care resource

Your Community's Source for Healthcare

1 junio 2016

Estimado Cliente/Paciente:

Gracias otra vez por elegir a Care Resource como su proveedor de servicios médicos, dentales y otros servicios sociales. El propósito de esta carta es para informarle y prepararle en caso de una emergencia o desastre natural (por ejemplo, en caso de un huracán).

Care Resource siempre está trabajando para que en el caso de una emergencia o desastre natural nuestros servicios se puedan seguir proporcionando a nuestros clientes y pacientes sin, o con mínima, interrupción. Estamos preparados para servir a la comunidad de la mejor manera posible si ocurre una emergencia o desastre natural.

Para asegurarse que una emergencia o desastre natural no tenga un impacto negativo en su atención médica, dental o en otros servicios sociales, por favor tenga presente lo siguiente:

- Asegúrese de tener un suministro adecuado de sus medicaciones que requieren una prescripción médica y de tener copias de todos sus documentos médicos importantes (por ejemplo, su tarjeta de seguro médico y registros médicos).
- Asegúrese de tener información actualizada para contactarse con Care Resource, como parte de sus contactos en caso de una emergencia.
- En caso de una emergencia, obtenga atención médica en un hospital o comuníquese con el 9-1-1. Notifique a su proveedor médico en Care Resource si usted está, o ha estado hospitalizado.
- Contáctese con su Trabajador Social, proveedor de servicios de salud mental y/o proveedor de servicios de abuso de sustancias si usted tiene alguna necesidad para servicios sociales.
- En el evento de un huracán, o cualquier otro evento previsible, comuníquese con Care Resource al **(305) 576-1234** para obtener información referente a la posibilidad del cierre de nuestras oficinas o nuestros procedimientos en caso de emergencias.
- Si pasa una emergencia o desastre natural que no es previsible y usted necesita pronta asistencia, y no se puede comunicar con nuestras oficinas de Care Resource, por favor use la información contenida en esta página web para obtener nuestros números telefónicos de emergencia.
- Asegúrese de seguir los avisos oficiales de los Condados y revisar la información de la Agencia Federal de la Administración de Emergencias (FEMA) que **está disponible abajo**.

Recuerde que la preparación es muy importante en caso de una emergencia, preserve su seguridad.

Sinceramente,
El Equipo de Care Resource

Miami Office
3510 Biscayne Blvd.
Miami, FL 33137
T: 305.576.1234 • F: 305.571.2020

Broward Office
871 W. Oakland Park Blvd.
Ft. Lauderdale, FL 33311
T: 954.567.7141 • F: 954.565.5624

Little Havana Office
1901 SW 1st St., 3rd Floor
Miami, FL 33135
T: 305.203.5230 • F: 305.203.5231

Miami Beach Office
1701 Meridian Ave., Suite 400
Miami Beach, FL 33139
T: 305.673.3555 • F: 305.673.1960

www.careresource.org

Este es un esfuerzo conjunto que busca promover la preparación ante emergencia de la ciudadanía. Para información adicional y las recomendaciones más actualizadas, visite la página www.listo.gov.

Distribuido en asociación con:

citizen corps
UNITING COMMUNITIES
PREPARING THE NATION

Listo®

FEMA

US Department of Homeland Security,
Washington, DC 20472

FEMA R-4 / Catalog No. 09077-2

Listo®

Prepararse tiene sentido. Esté listo ahora.

