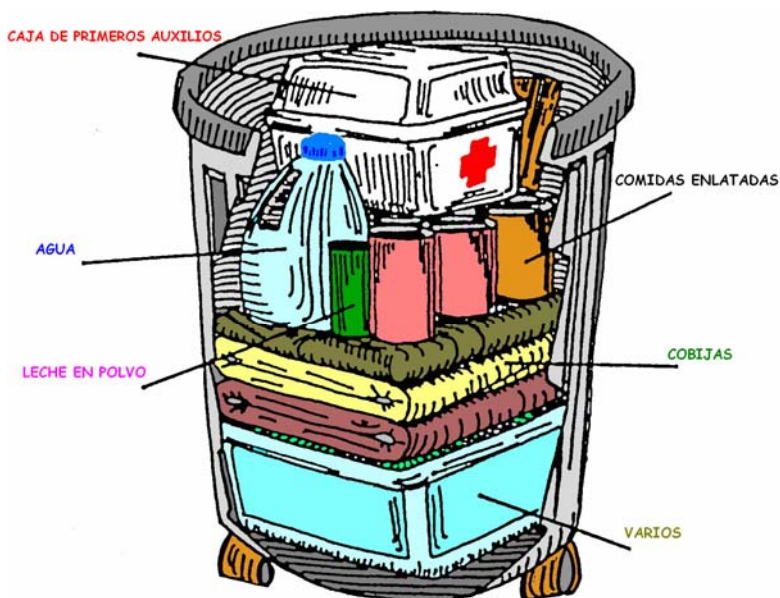


# PROVISIONES DE EMERGENCIA PARA EL HOGAR

## Almacenamiento de Provisiones de Emergencia

Algunas familias prefieren guardar sus provisiones de emergencia en un solo lugar. Escoja un lugar de su casa, relativamente fuerte y firme en el evento de un terremoto (como el closet, debajo de una cama o en el garaje). Los alimentos y materiales se preservarán más tiempo si se guardan en un lugar fresco y oscuro. Puede que necesite cajas individuales. Para tener provisiones necesarias para 7 días, cada persona en su familia podría guardar sus propios recipientes en su armario.

**Esté preparado para acampar en su patio y/o caminar a un lugar seguro con su familia**



### Estar Preparado es Pensar en estos Términos:

Enfocarse en tener todo listo Como lo demuestra el dibujo  
Ropa para toda clase de clima y peligro

Cajas de Emergencia Similares para:  
Familia – Automóvil – Negocio  
Vecindario

**TENGA UN PLAN**  
e informe a los que usted ama

**Entrenamiento de Primeros  
Auxilios y Resucitación  
Cardiopulmonar**

**Equipo de Ciudadanos para Respuestas  
de Emergencia (C.E.R.T.)**

Uno de los métodos que se sugiere para guardar provisiones de emergencia es ponerlos en un barril de basura grande y con cubierta. Todo se puede poner en capas como se demuestra en el dibujo. Barriles de plástico vienen de todos tamaños y formas. Estos barriles son a prueba de agua y de roedores y son bastante durables. Escoja el tamaño que usted estime conveniente. Asegúrese de que tenga una cubierta que cierre y que preferiblemente tenga ruedas para poder transportarlo fácilmente.

\*Nota: Es mejor almacenar las botellas de agua plásticas arriba de todo el contenido en vez del fondo del barril, ya que se pueden romper con el peso de todos los materiales.

**Desconectar el gas sólo si sospecha un escape**

*Documento originalmente preparado por el Departamento de Bomberos  
Del Condado de Riverside, Oficina de Servicios de Emergencia*



## Linterna, Radio, Baterías

### CAJA DE PRIMEROS AUXILIOS

#### REMEDIOS

Crema Antibiótica  
Tabletas de Aspirina  
Syrup of Ipacac (para inducir vómitos)  
Kaopectate  
Remedios con Receta Médica

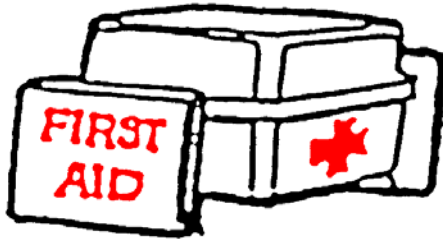
Vendas Ace  
Vendas "Mariposas"  
Gaza (4"x4")

