponible para la preparación de emergencias. Cada efecto razonable ha sido realizado para asegurar la realidad de este material. El Distrito Municipal de Servicios, La Agencia de Servicios de Bomberos de la Ciudad de Oakland, Chevron USA y los autores no asumen responsabilidad alguna en como el lector usa esta información o los resultados obtenidos recomendados en la práctica, procedimiento o el producto especificado en este material proporcionado.