

Usted puede hacerlo.

Si desea más información sobre preparación para emergencias, comuníquese con:

Cruz Roja Americana	redcross.org
Centros para el Control de Enfermedades	cdc.gov
Disaster Help	disasterhelp.gov
Agencia Federal para el Manejo de Emergencias	fema.gov
Departamento de Seguridad Nacional de los EE. UU.	ready.gov



B'MORE PREPARED

El Departamento de Salud en la Ciudad de Baltimore
La Oficina de Preparación de Salud Pública y Respuesta
1001 E. Fayette Street
Baltimore, MD 21202
www.baltimorehealth.org

Una guía simple sobre los nueve elementos esenciales que lo ayudarán a resguardarse donde esté en caso de emergencia.

Plan

Spanish

B'MORE PREPARED

El Departamento de Salud en la Ciudad de Baltimore
La Oficina de Preparación de Salud Pública y Respuesta
1001 E. Fayette Street
Baltimore, MD 21202
www.baltimorehealth.org

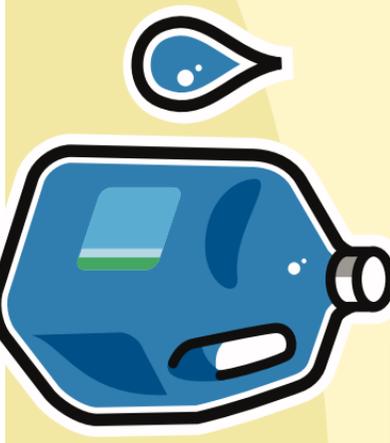
Una **guía simple** sobre los nueve elementos esenciales que lo ayudarán a resguardarse donde esté en caso de emergencia.

Plan

1 Agua

Agua embotellada. Un galón por persona, por día, para beber e higienizarse.

- Conserve el agua en un lugar fresco y oscuro. Renueve la provisión cada seis meses.



■ Hecho

2 Alimentos

Alimentos no perecederos. Provisión de alimentos por persona para 3 a 5 días.

- Carnes, frutas y verduras enlatadas listas para comer.
- Jugos enlatados o de caja.
- Leche y sopas en polvo.
- Galletas, granola, mezcla de frutos secos.



■ Hecho

3 Ropa

Recoja una muda de ropa y calzado por persona.

- Tenga en cuenta empaçar mantas, ropa de lluvia y para estar a la intemperie en caso de inclemencia del tiempo.



■ Hecho

4 Medicamentos

Recoja las dosis correspondientes a tres días de cualquier medicamento recetado que esté tomando.

- Controle la fecha de vencimiento para no conservarlos si están vencidos.



■ Hecho

5 Linterna

Guarde una linterna potente por si no hay electricidad.

- Piense en tener una luz de tipo farol que no requiera el uso de las manos.
- ¡No use velas! Pueden provocar incendios y se pierden de vista con facilidad cuando vuelve la luz.



■ Hecho

6 Abrelatas

Asegúrese de que sea un abrelatas manual por si no hay electricidad.

- Tenga en cuenta comprar artículos que tengan tapas con sistema abridor. De esta manera, no necesitará abrelatas.



■ Hecho

7 Radio

Radio a batería para estar al tanto de las noticias y del tiempo.

- Piense en comprar una radio a manivela o a energía solar.
- No olvide tener baterías de repuesto. Cómprelas con anticipación por si hay desabastecimiento.



■ Hecho

8 Artículos de higiene personal

Sólo artículos básicos como jabón, papel higiénico y cepillo de dientes.

- Las toallitas húmedas pueden resultar útiles para una higienización rápida.



■ Hecho

9 Primeros auxilios

Artículos básicos como antisépticos, guantes, vendas y medicamentos de venta sin receta.

- Puede conseguir botiquines ya preparados en la mayoría de las farmacias o tiendas de provisiones.



■ Hecho

NOTAS