#### VENDAS

Cinta Adhesiva-rollo de 2" de ancho  
Venda Estéril-rollo de 2" de ancho  
Venda Estéril-rollo de 4" de ancho  
Venda Larga de Triángulo  
Vendas, Tiras de Plástico  
Q-Tips

#### VARIOS

Tijeras  
Pinzas  
Termómetro  
Vaselina  
Toallitas de Papel  
Navaja  
Manual de Primeros Auxilios



## CENTRO DEL BARRIL

### ALIMENTOS

**Comida para 7 días que no necesite refrigeración.** Escriba la fecha de duración  
Escriba un menú para cada día.

Ejemplos:

Atún o Frijoles c/Puerco Enlatados (1/2 lb. por persona)

Leche en Polvo (1/2 lb. por persona)

Albaricoques/Damascos Secos (1/2 lb. por persona)

Jugo de Naranja o Tomate Enlatado

Mantequilla de Cacahuete/Maní (1/2 lb. por persona)

*\*Esta comida contiene 2100 calorías y los nutrientes necesarios diariamente*

Agua (1-2 galones por persona diarios)

## FONDO DEL BARRIL

### ROPA DE CAMA

Saco de Dormir/Cobijas  
Cubiertas de Lona

Pala  
Hacha  
Cubeta (c/bolsas de plástico)

### ROPA

Cambio de ropa (guantes,  
Zapatos firmes, chaqueta)

**NECESIDADES P/INFANTES**  
Si aplica

### COSAS PERSONALES

Artículos de Tocador  
Toalla  
Buen Libro  
Papel y Lápiz

### DOCUMENTOS PERSONALES

Véase Página 3

### DINERO

Dinero en Efectivo

### COMBUSTIBLES Y LUZ

Linternas  
Cerillos  
Velas  
Señales  
Latas de Sterno  
Baterías

### VARIOS

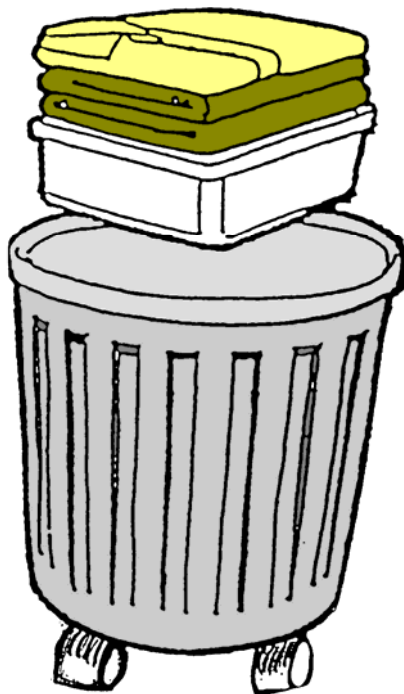
Tabletas para Purificar el Agua  
Clorito Líquido /Multiusos  
Cloro para la Ropa  
Gotero (cuenta-gotas)

### MATERIALES

Abridor de Latas  
Cubeta para Lavar  
Platos y Utensilios (desechables)  
Radio Operada a Baterías

### HERRAMIENTAS

Palanca de Hierro  
Martillo  
Alicate  
Llave Inglesa Ajustable



## SUGERIMOS ESTOS ARTICULOS ADICIONALES

Dinero en Efectivo	Utensilios de Cocina
Lentes	Papel de Aluminio Firme
Jabón para el Cuerpo	Asadera al Aire Libre, Cocina de Campaña, Fuentes para servir
Cubeta	Hacha, Martillo y Varias Herramientas
Detergente/Limpiadores Multiusos	Cinta de Conducto
Juguetes para los Niños	Cucharas, Tenedores y Cuchillos de Plástico
Higiene Personal (pasta y cepillo de dientes, Desodorante, artículos femeninos, etc.)	Números de Teléfono
Toalla de Mano	Detector de Humo (con Extra Baterías)
Toallas, Platos y Vasos de Papel	Escalera de Escape (si aplica segundo piso o más)
	Tienda de Campaña o Cubierta de Lona