FEMA

www.listo.gov

Provisiones recomendadas para incluir en un equipo básico:

- ❒ **Agua:** un galón por persona por día, para beber y con fines sanitarios
- ❒ **Comida:** suministros de comida no perecedera al menos para tres días
- ❒ **Radio de pilas con pilas adicionales**
- ❒ **Linterna y pilas adicionales**
- ❒ **Botiquín de primeros auxilios**
- ❒ **Silbato** para hacer señales con el fin de pedir ayuda
- ❒ **Máscara de filtro** o una camiseta de algodón para ayudar a filtrar el aire
- ❒ **Toallitas humedecidas** para usar con fines sanitarios
- ❒ **Alicates o llaves** para cortar los suministros de servicios básicos
- ❒ **Abrelatas** para la comida (si el equipo contiene comida envasada)
- ❒ **Láminas plásticas y cinta adhesiva (duct tape)** para acondicionar el lugar como refugio
- ❒ **Bolsas de basura con sus cierres plásticos** con fines sanitarios personales
- ❒ **Necesidades especiales familiares:** dosis diarias de medicamentos, pañales o alimentos para los niños, así como documentos familiares importantes.

Prepararse tiene sentido.

La probabilidad de que usted y su familia sobrevivan un incendio en su vivienda depende en buena medida de tener un detector de humo contra incendios que funcione perfectamente. También del hecho de contar con una estrategia de salida, como la que siguen los bomberos bien adiestrados. Lo mismo es cierto para el caso de sobrevivir un ataque terrorista u otra emergencia. Debemos tener las herramientas y planes preparados para que podamos hacer esto por nosotros mismos, no importa dónde estemos cuando ocurra el desastre. Prepararse para lo inesperado tiene tanto sentido como tener un detector de humo contra incendios que funcione. Esté listo ahora.

1 Prepare un equipo
de suministros de emergencia.

Prepárese para improvisar y usar lo que tenga a mano para organizar este equipo para que pueda mantenerse al menos **por tres días**, quizás un poco más. Aunque hay muchas cosas que podría necesitar, piense en primer lugar en agua potable, comida y aire limpio.

Considere dos *equipos*. En uno, coloque todo lo que necesitará para permanecer donde esté y mantenerse. El otro deberá ser una versión liviana y más pequeña que pueda llevar si debe irse del lugar.

Necesitará un galón de **agua** por persona, por día para beber y para uso sanitario. Incluya en los equipos una provisión para tres días de **comidas** no perecederas que sean fáciles de almacenar y de preparar, tales como barras de proteínas, frutas secas o comidas enlatadas. Si vive en una zona de clima frío incluya **ropas abrigadas** y un saco de dormir para cada miembro de la familia.

Muchos ataques terroristas potenciales podrían liberar al aire partículas microscópicas perjudiciales. Estos materiales solamente podrían afectarlo si entran en su organismo, de modo que piense en crear una barrera entre usted y cualquier tipo de contaminación. Tenga suficiente protección para cada miembro de la familia que permita cubrir **su boca y nariz**, tales como: dos o tres capas de camisetas de algodón, pañuelos o toallas y **mascarillas de filtrado,** disponibles en ferreterías. Es muy importante que la mascarilla o el otro material se ajuste perfectamente a su cara, de modo que la mayoría del aire que respire ingrese a través de la mascarilla y no provenga de alrededor de la misma. En el caso de sus niños, haga todo lo que pueda para que la mascarilla se ajuste perfectamente.

Asimismo, incluya **cinta adhesiva (duct tape) y bolsas de basura resistentes o láminas plásticas** que pueda utilizar para sellar ventanas y puertas, si es que necesita crear una barrera entre usted y cualquier tipo de contaminación potencial en el exterior.

2 Prepare un plan
de lo que hará durante una emergencia

Planifique lo que hará en caso de una emergencia. Prepárese para evaluar la situación. Use el sentido común y todo lo que tenga a mano para protegerse y a sus seres queridos.

Desarrolle un plan familiar de comunicaciones. Si su familia no está junta cuando ocurra el desastre, deberá planificar cómo se van a comunicar y definir qué harían en diferentes situaciones. **Considere un plan en el cual cada miembro de la familia haga una llamada telefónica (o envíe un correo electrónico) al mismo amigo o pariente en caso de una emergencia.** Quizás resulte más fácil hacer una llamada de larga distancia que efectuar una llamada dentro de la misma ciudad, de manera que un **contacto situado fuera de la ciudad** podría encontrarse en mejor posición para comunicarse con los miembros de la familia que estén separados. Asegúrese de que cada persona conozca el número telefónico y tenga monedas o una tarjeta telefónica prepagada para llamar al contacto de emergencia. Es importante ser paciente pues podría tener problemas para completar su llamada o el sistema telefónico podría estar fuera de servicio.

