



Kit de preparación para las personas de edad avanzada:

- Un galón de agua por día. Las bebidas que contienen electrolitos son una buena fuente de hidratación.
- Comidas listas para consumo no perecederas, preferiblemente ricas en vitamina B12 y bajas en sodio. Los suplementos vitamínicos pueden ayudar a prevenir las deficiencias nutricionales.
- Sábanas, ropa extra y zapatos cómodos.
- Espejuelos de repuesto, catéteres, baterías, sistemas de oxígeno, etc.
- Kit de primeros auxilios, las tarjetas de seguro médico y de Medicaid/Medicare.
- Medicinas recetadas y copias de recetas que puedan actualizarse hasta mínimo seis meses.
- Chapas o brazaletes de alerta médica con la información sobre sus necesidades de salud.
- Una lista de contactos de emergencia para comunicarse con familiares y amigos.
- Suficiente dinero en efectivo, ya que el acceso a los bancos y las ATH podría ser limitado.
- Copia de los expedientes familiares y otros documentos importantes tales como, certificados de nacimiento y matrimonio, tarjetas de Seguro Social, pasaportes, testamentos, escrituras, registros financieros, del seguro y de vacunas – todos guardados en una bolsa plástica sellada a prueba de agua.
- Un radio de batería y/o un radio del tiempo de NOAA.
- Una linterna solar o de baterías.
- Un pito para pedir ayuda y un espejo pequeño para reflejar la luz del sol en caso de que tenga que hacer señas a los equipos de rescate.

Consejos si va permanecer en un refugio:



- Lleve con usted los artículos del kit de preparación que pueda.
- Avise a la administración sobre cualquier necesidad que pueda tener.
- Avise a su familia y a sus contactos fuera de su área dónde se refugiará o dónde se quedará durante la tormenta.
- Haga arreglos para el cuidado de su mascota.



FEMA

4 de junio de 2018