

PREPARA EL KIT DE EMERGENCIA PARA TU FAMILIA

Una emergencia puede ocurrir en cualquier momento y poner en riesgo tu salud y seguridad incluyendo la de tu familia. Algunas son anunciadas como una tormenta o un huracán. Otras ocurren sin aviso como derrumbes, terremotos, inundaciones o incendios. Prepararte para estas situaciones te puede ayudar a reducir los riesgos y mantener tu familia segura.

¿QUÉ DEBE INCLUIR TU KIT?

Alimentos

para tu bebé



- Si amamantas a tu bebé, continúa haciéndolo, ya que es el alimento más seguro.
- Si tienes leche materna almacenada y no tienes electricidad, mantén la puerta del congelador cerrada para preservarla el mayor tiempo posible. Una vez se haya descongelado, utilízala dentro de 24 horas y no la vuelvas a congelar.
- Si alimentas tu bebé con fórmula, guarda suficiente para varios días en un lugar accesible y utiliza agua destilada.
- Utiliza botellas y utensilios limpios.

Alimentos

para toda la familia



- Guarda suministros para 10 días, incluyendo:
 - Agua (1 galón por persona por día).
 - Alimentos que no necesiten refrigeración (enlatados o listos para comer).
 - De tener alguna condición crónica, intenta escoger alimentos bajos en azúcar, sodio y grasas.
 - Lávate las manos al momento de preparar y consumir cualquier alimento.

Artículos de primera necesidad



- Mochila con ropa y zapatos para cada miembro de la familia
- Sabana, pañales y toallas húmedas para bebé
- Juguetes, libros y crayones para tus niños
- Lista de teléfonos y direcciones de familiares
- Radio, linterna y abanico de baterías o recargable
- Celular y cargador
- Repelentes de mosquitos para infantes y adultos
- Cartera con identificación y dinero en efectivo

Documentos personales en un sobre plástico



- Certificados de nacimiento y matrimonio.
- Tarjetas de Seguro Social.
- Certificados de vacunas.
- Escritura de la residencia o contrato de alquiler.
- Certificados de seguros de la propiedad y auto.
- Información de cuentas de banco.
- Documentos sobre condiciones de salud.
- Información contacto de tu obstetra, pediatra o médico de familia.

Artículos de primeros auxilios



- Analgésicos (Ej. acetaminofén).
- Medicamentos para indigestión y alergias.
- Antiséptico para desinfectar heridas.
- Desinfectante de manos (*sanitizer*).
- Guantes, mascarillas, gasas, vendas y curitas.
- Termómetro.
- Medicamentos recetados.
- Equipo médico para condiciones de salud . (Ej. máquina de terapia, inhaladores).

Niños con necesidades médicas especiales



- Ten un bulto preparado con lo necesario para atender las necesidades de tu hijo, incluyendo alimentos, récord médico y medicamentos.
- Oriéntate sobre fuentes alternas de energía y cómo desalojar con equipo asistivo.
- Identifica recursos de apoyo para tu familia.
- Lleva juguete o libro que le ayude a calmarlo.

En caso que tengas que desalojar



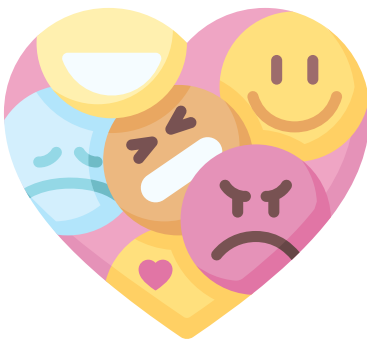
- Identifica rutas alternas para desalojar el área.
- Coloca siempre las llaves en un lugar accesible.
- Graba los teléfonos de emergencia en tu celular.
- Enséñale a tus hijos a marcar el 9-1-1.
- Si desalojaste tu residencia, no regreses hasta que las autoridades indiquen que es seguro volver.
- Identifica lugares seguros a donde puedes ir.
- (casa de familiar, amistad, refugio).

Mascotas



- Si tienes mascotas, llévalas contigo.
Recuerda tener:
 - Agua y comida.
 - Jaula o cargador (kennel).
 - Collar con su identificación y correa de paseo (leash).
 - Medicamentos recetados.
 - Pads de perros o caja de arena y bolsas para desechar desperdicios.
 - Juguetes.
 - Frisa.

Autocuidado y bienestar



- Mantente activo.
- Evita el alcohol, cigarrillo, vape y drogas.
- Habla con una persona de confianza acerca de cómo te sientes.
- Mantente informado con los medios oficiales y autoridades.
- Ten accesible juegos recreativos, libros, libreta de notas, lápiz y bolígrafo, entre otros.

Recursos de apoyo



- Busca apoyo con las autoridades oficiales de tu comunidad o líderes comunitarios.
- Si te sientes angustiado o abrumado, habla con un profesional de la salud o llama a los siguientes recursos disponibles 24/7:
 - **Línea PAS 9-8-8**
 - **Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes al 1-800-985-5990**

Recursos de emergencia para ayuda inmediata



- **9-1-1**
- Manejo de emergencias **(787) 724-0124**
- Centro de Control de Envenenamiento **1 (800) 222-1222**
- Policía **(787) 343-2020**
- Emergencias Médicas **(787) 343-2550** ó **(787)754-2550**