Dependiendo de sus circunstancias y de la naturaleza del evento, la primera decisión importante es si debe permanecer o irse a otro lugar. Deberá entender y planificar qué hacer en ambas eventualidades. Use el sentido común y la información que reciba para determinar si existe peligro inmediato. **Mire la televisión y escuche la radio para obtener instrucciones oficiales a medida que se ofrecen.**

Establezca un plan de "refugio en el lugar". Hay circunstancias en las que se debe permanecer en el lugar. En ese caso, debe crear una barrera entre usted y el aire exterior que podría estar potencialmente contaminado. Este proceso se conoce como "refugio en el lugar" o "sellar la sala" y puede ser un asunto crucial de supervivencia. Si ve grandes cantidades de partículas en el aire o si las autoridades informan que el aire se encuentra seriamente contaminado, deberá armar un "refugio en el lugar" y "sellar la sala". **Considere cortar láminas de plástico por adelantado con el fin de sellar ventanas, puertas y conductos de ventilación.** Cada trozo debe ser varias pulgadas más grande que el espacio que se pretende cubrir, de modo que pueda aplicar la cinta adhesiva en forma lisa contra la pared. Marque cada lámina con la indicación del lugar donde se colocará.

Evalúe su situación con la información que tiene disponible. Si ve grandes cantidades de partículas en el aire o si las autoridades locales indican que el aire se encuentra seriamente contaminado, debería establecer un "refugio en el lugar". Lleve rápidamente a su familia y mascotas dentro del refugio, cierre puertas y ventanas, así como los conductos de aire y de chimeneas en el hogar, si aplica. Apague inmediatamente el acondicionador de aire, sistemas de calefacción por aire, ventiladores y secadores de ropa. Traiga también sus suministros de emergencias y vaya a la sala que ha designado como refugio. Selle todas las ventanas, puertas y conductos de ventilación. Comprenda que "sellar la sala" es una medida temporera con el fin de crear una barrera entre usted y el aire contaminado. Vea la televisión, escuche la radio o consulte el Internet para recibir instrucciones.

Cree un plan de escape. Planifique con anticipación la forma en que reunirá a su familia y a dónde se dirigirán. **Escoja varios destinos en diferentes direcciones**, de modo que tenga opciones durante una emergencia. Si tiene auto, mantenga el tanque lleno, por lo menos hasta la mitad. Familiarícese con rutas alternas como también con otros medios de transporte para salir de su área. Si no tiene auto, planifique cómo salir de la zona si tiene que hacerlo. **Lleve su equipo de suministros de emergencia**, a menos que tenga razones para creer que está contaminado. Lleve a sus mascotas con usted si se le indica que debe desalojar; sin embargo, si va a ir a un refugio público tenga en consideración que éste podría no aceptar el ingreso de animales domésticos. Si cree que el aire pudiera estar contaminado, conduzca el auto con sus ventanas y ventiladores cerrados. Mantenga apagados el acondicionador de aire y la calefacción. Escuche la radio para obtener instrucciones.

Infórmese de los planes de emergencia en la escuela y en su trabajo.

