



AJUSTE SUS RELOJES

REVISE SUS RESERVAS



Mi lista de control de preparación de reservas para casos de emergencia

Empaque los siguientes artículos en un contenedor claramente etiquetado, fácil de llevar y que se pueda sellar, y guárdelo en un lugar de fácil acceso. Compruebe su reserva una o dos veces al año. Una buena regla general es verificar su reserva cuando cambia los relojes para el horario de verano. Reemplace cualquier suministro que falte o haya caducado o se haya deteriorado.



American
Public Health
Association

Suministros de emergencia

- Linterna y pilas
- Abrelatas manual
- Radio a pila (y pilas) o radio de manivela
- Fósforos en contenedor impermeable
- Cuchillo multipropósito
- Papel y lápiz
- Dinero en efectivo, cheques de viajero y monedas
- Vasos de papel, platos, utensilios de plástico, toallas de papel
- Bolsas de basura
- Alimento para mascotas
- Silbato
- Extintor de incendios pequeño de bote tipo ABC
- Agujas, hilo
- Láminas de plástico
- Cinta adhesiva, tijeras
- Juego adicional de llaves y documentos de identificación
- Mapas locales



- Pequeña tienda de campaña, brújula y pala
- Blanqueador de cloro casero y gotero para medicinas
Cuando se diluye una parte de blanqueador con nueve partes de agua, esta solución puede ser usada como desinfectante. En una emergencia, puede utilizarse para tratar el agua mediante el uso de 16 gotas de blanqueador líquido casero por galón de agua. No utilizar blanqueadores que contengan limpiadores o blanqueadores perfumados.

Alimentos y agua



- Tres días de agua potable, con un galón de agua por persona por día. No almacene refrescos de soda.
- Tres días por persona de alimentos no perecederos. Tenga en cuenta las necesidades dietéticas especiales. Evite los alimentos salados que producen sed e incluya alimentos enlatados con alto contenido líquido.

Equipo de primeros auxilios y botiquín médico

- Manual de primeros auxilios
- Vendas, incluidas gasa y cinta para vendaje
- Toallitas de mano con germicida o desinfectante de manos a base de alcohol
- Toallitas antisépticas
- Guantes que no sean de látex
- Pomada antibacteriana
- Tijeras (pequeñas, personales)
- Pinzas
- Barrera de respiración para RCP, tal como un protector de cara
- Medicamentos recetados (tales como medicamentos para el corazón y la presión arterial o inhaladores para el asma) y suministros médicos, como equipos para monitorizar la insulina y la presión sanguínea, si corresponde
- Medicamentos sin receta como acetaminofeno, ibuprofeno, medicamentos contra la diarrea, antiácidos y laxantes



Artículos personales

- Anteojos de receta adicionales, si corresponde
- Prótesis dentales y lentes de contacto, si corresponde
- Pilas para audífonos, si corresponde
- Pañales y suministros infantiles, si corresponde
- Saco de dormir o manta caliente para cada persona.
Ropa de cama adicional si usted vive en un clima frío.
- Muda de ropa completa para cada persona, incluidas una camisa de manga larga, pantalones largos y zapatos resistentes. Si vive en un clima frío, añadir chaqueta o abrigo, gorro, guantes y bufanda.
- Toallitas húmedas, artículos de higiene femenina, guantes de látex y otros artículos para higiene personal

Documentos importantes: guárdelos en contenedores portátiles a prueba de agua

- Certificados de nacimiento, matrimonio y defunción
- Póliza de seguros y testamento
- Contratos, escrituras, acciones y bonos
- Pasaportes, tarjetas de Seguridad Social
- Certificados de vacunación
- Números de cuentas bancarias, números de tarjetas de crédito e información de contacto de empresas
- Información sobre recetas
- Inventario de artículos caseros valiosos
- Registros veterinarios de mascotas, así como fotos de las mascotas

Para obtener más consejos sobre la creación de su reserva de preparación para casos de emergencia, visite www.getreadyforflu.org/clocksstocks

