



| English | Juntos nos preparamos | Redcross.org | CDC | Publicaciones

- 🌀 Portada
- 🌀 Provisions de agua y alimentos para casos de emergencia
 - ▶ Equipo de suministros para casos de desastre
- 🌀 Refugio en el lugar donde se encuentre
- 🌀 el aislamiento y la cuarentena
 - ▶ Hoja informativa sobre la cuarentena
- 🌀 Mantener por sano estado de Salud mental
 - ▶ Padres/personas a cargo del cuidado de los niños
 - ▶ Estudiantes de escuela intermedia
 - ▶ Estudiantes de escuela secundaria
 - ▶ Adultos
 - ▶ Personas de edad avanzada

El uso del símbolo "CDC" cuenta con la autorización del Servicio de Salud Pública (PHS).



Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Equipo de suministros para casos de desastre

Un equipo de suministros para casos de desastre contiene artículos básicos que podría necesitar en una catástrofe.

Reúna los siguientes artículos para preparar paquetes (equipos) que pueda utilizar en su casa, oficina, escuela o automóvil:

- **Agua.** Almacene tres galones de agua por persona que vaya a utilizar el equipo de suministros y, además, otros cuatro galones de agua para cada persona o mascota con problemas físicos que no les permitan abandonar el hogar.
- **Alimentos.** Guarde suficientes alimentos para tres días dentro del equipo de suministros y aparte provisiones en el hogar para alimentar por cuatro días a las personas y mascotas.

Considere almacenar agua y alimentos para dos semanas en su hogar.

- **Artículos para bebés.** Incluya leche artificial, pañales, biberones, chupetes, leche en polvo y medicamentos que no requieran refrigeración.
- **Artículos para personas de edad avanzada, con discapacidad, o alergias graves.** Coloque alimentos especiales, dentaduras postizas y productos relacionados, anteojos de repuesto, baterías para aparatos de audición, medicamentos con o sin receta que necesite de forma habitual, inhaladores y otros artículos esenciales. Consulte a su médico o farmacéutico para saber cuánto tiempo puede guardar sus medicamentos.
- **Artículos de cocina.** Ponga un abrelatas manual; juegos de platos y cubiertos o vasos, platos y utensilios desechables; cuchillo multiuso; sal y azúcar; papel de aluminio y plástico para envolver comida y bolsitas de plástico herméticas.
- **Una radio o televisión que funcione a pilas y pilas de repuesto nuevas**
- **Varias linternas y pilas nuevas de repuesto**
- **Un botiquín de primeros auxilios**
- **Un cambio de ropa y zapatos para cada persona.** Tenga zapatos o botas de trabajo resistentes, ropa para la lluvia y otros artículos de temporada como sombreros y guantes, ropa interior térmica, anteojos de sol y mascarillas antipolvo.

- **Mantas o bolsa de dormir para cada persona**
- **Artículos sanitarios y de higiene personal.** Incluya champú, desodorante, pasta de dientes, cepillos de dientes, peine, protector labial, bronceador con filtro solar, lentes de contacto y artículos relacionados, cualquier medicamento que use de forma habitual, papel higiénico, toallitas húmedas, jabón, toallitas o loción antiséptica para las manos, detergente líquido, artículos de higiene femenina, bolsas de basura de plástico gruesas y tiritas para atarlas (para desechos personales), balde mediano de plástico con tapa ajustada, desinfectante y cloro de uso doméstico.
- **Otros artículos esenciales.** Incluya papel, lápiz, hilo y aguja, un matafuegos pequeño tipo A-B-C, cuentagotas para medicamentos, silbato y guía de preparación para emergencias.
- **Artículos de diversión.** No olvide incluir juegos y libros, muñecas y animales favoritos para los niños.
- **Un mapa de la zona** que tenga marcados los lugares adonde podría ir y los números de teléfono correspondientes
- **Un juego adicional de llaves y documentos de identificación.** Ponga copias de las llaves de los autos y otras propiedades, al igual que fotocopias de las licencias de conducir, pasaportes y tarjetas de identificación del trabajo.
- **Cambio en billetes y monedas y fotocopias de las tarjetas de crédito**
- **Fotocopias de las recetas médicas**
- **Fósforos** en un envase impermeable
- **Una carpa pequeña, brújula y pala**