Documentos Personales (Ponga en una bolsa de plástico que cierre firmemente y guarde en su congelador):

- Certificado de Nacimiento
- Registros de Salud
- Pasaportes
- Documentos de Salida del Servicio Militar de EE.UU.
- Certificados de Propiedades (para automóviles, casas rodantes, botes, etc.)
- Tarjetas de Seguro Social
- Pólizas de Seguro (Salud, Vida y Automóvil)
- Testamento
- Certificados de Autenticidad (para obras de arte por ejemplo)
- Inventario de su Hogar
  - Lista de Contenidos
  - Fotografías de los Contenidos de cada Sala y Cuarto (tome fotos de dos diferentes ángulos en cada pieza)
  - Fotografías de Joyas (ponga las joyas encima de fábrica oscura)
  - Genealogía (Árbol Familiar)

## PROVISIONES PARA EL AUTOMOVIL

- Cobijas
- Agua Potable (se sugieren paquetes de agua Mylar para conservar espacio)
- Cambio de Ropa (guantes, zapatos firmes, abrigo, sombrero, artículos de lluvia, etc.)
- Monedas (para hacer llamadas telefónicas)
- Extintor de Incendios (tipo ABC)
- Caja y Manual de Primeros Auxilios
- Señales de Emergencia (tubos de luces, luz intermitente con baterías, reflector, etc.)
- Linterna (baterías nuevas y ampolletas de repuesto)
- Comida (que no tiene fecha de vencimiento: barritas de nutrición/dieta, nueces, chocolates, etc.)
- Mapas Locales
- Cuerda de Nylon (para remolcar, rescatar, etc.)
- Papel y Lápiz
- Toallitas Húmedas
- Remedios con Receta Médica
- Bolsas Plásticas con cierre
- Manguera Corta de Hule (para obtener líquidos)
- Espejo pequeño (para señalar por ayuda)
- Papel de Baño
- Silbato (para llamar por ayuda)
- Herramientas (neumático de repuesto, gata, llave de cruz, alicate, destornillador, alambre, etc.)
- Una mochila para transportar provisiones por si tiene que caminar hasta su casa

**USTED DUPLICARA PROVISIONES EN VARIOS LUGARES DE ALMACENAMIENTO.  
DUPLICAR ESTA MUY BIEN.**

# AGUA

Usted necesita un mínimo de un galón de agua por persona y para cocinar todos los días – un total de 14 galones por persona para un periodo de dos semanas. Adicionalmente, se necesitará otro medio galón por persona al día para bañarse, lavarse los dientes y para lavar ollas y utensilios.

Una familia de cuatro necesita un mínimo de 56 galones de agua, y preferiblemente 84 galones para un periodo de dos semanas. No se olvide del agua en su tanque de agua caliente en el garaje y en la taza de baño (asegúrese de cortar las cañerías en el evento de que el agua local no sea potable).

Guarde las reservas de agua en botellas o jarras muy limpias. Las de plástico con tapas apretadas son las mejores. Se puede usar botellas de vidrio, pero las de plástico tienen la ventaja de no quebrarse y de ser livianas. Jarras de metal tienen tendencia a dar mal sabor al agua.

Agua pura guardada en botellas limpias y con tapas apretadas permanecerá de buen sabor por un periodo indefinido. Si usted ha comprado botellas de agua, guíese por la fecha de expiración y cámbielas cada seis meses. Ocasionalmente, revise goteras o nubosidad en las botellas. Si el agua ha cambiado de color o tiene mal sabor, cámbiela. Si tiene alguna duda acerca del agua que va a embotellar, purifíquela antes de guardarla.

## Como Purificar el Agua

1. El método más seguro de purificar el agua es hervirla vigorosamente entre 1-3 minutos. Para mejorar el sabor del agua, vacíe el agua de una jarra a otra varias veces.
2. Usted también puede purificar el agua agregando cualquier solución de cloro (blanqueador) que contenga 5.25 % de Hipoclorito de Sodio (casi todos los cloros comunes contienen esta cantidad). Agregue la solución de cloro al agua en una cubeta limpia. Mezcle completamente revolviendo o batiendo. Espere 30 minutos. La siguiente guía muestra la apropiada cantidad (5.25%) de solución que se agrega al agua.