Piense en los lugares en los que su familia pasa habitualmente el tiempo: la escuela, el trabajo y otros lugares que frecuenten. **Hable con personal de la escuela de sus niños y con su patrono acerca de planes de emergencia.** Averigüe cómo se comunicarán con las familias durante una emergencia. Si es un patrono, asegúrese de tener un plan de preparación para emergencias. Revíselo y practíquelo con sus empleados. Una comunidad que trabaja unida durante una emergencia también tiene mucho sentido. **Hable con sus vecinos acerca de cómo pueden trabajar juntos.**

3 Infórmese
acerca de lo que podría pasar.

Algunas de las cosas que puede hacer para prepararse ante lo inesperado, tales como organizar un equipo de suministros y establecer un plan familiar de comunicaciones, son las mismas que debería hacer en una emergencia natural o en caso de una catástrofe provocada por la acción humana. Sin embargo, existen diferencias significativas entre amenazas terroristas potenciales, sean de tipo biológico, químico, explosivo, nuclear o radiológico, las cuales influirán en las decisiones que deba tomar y en las acciones que tenga que ejecutar. Al comenzar un proceso de aprendizaje acerca de estas amenazas específicas, **se encontrará preparándose para reaccionar** en una emergencia. Visite **www.listo.gov** para aprender más acerca de amenazas terroristas potenciales y otras emergencias, o llame al 1-800-BE-READY (1-800-237-3239) para obtener un folleto gratis. **En todos los casos mantenga la calma.** Prepárese para adaptar esta información a sus circunstancias personales y haga todos los esfuerzos que sean posibles para seguir las instrucciones de las autoridades que se encuentren en el área. Sobre todo, mantenga la calma, sea paciente y piense antes de actuar. Con estos pasos simples, usted se encontrará listo para lo inesperado. **Esté listo ahora.**

4 Participe
en la preparación de su comunidad.

Luego de que su familia y usted estén preparados para posibles emergencias, tome el próximo paso. Incorpórese a **Citizen Corps**, una organización que promueve la participación activa de los ciudadanos para hacer que nuestras comunidades y nuestra nación sean más seguras, fuertes y mejor preparadas.

Todos tenemos una funcionar que realizar para mantener nuestras ciudades seguras contra emergencias de todo tipo. Citizen Corps trabaja de forma intensa para ayudar a las personas a prepararse, así como a adiestrarse y actuar de voluntarios en sus comunidades. Vaya a **citizencorps.gov** para obtener más información y para participar en las actividades.

Listo

Prepararse tiene sentido para los ciudadanos estadounidenses mayores. Prepárese ahora.

1. Consiga un kit de insumos de emergencia.

Prepárese para improvisar y utilizar lo que tenga al alcance de la mano para sobrevivir por sí mismo durante al menos tres días o tal vez más. Si bien existen muchas cosas que pueden hacerlo sentir más cómodo, piense primero en el agua potable, los alimentos y el aire puro.

Los insumos recomendados que debe incluir en un kit básico son los siguientes:

- ✓ **Agua:** un galón por persona por día, para beber y para higienizarse
- ✓ **Alimentos no perecederos**: al menos para tres días
- ✓ **Linterna y baterías adicionales**
- ✓ **Kit de primeros auxilios**
- ✓ **Silbato** para pedir ayuda
- ✓ **Barbijo** o camiseta de algodón para ayudar a filtrar el aire
- ✓ **Toallitas húmedas, bolsas de basura y lazos de plástico** para la higiene personal
- ✓ **Llaves** o **tenazas** para desconectar los servicios
- ✓ **Radio** de manivela o a batería y una radio NOAA Weather con tono de alerta y **baterías adicionales**
- ✓ **Abrelatas manual** si el kit contiene alimentos en lata
- ✓ **Láminas de plástico y cinta adhesiva**, para refugiarse en el lugar
- ✓ **Documentación familiar importante**
- ✓ **Artículos para las necesidades exclusivas de la familia**, como medicamentos con receta de uso diario o alimento para las mascotas

Incluya medicamentos e insumos médicos: Si toma medicamentos o debe seguir un tratamiento médico a diario, asegúrese de tener lo que necesita al alcance de la mano para sobrevivir por sí mismo durante al menos una semana y conserve una copia de sus recetas e información de su tratamiento o dosis. Si no puede guardar insumos y medicamentos para un lapso de una semana, conserve la mayor cantidad posible al alcance de la mano y hable con su farmacéutico o médico acerca de qué más debe hacer para prepararse. Si se somete a tratamientos de rutina administrados por una clínica u hospital o si recibe servicios habituales como atención médica domiciliaria, tratamiento o transporte, hable con su proveedor de servicios acerca de sus planes de emergencia. Trabaje con ellos para identificar proveedores de servicio de apoyo dentro de su área y en otras áreas a las que pueda evacuar.

