

Artículos necesarios para permanecer en el hogar

Usted y su familia pueden estar preparados para muchos tipos de emergencias teniendo en el hogar los artículos necesarios. Almacene los suministros en un lugar oscuro y seco. No olvide los documentos relacionados con sus finanzas ni los medicamentos importantes.

Ésta es una lista de verificación que puede utilizar para prepararse para casos de emergencia.

Comida y agua

- Botellas de agua
- Carnes, frutos secos, frutas, verduras y sopas desecados o enlatados
- Arroz y fideos (pastas secas)
- Jugos enlatados o bebidas deportivas
- Cereales secos o de avena (granola)
- Galletas saladas
- Crema de cacahuete (maní)
- Leche en polvo

Artículos médicos y de cuidado de la salud

- Termómetro clínico (tenga pilas de repuesto para los termómetros digitales)
- Copias de las recetas (de medicamentos o anteojos) de todas las personas que vivan en el hogar
- Artículos médicos prescritos (tales como dispositivos para controlar la la tensión arterial o el nivel de glucosa, oxígeno y nebulizadores)
- Medicamentos para la fiebre y el dolor, tales como acetaminofeno e ibuprofeno
- Medicamentos contra la diarrea
- Vitaminas



Otros artículos necesarios para emergencias

- Una linterna o foco de mano y pilas de repuesto
- Una radio portátil y pilas de repuesto
- Una abridor de latas manual (mecánico y no eléctrico)
- Desinfectante para manos a base de alcohol
- Un teléfono convencional que funcione sin pilas
- Jabón
- Pañuelos y servilletas de papel, papel higiénico, pañales desechables y productos para la higiene femenina
- Alimento para mascotas y para bebés, artículos para amamantar y otros elementos específicos para las necesidades de su familia
- Bolsas de residuos plásticas
- Dinero en efectivo
- Copias de sus números de identificación y tarjetas de seguros de salud, registros de inmunizaciones (inyecciones, vacunas) y documentos que certifiquen su residencia

Consejos para el almacenamiento de alimentos y agua:

- No compre ni utilice latas golpeadas o abolladas.
- Utilice los artículos periódicamente y repóngalos para asegurarse de que estén en buen estado.
- No guarde artículos pasada la fecha de vencimiento indicada en la etiqueta.

Saint Paul – Ramsey County
Department of Public Health
www.co.ramsey.mn.us/ph
651-266-2400



Community Action Partnership
of Ramsey & Washington Counties
www.capr.w.org
651-645-6445