Cantidad de Agua	Cantidad de Solución de Cloro:	
	Agua Clara	Agua Nubosa
1 cuarto – (1/4 galón)	2 gotas	4 gotas
1 galón	8 gotas	16 gotas
5 galones	½ cuchara	1 cuchara

3. Usted puede usar 2 % de colorante de yodo, el cual puede que tenga en su gabinete de medicina, para purificar pequeñas cantidades de agua. Agregar 3 gotas de colorante de yodo por cada cuarto de agua clara o seis gotas por cada cuarto de agua nubosa, y batir completamente.
4. Usted también puede usar sin temor tabletas que liberan cloro o yodo para purificar el agua. Son muy económicas y se venden en la mayoría de tiendas de deportes y en algunas farmacias. También puede comprar una unidad de filtración de agua manual en cualquier tienda de deportes.

## CONSEJOS PARA ALMACENAR ALIMENTOS

La siguiente información de como guardar comida en la despensa de la cocina se extrajo del folleto "Almacenamiento de Alimentos en el Hogar (EC 257 rev.)" publicado por los Servicios de Extensión de la Universidad del Estado de Utah en Logan. Hemos copiado esta información para usted con la esperanza de que le ayudará a prepararse a usted y a su familia en casos de emergencia.

**Temperatura:** La comida se debe guardar en los gabinetes más frescos, no sobre las estufas o cocinas o el escape del refrigerador. Use los lugares más frescos (sótanos, garajes) para guardar gran cantidades de papas o cebollas, y también para comidas enlatadas que duran por largo tiempo.

**Duración:** La mayoría de las comidas esenciales y las enlatadas tienen fecha de vencimiento, no compre más de lo que usted usará en el periodo recomendado de duración, ya que el sabor se desvanecerá y la textura se ablandará. Escriba la fecha de vencimiento en todas las comidas, y recuerde de revisar todos los gabinetes cada seis meses para así usar las que están a punto de vencerse.

**Compra:** Compre los paquetes que se vean más frescos. Etiquetas sucias y estropeadas indican que el alimento es viejo. No compre latas hinchadas, porque la comida se ha echado a perder.

### ALIMENTOS ENLATADOS Y SECOS

Frutas, Enlatadas (almacene en un lugar fresco)	12 meses
Frutas, Secas (guarde en un recipiente bien cerrado)	6 meses
Salsa de Carne, Enlatada	12 meses
Carne, Pescado, Pollo	12 meses
Pepinos, Aceitunas (refrigerar después de haber abierto)	12 meses
Sopas, Enlatadas (almacene en un lugar fresco)	12 meses
Verduras, Enlatadas (almacene en un lugar fresco)	12 meses
Verduras, Secas (almacene en un lugar fresco)	12 meses

### YERBAS, ESPECIAS Y CONDIMENTOS

Catsup (abierto)	1 mes
Especias Enteras	12 meses
Especias Molidas	6 meses
Yerbas (guarde en un recipiente bien cerrado)	6 meses
Salsa Picante, Salsa de Worcestershire	24 meses

***Durante el periodo de duración, revise el aroma de los artículos descritos arriba y cuando ya no tengan olor, replazar los.***

### ESENCIALES

Polvo de Hornear (mantenga cubierto y seco)	18 meses
Cubitos de Caldo (mantenga cubiertos y secos)	12 meses
Trozos de Pan, Secos (mantenga cubiertos y secos)	6 meses
Cereales, Listos-para-Comer (mantenga cubiertos y secos)	4 meses
Cereales, Para Cocinar (mantenga cubiertos y secos)	6 meses
Chocolate, Barritas (almacene en un lugar fresco)	12 meses
Chocolate, Medio-Amargo (almacene en un lugar fresco)	24 meses
Chocolate, Amargo (almacene en un lugar fresco)	18 meses
Café, En Lata Sin Abrir (refrigerar después de abrir)	1 mes

