

LISTA DE VERIFICACIÓN DEL EQUIPO DE ARTÍCULOS DE EMERGENCIA

Esté preparado para cualquier emergencia. Arme un equipo de artículos de emergencia con elementos para cuidarse a sí mismo, su familia y sus mascotas durante tres o más días. Mantenga su equipo en mochilas o bolsas de lona resistentes y fáciles de llevar. Según la situación, es posible que las autoridades le soliciten refugiarse en el lugar (permanecer en el interior) o evacuar con su equipo. La siguiente lista de verificación le ayudará a armar su equipo.

AGUA Y ALIMENTOS

- un galón de agua por persona, por día, más agua para las mascotas
- latas de conserva de carne, pescado, sopas, frijoles, hortalizas y frutas listas para comer.
Elija alimentos que necesiten poca o ninguna cocción.
- sal, pimienta, azúcar, especias
- leche en polvo, té, café instantáneo
- bocadillos energéticos: nueces, barras de proteína, mezcla de frutos secos, mantequilla de maní
- alimentos reconfortantes: granola, frutas secas, galletas dulces, galletas saladas, caramelos, cacao
- alimentos para bebés, personas con necesidades especiales y mascotas
- vasos de papel, platos y cubiertos de plástico
- equipo para cocinar u ollas de campamento
- abrelatas manual
- papel de aluminio, envoltura plástica

Gire los alimentos en su equipo con frecuencia. Algunos alimentos deben ser consumidos antes de seis meses, como la leche en polvo, los frutos secos y las galletas saladas. Otros alimentos se mantendrán hasta un año, como sopas y carnes enlatadas, frutas, hortalizas y jugos, mantequilla de maní, jalea, caramelos y nueces enlatadas. Los alimentos que se pueden almacenar indefinidamente (en envases herméticos alejados del calor) incluyen aceite vegetal, maíz y trigo seco, polvo de hornear, soja, café instantáneo, té y cacao, sal, arroz, caldos y pasta seca.

EQUIPO DE EMERGENCIA

- dinero en efectivo, cheques de viajero, monedas
- radio de pilas, radio del tiempo de la NOAA
- linterna
- baterías
- teléfono móvil
- mascarillas
- mapas de su área y los estados vecinos
- silbato
- juego extra de llaves de la casa y el coche
- extintor pequeño
- llave inglesa o alicates para desconectar servicios públicos
- bolsas plásticas para basura con precintos
- papel higiénico, toallitas húmedas
- cloro de uso doméstico (*para purificar el agua*)
- fósforos en un recipiente impermeable
- jabón, detergente, desinfectante de manos a base de alcohol
- cepillos de dientes y dentífrico, hilo dental, desodorante, champú, equipos de afeitado
- suministros femeninos, condones
- protector labial, protector solar
- suministros infantiles (pañales, biberones, etc.)
- suministros para mascotas (arena sanitaria, collar antipulgas, etc.)
- libros, naipes, juegos de mesa

- MÁS -



EQUIPO DE PRIMEROS AUXILIOS

- manual de primeros auxilios
- medicamentos recetados; una provisión de los medicamentos vitales de cada miembro del hogar para dos semanas
- medicamentos sin receta: aspirina u otro analgésico, medicamento para alergias, medicación antidiarreica, antiácidos, laxantes, ungüento
- antibiótico, vitaminas, líquido lavaojos
- suministros médicos prescritos, como glucosa y equipo de monitoreo de la presión arterial
- tijeras, pinzas, lupa
- aguja estéril, hoja de afeitar de seguridad
- termómetro
- repelente de insectos
- espejo
- vendas adhesivas estériles (Band-Aids) en varios tamaños, gasas y rollos de venda
- cinta adhesiva hipoalergénica
- varios pares de guantes desechables
- Alcohol isopropílico, peróxido de hidrógeno
- antiséptico, spray antiséptico
- compresas frías y calientes

PRENDAS DE VESTIR Y ROPA DE CAMA


- incluir al menos una muda completa de ropa y calzado por persona
- pantalones largos y camisa de manga larga
- zapatos resistentes o botas de trabajo
- ropa interior térmica, ropa interior común
- varios pares de calcetines
- gorro de abrigo y guantes de trabajo
- chaqueta o abrigo, ropa de lluvia, poncho
- saco de dormir
- frazadas, mantas isotérmicas, almohadas
- toallas, paños
- anteojos recetados adicionales, anteojos de sol

DOCUMENTOS IMPORTANTES

Guarde copias (no originales) en un contenedor portátil impermeable, o escanee a una unidad de CD o USB

- números de cuenta bancaria (corriente, de ahorro)
- números de cuenta de crédito, con nombres de empresa y datos de contacto
- tarjetas y registros de Seguro Social
- pasaportes
- registros familiares: certificados de nacimiento, matrimonio y defunción, sentencia de divorcio
- voluntades, testamentos en vida, voluntades anticipadas
- poderes notariales
- registros médicos
- recetas médicas y de anteojos actuales
- registros de vacunación de la familia, las mascotas
- todas las pólizas de seguros (vida, salud, automóvil, hogar, riesgos)
- escrituras, hipotecas, títulos, contrato de alquiler
- acciones y bonos, valores, declaraciones de inversión
- créditos bancarios acordados, otros contratos
- títulos de vehículo automotor, factura de venta, números de serie o VIN, licencias de conducir
- registros de empleo
- últimas declaraciones de impuestos
- registros de colecciones valiosas, tasaciones
- transcripciones escolares, diplomas
- ubicación de caja de seguridad y llave extra, inventario de contenidos
- manuscritos, discos originales
- agendas, diarios, genealogías
- inventario de artículos domésticos (incluyendo fotografías)
- fotografías actuales de los miembros de la familia, mascotas
- fotografías favoritas de los miembros de la familia, mascotas y eventos

MÁS INFORMACIÓN

 preparedness.health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandOPR

 twitter.com/MarylandOPR

 health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandDHMH

 twitter.com/MDHealthDept



MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH
Office of Preparedness
and Response