

ATENCIÓN ESPECIAL: si en la familia hay bebés lactantes, personas mayores trate en la medida de lo posible tener todos lo necesario listos.

Importante: en los lugares que frecuenta hay persona con alguna condición médica que NO, puedan valerse por sí solas (sordos, ciegos, usan andador, o que ocupen oxígeno o usan un concertador portátil para suministrarles el oxígeno) es importante estar al pendiente de ellas/ellos.



Notifique: si hay personas que quedaron atrapadas al 911

Recuerde: usar su teléfono celular lo menos posible, si tiene señal y usa Facebook u otra plataforma haga un anuncio para que lo vean sus familiares y amigos

Plan: elabore un listado de números de contactos de emergencia y enumere todo lo siguiente en su lista de insumos deje en su mochila el plan de emergencia y úselo cuando haga los simulacros.

Es bueno tener una mochila de emergencia en carro, estar pendiente por desprendimiento de tierra o avalanchas o ruptura de puentes dependiendo de si ubicación.

CONTACTOS

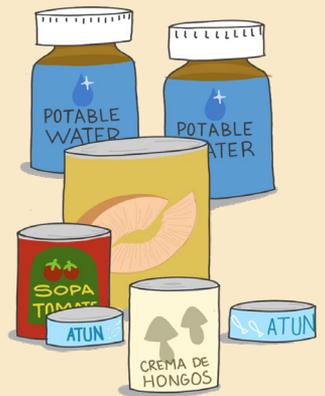
- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. _____
- 7. _____

Kit o mochila de emergencia para salvar mi vida en un terremoto

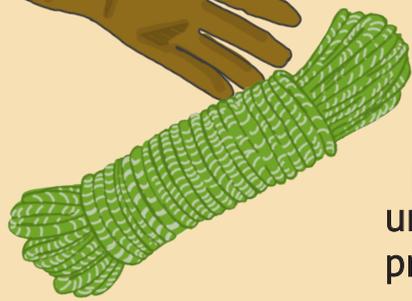
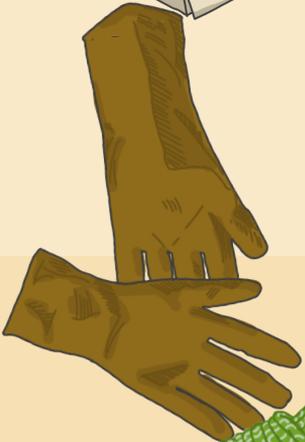
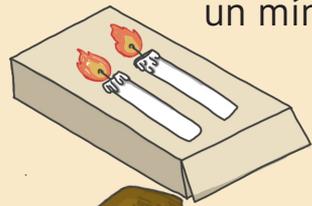


COSAS ESENCIALES PARA EL KIT O MOCHILA DE EMERGENCIA:

Comida no perecedera: latas de comida, sobres de electrolitos, agua y tabletas para purificar, para un mínimo de 3-7 días

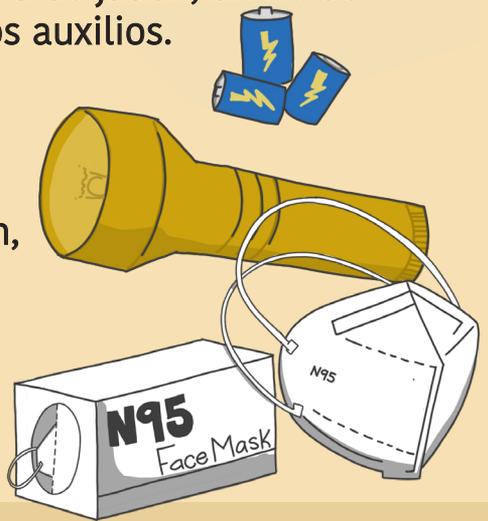


Artículos de sobrevivencia: Silbatos, foco o reflector, radio, abre latas, navaja multi usos, radio de baterías y alimentadas por el sol, candelas, ponchos de colores reflectantes, bolsas plásticas para desechos, sogas o lazo, cinta adhesiva.



Equipo de protección personal: Respiradores N-95, guates de limpieza y para remover escombros, lentes protectores, gel antimaterial, una barra de jabón, un kit de primeros auxilios.

Medicamentos: de uso diario para por lo menos 7, insulina, antibióticos en suspensión, es necesario tenerlos en una hielera con termómetro que garantice la temperatura para los medicamentos.



Artículos personales: Lentes de leer o ver de lejos, aparatos para escuchar, termómetro, glucómetro y un esfigmomanómetro son otras herramientas para su optima salud. (todo esto con baterías extras).



Cuidado de Mascotas: comida, agua, medicamento un juguete para su mascota.



Documentos personales: certificado de nacimiento, identificación con fotografía (Id), SS#, pasaporte, carnet de vacunación de su mascota.



Seguros casa, carro y otros documentos. Los pueden guardar en un flash drive o USB, o subirlos a la nube. Otra opción: sería guardar los en una bolsa de plástico, y mantenerlos con usted es una práctica segura.