## ESENCIALES (continuación)

Café, Instantáneo – Abierto (mantenga firmemente cerrado)	1 mes
Café, Instantáneo – Sin Abrir	6 meses
Crema para el Café, En Polvo-Abierta (mantenga firmemente cerrada)	6 meses
Leche Condensada/Evaporada (refrigerar después de abrir)	12 meses
Harina, Todos los Tipos (guarde en un recipiente bien cerrado)	18 meses
Gelatina, Todos los Tipos (mantenga en su caja original)	18 meses
Miel, Mermeladas, Jarabes Dulces (firmemente cerrados)	12 meses
Leche en Polvo Sin Grasa (guarde en un recipiente bien cerrado)	6 meses
Fideos (guarde en un recipiente bien cerrado)	24+ meses
Pudín (mantenga en su caja original)	12 meses
Mezclas de Arroz	6 meses
Aderezo para Ensaladas, Todos los Tipos (refrigerar después de abrir)	3 meses
Aceite de Ensaladas	1/3 mes
Manteca (no necesita refrigeración)	8 meses
Azúcar, Negra (guarde en un recipiente bien cerrado)	4 meses
Azúcar, Granulada (guarde en un recipiente bien cerrado)	24+ meses
Azúcar, En Polvo (guarde en un recipiente bien cerrado)	4 meses
Miel Negra/Melaza (guarde en un recipiente bien cerrado)	24+ meses
Bolsas de Té (guarde en un recipiente bien cerrado)	18 meses
Té Instantáneo (guarde en un recipiente bien cerrado)	36 meses
Hojas de Té (guarde en un recipiente bien cerrado)	36 meses

## MEZCLAS Y COMIDAS EMPAQUETADAS

Mezclas para Pastel (guarde en un lugar fresco, mantenga secas)	12 meses
Mezclas de Cacerolas (guarde en un lugar fresco, mantenga secas)	18 meses
Galletas, Empaquetadas (guarde en un recipiente bien cerrado)	4 meses
Galletas Saladas (guarde en un recipiente bien cerrado)	3 meses
Crema de Pastel, Mezclas o Enlatadas	8 meses
Mezcla para Panecitos Calientes (abrir y colocar en un recipiente bien cerrado)	18 meses
Mezcla de Pan queques (guarde en un recipiente bien cerrado)	6 meses
Mezcla de Base para Pasteles	8 meses
Papas, Instantáneas (mantenga en su caja original)	18 meses
“Pop Tarts” para la Tostadora (guarde en un recipiente bien cerrado)	3 meses

## VARIADOS

Coco (refrigerar después de abrir)	12 meses
Productos de Calorías Fijas (mantenga en latas, jarros cerrados o en su paquete original)	
Desayunos Instantáneos	6 meses
Nueces (refrigerar después de abrir)	9 meses
Cebollas, Papas y Papas Dulces	2 semanas
(Guarde a temperatura de ambiente. Para guardar por más tiempo, mantenga bajo 50°F, pero no refrigere. Mantenga secas y fuera del sol. En la primavera, almacene por poco tiempo ya que brotan nuevas raíces)	
Queso, Parmesano (mantenga bien cerrado)	2 meses
Crema de Cacahuete/Maní, Sin Abrir	9 meses
Crema de Cacahuete/Maní, Abierta	2 meses
Sodas/Bebidas	3 meses
Mezcla para Crema de Pastel	12 meses

# PROVISIONES DE EMERGENCIA

## ¿POR QUE?

En una emergencia como un gran terremoto, los almacenes como los supermercados seguramente sufrirán muchos daños y no abrirán por varios días. Caminos puede que estén cerrados y cortes eléctricos serían muy común. Llène su carro de gasolina hasta medio tanque. Estaciones de gasolina no podrán proveer servicios seguramente hasta que se restaure la electricidad.