Incluya documentación de emergencia: Incluya copias de documentación importante en su kit de insumos de emergencia, como archivos familiares, historias clínicas, testamentos, escrituras, números de Seguro Social, información de cuentas bancarias y cuentas corrientes y registros impositivos. Lo mejor es mantener la documentación en un contenedor a prueba de agua. Si depende de información relacionada con el funcionamiento de equipos o dispositivos para proteger la vida, también inclúyala en su kit de emergencia. Si sufre una discapacidad comunicativa, asegúrese de que su lista de información de emergencia incluya la mejor manera para comunicarse con usted. También asegúrese de tener dinero en efectivo o cheques de viajero en su kit, en caso de que necesite comprar insumos.

Artículos adicionales: Si usa anteojos, audífonos, y baterías para ellos, baterías para sillas de ruedas u oxígeno, asegúrese de tener siempre artículos adicionales en su kit. También tenga copias de sus tarjetas de Medicare, Medicaid y seguro médico al alcance de la mano. Si tiene un animal de servicio, asegúrese de incluir alimentos, agua, collar con placa de identificación, historia clínica y otros insumos de emergencia para mascotas.

Considere la posibilidad de tener dos kit: En uno, coloque todo lo que necesite para permanecer en donde se encuentre y sobrevivir por sí mismo. El otro debe ser una versión más pequeña y liviana que pueda llevar con usted si debe marcharse.

2. Elabore un plan de acción en caso de emergencia.

La realidad de una situación de desastre es que probablemente no tendrá acceso a las comodidades de todos los días. Para planificar con anticipación, estudie los detalles de su vida diaria.

Desarrolle un plan familiar de emergencia: Es posible que su familia no se encuentre en el mismo lugar cuando se produzca el desastre, por lo que debe planificar cómo se comunicarán entre sí y revisar qué hará en distintas situaciones. Considere un plan en el que cada miembro de su familia llame o envíe un correo electrónico al mismo amigo o pariente en caso de emergencia. **Es posible que**

sea más sencillo hacer llamadas de larga distancia que locales, por lo que un contacto fuera de la ciudad puede estar en una mejor situación para comunicarse con los familiares separados. Según sus circunstancias y la naturaleza del ataque, la primera decisión importante es si debe permanecer en el lugar o marcharse. Debe estudiar las situaciones y hacer planes para ambos casos. Mire televisión y escuche la radio para obtener instrucciones oficiales a medida que se emitan.

Cree una red de apoyo personal: Si anticipa la necesidad de ayuda durante un desastre, **solicite a su familia, amigos y demás personas que participen en su plan.** Comparta cada aspecto de su plan de emergencia con todos los integrantes de su grupo, incluso con un amigo o pariente de otra área que no será afectado por la misma emergencia y que pueda ayudar en caso de ser necesario. Incluya los nombres y números de todas las personas de su red de apoyo personal y los de sus proveedores médicos en su kit de insumos de emergencia. Asegúrese de que alguna persona de su red de apoyo personal tenga una llave adicional de su vivienda y sepa dónde guarda los insumos de emergencia. Si utiliza una silla de ruedas u otro equipo médico, muestre a sus amigos cómo utilizar estos dispositivos para que puedan movilizarlo en caso de ser necesario y enséñeles cómo utilizar cualquier equipo para proteger la vida o cómo administrar los medicamentos en caso de emergencia. Practique su plan con aquellos que hayan accedido a ser parte de su red de apoyo personal.

Cree un plan para refugiarse en el lugar: Existen circunstancias en las que permanecer en el lugar y crear una barrera entre usted y el aire potencialmente contaminado del exterior, un proceso conocido como refugiarse en el lugar y sellar la habitación, puede ser cuestión de vida o muerte. Si observa grandes cantidades de partículas en el aire o si las autoridades locales afirman que el aire está muy contaminado, es posible que le convenga refugiarse en el lugar y sellar la habitación. Considere tener láminas de plástico precortadas para sellar las ventanas, puertas y conductos de ventilación. Cada lámina debe ser varias pulgadas más grande que el espacio que desea cubrir para poder pegarla con cinta adhesiva a la pared. Etiquete cada lámina con el nombre del lugar al que corresponde. Apague los acondicionadores de aire, los sistemas de calefacción de aire forzado, los extractores y las secadoras de ropa inmediatamente. Tome sus insumos de emergencia y diríjase a la habitación que haya designado. Selle todas las ventanas, puertas y conductos. Comprenda que sellar la habitación es una medida temporal para crear una barrera entre usted y el aire contaminado. Escuche la radio para conocer las instrucciones de los funcionarios locales de manejo de emergencias.

Cree un plan de escape: Planifique con anticipación cómo reunirá a su familia y anticipe a dónde irán. Elija varios destinos en diferentes direcciones para tener opciones en caso de emergencia. Familiarícese con las rutas alternativas y con otros medios de transporte fuera de su área. Si no posee un automóvil, planifique cómo se irá si debe hacerlo. Si, por lo general, depende de elevadores, tenga un plan de apoyo en caso de que no funcionen. Hable con sus vecinos acerca de cómo pueden trabajar juntos.

Tenga en cuenta a sus mascotas: Independientemente de si decide permanecer en el lugar o evacuar, necesitará elaborar un plan por adelantado para sus mascotas y animales de servicio. Tenga en cuenta que lo que es mejor para usted, por lo general, es lo mejor para sus animales. Si debe evacuar, lleve a sus mascotas con usted, en caso de ser posible. Sin embargo, si se dirige a un refugio público, asegúrese de que admitan mascotas. Algunos sólo admiten animales de servicio.

Seguridad contra incendios: Planifique dos vías de escape de cada habitación en caso de incendio.

Comuníquese con su oficina local de información para el manejo de emergencias: Algunas oficinas locales de manejo de emergencias conservan registros de personas mayores para poder localizarlas y ayudarlas rápidamente en caso de que se produzca un desastre. Comuníquese con su agencia local de manejo de emergencias para determinar si estos servicios se encuentran disponibles en el lugar en el que vive o visite ready.gov para encontrar vínculos a las oficinas gubernamentales de su área.

3. Manténgase informado acerca de lo que puede suceder.

Algunas de las cosas que puede hacer para prepararse para lo inesperado, como elaborar un kit de insumos de emergencia y un plan de emergencia, son las mismas independientemente del tipo de emergencia. Sin embargo, es importante mantenerse informado acerca de lo que puede suceder y saber qué tipos de emergencias probablemente afectarán su región. Prepárese para adaptar esta información a sus circunstancias personales y esfuércese todo lo posible por seguir las instrucciones recibidas de las autoridades presentes.

Sobre todo, mantenga la calma, sea paciente y piense antes de actuar.