## ¿QUE DEBO HACER?

Prepare provisiones de emergencia para durar varios días o una semana entera para cada persona de su familia. Use comidas que a su familia le gustan. Alimentos enlatados, mezclas y frutas secas, etc., generalmente están bien. Trate de almacenar comidas equilibradas. No se olvide de un abridor de latas manual en el evento de un corte eléctrico. Alimentos almacenados en un lugar fresco y oscuro duraran mucho más tiempo. Cambie los alimentos del barril por lo menos una o dos veces al año para evitar putrefacción y para mantener su frescura. Siempre ayuda escribir la fecha del día que usted guardó la comida. **Mantenga un tanque extra de gas propano para su asadora/BBQ**

## ¿Y LA COMIDA EN EL REFRIGERADOR O CONGELADOR?

Comida que se vence como la leche, carne, etc., que normalmente necesita refrigeración, se echará a perder rápidamente. La comida en el congelador puede durar varios días sin electricidad si la puerta se mantiene cerrada.

## NO HAGA ESTO....

Si la comida perdió refrigeración y usted la siente caliente, NO LA USE. Bacteria crece rápidamente sin refrigerio, y puede causar una enfermedad estomacal.

Si la comida enlatada ha sido dañada y las latas se han hinchado o gotean NO LAS USE.

NO USE alimentos que están abiertos donde vidrio está presente, o donde han caído sustancias químicas de casa.

Cajas sin cubiertas y esas que han sido rotas por roedores, o tienen señas de descargas de roedores NO SE DEBEN USAR.

Existen varias empresas de buena reputación que venden provisiones de comida de emergencia para individuos, familias y negocios. Revise las Páginas Amarillas para encontrar al distribuidor más cercano a usted.

**¡DESPUES DE UN TERREMOTO, PREPARESE PARA LOS TEMBLORES, Y PLANIFIQUE DONDE SE PROTEJERA CUANDO ESTOS OCURRAN!**

**Objetos volantes durante y después de un terremoto son la causa de muchas heridas en las personas, especialmente por vidrios quebrados que causan cortaduras en las manos y en los pies.**

# PROVISIONES NECESARIAS PARA UNA EMERGENCIA

1. **COMIDA** – Sin fecha de vencimiento, enlatada o seca, que requiera un mínimo para calentar y poca agua. Recuerde la comida de los bebés y de los animales.
2. **AGUA** – Un mínimo de un (1) galón diario para beber por persona. Añadir también medio galón de agua por persona diariamente para cocinar y mantener su higiene.
3. **CAJA DE PRIMEROS AUXILIOS** – Prepare según las necesidades de su familia. Incluya un manual de Primeros Auxilios.
4. **LINTERNA Y EXTRAS BATERIAS** – No olvide baterías y ampolletas extras.
5. **RADIO Y EXTRA BATERIAS** – Tipo portátil.
6. **EXTINTOR DE INCENDIOS** – Tipo ABC Multiusos.
7. **MEDICINAS CON RECETAS MEDICAS** – Mantenga extras. Revise la fecha de vencimiento.
8. **ABRIDOR DE LATAS** – Manual.
9. **CERILLOS** – A prueba de agua o bañados en cera.
10. **CUCHILLO** - Navaja de bolsillo.
11. **HERRAMIENTAS** - Alicata, destornillador, llave inglesa, pala, alambre, escoba, etc.
12. **BOLSAS PLASTICAS CON AMARRAS** – Diferentes tamaños para eliminar desechos, guardar artículos personales, etc.
13. **CUERDA** – Se prefiere de nylon.
14. **VELAS** – NO las encienda si existe un escape de gas o problemas eléctricos.
15. **STERNO U OTRA MARCA DE COMBUSTIBLE DE CALEFACCION PARA PREPARAR LA COMIDA** - Nota: Vapores del carbón son fatales si cocina dentro de puertas cerradas – cocine al carbón solamente al aire libre. Mantenga a mano un tanque extra de gas propano para usar en la asadera.
16. **COBIJA** – De material de lana; una por persona.
17. **GUANTES** – De material durable para trabajar.
18. **HERRAMIENTAS** – Para arreglar escapes de agua o gas, abrir puertas... Corte el gas sólo si sospecha un escape.





# Plan de Salud

Médicos / Doctores			
Nombre	Médico Doctor	Necesidades Especiales	Teléfono# Internet
Lista de Medicinas/Remedios			
Nombre	Medicina/Dosis	Número de Receta Médica	Razón porque la toma