Desarrollado en asociación con:

Homeland Security · Listo · National Organization on Disability Emergency Preparedness Initiative · American Red Cross · AARP · citizen corps

Elementos adicionales que se pueden agregar a un equipo suministros de emergencia:

- ❑ **Medicamentos recetados y anteojos**
- ❑ **Fórmula para bebés y pañales**
- ❑ **Alimento para mascotas y agua extra para la mascota**
- ❑ **Documentos familiares importantes, como copias de pólizas de seguros, documentos de identificación y registros de cuentas bancarias, en un recipiente portátil a prueba de agua**
- ❑ **Dinero en efectivo o cheques de viajero y cambio**
- ❑ **Material de consulta para emergencias, como un manual de primeros auxilios o información de www.listo.gov**
- ❑ **Bolsa de dormir o manta abrigada para cada persona. Piense en almacenar ropa de cama adicional si usted vive en una zona de clima frío.**
- ❑ **Cambio completo de ropa, que incluya camisa de manga larga, pantalón largo y zapatos resistentes. Piense en almacenar ropa adicional si vive en una zona de clima frío.**
- ❑ **Blanqueador de cloro de uso doméstico y gotero para medicamentos** – Cuando se diluyen nueve partes de agua con una parte de blanqueador, el blanqueador puede usarse como desinfectante. O en caso de emergencia, puede usarlo para purificar el agua: utilice 16 gotas de blanqueador líquido, de uso doméstico normal, por galón de agua. No utilice blanqueadores perfumados o con agentes de limpieza adicionales, ni tampoco el tipo especial que no destiñe los colores.
- ❑ **Extinguidor de incendios**
- ❑ **Fósforos en un recipiente a prueba de agua**
- ❑ **Artículos femeninos y para la higiene personal**
- ❑ **Juegos de utensilios desechables tipo campamento, vasos desechables, platos de cartón y cubiertos de plástico, toallas de papel**
- ❑ **Papel y lápiz**
- ❑ **Libros, juegos, rompecabezas u otras actividades para los niños**

Listo℠

Lista de suministros de emergencia

FEMA

www.listo.gov

Suministros recomendados para incluir en un equipo básico de suministros de emergencia:

- ☐ **Agua, un galón de agua por persona al día, por lo menos para tres días, para beber y para la higiene**
- ☐ **Alimentos, provisiones por lo menos para tres días de alimentos no perecederos**
- ☐ **Radio portátil de pilas o de manivela y un Radio Meteorológico NOAA con alerta de tonos y pilas extras para ambos**
- ☐ **Linterna y pilas extras**
- ☐ **Equipo de primeros auxilios**
- ☐ **Silbato para alertar y pedir ayuda**
- ☐ **Máscara contra polvo, para ayudar a filtrar el aire contaminado y láminas de plástico y cinta adhesiva para crear el "refugio en el lugar"**
- ☐ **Toallitas húmedas, bolsas de basura y tiritas plásticas de amarre para utilizar con fines de higiene personal**
- ☐ **Llave inglesa o alicates para cerrar los servicios públicos**
- ☐ **Abrelatas para la comida (si el equipo contiene alimentos enlatados)**
- ☐ **Mapas locales**

A través de su *Campaña* Listo,

El Departamento de Seguridad Nacional de Estados Unidos educa y capacita a los estadounidenses para que tomen medidas sencillas para prepararse para y responder ante posibles emergencias, como desastres naturales y ataques terroristas. Listo pide que la gente haga tres cosas claves: prepare un equipo de suministros de emergencia, elabore un plan de emergencias familiar y se informe acerca de los diferentes tipos de emergencias que pueden ocurrir y las respuestas más adecuadas ante ellas.

Todos los estadounidenses deben tener suministros básicos a mano para sobrevivir durante por lo menos tres días si se produce una emergencia. La siguiente es una lista de algunos elementos básicos que deben incluir todos los equipos de suministros de emergencia. Sin embargo, es importante que cada uno examine esta lista teniendo en cuenta el lugar donde vive y las necesidades propias de su familia para preparar un equipo de suministros de emergencias que cubra estas necesidades. También es necesario tener en cuenta la posibilidad de tener por lo menos dos equipos de suministros de emergencias, uno completo en casa y pequeños equipos de emergencias en su lugar de trabajo, vehículo u otros lugares donde pasan el tiempo.

Listo℠ FEMA

FEMA R-8 / Catálogo Nro. 09078-2