Coloque los artículos en recipientes fáciles de transportar, identifique el contenido claramente con etiquetas y guárdelos en un lugar de fácil acceso. Podría guardarlos en bolsas grandes, mochilas o botes de basura con tapa. Si hay una catástrofe, recuerde que necesitará acceso inmediato al equipo de suministros para casos de desastre, ya sea que tenga que resguardarse en su hogar o abandonarlo. Asimismo, después de un desastre, los suministros adecuados harán que sea más llevadero quedarse en la vivienda o abandonarla.

Piense en las necesidades de cada persona cuando arme el equipo de suministros. No olvide a los bebés, las personas de edad avanzada ni a las mascotas. Es una buena idea que quienes vayan a usar los suministros, como por ejemplo los niños, participen en la preparación de los mismos.

Ventajas de la participación de los niños

- Hacer participar a los niños es el primer paso para ayudarlos a saber qué hacer en caso de emergencia.
- Los niños pueden ayudar. Pregúnteles qué les gustaría incluir en el equipo de suministros para casos de desastre (libros, juegos o alimentos no perecederos). También podrían ser los encargados de recordar a todos que hay que renovar los artículos. Los niños podrían usar calendarios y marcar las fechas en las cuales hay que controlar los suministros de emergencia, reponer los

alimentos y el agua vencida, o reemplazarlos cada seis meses, y controlar las fechas de vencimiento de las pilas. Tal vez les entretenga preparar planes y paquetes de suministros para las mascotas y otros animales.

Equipo de suministros para casos de desastre para mascotas

- Agua y alimentos para un mínimo de tres días para cada mascota, recipientes para el agua y la comida y un abrelatas manual
- Según el animal, arena y caja con arena o periódicos, toallas de papel, bolsas de basura de plástico, elementos de higiene y cloro de uso doméstico
- Medicamentos y registros médicos dentro de un envase impermeable, un botiquín de primeros auxilios y una guía de primeros auxilios para mascotas
- Correa o cadena resistente, arnés y transportadores para llevar a las mascotas sin peligro y para asegurarse de que éstas no se escapen. El transportador debe ser lo suficientemente grande como para que el animal se pueda parar, girar y acostar cómodamente. Tal vez sea necesario que la mascota permanezca varias horas en el transportador. En el caso de mascotas pequeñas, asegúrese de que no haya objetos sueltos dentro de la jaula. Unas mantas o toallas para acostarse y conservar el calor, y algún otro artículo favorito probablemente aumenten la comodidad.
- Juguetes y cama de la mascota, si éstos son fáciles de transportar, para reducir la tensión
- Fotos y descripciones actualizadas de las mascotas en caso de que se separen. Esto ayuda a identificarlos y a probar que le pertenecen
- Información sobre el horario de alimentación, problemas médicos, descripción del comportamiento, y el nombre y número de teléfono del veterinario en caso de que necesite dejar a su mascota en otro lugar para que la cuiden

Otros suministros para resguardarse en el lugar donde se encuentre

Ante la remota posibilidad de que los peligros químicos o radiológicos obliguen a los funcionarios a pedir que la gente de determinada zona se resguarde en una habitación sellada en donde se encuentra (la frase en inglés es “shelter-in-place”), hay que disponer de lo siguiente en la habitación designada para tal propósito:

- Un rollo de cinta adhesiva para tuberías (grosor de 10 milímetros) y tijeras
- Láminas de plástico ya cortadas a medida para cubrir las aperturas de la habitación

Diez pies cuadrados de espacio en el piso para cada persona contienen suficiente aire para evitar la acumulación de dióxido de carbono hasta un máximo de cinco horas. No es probable que los

funcionarios de su localidad recomienden que la gente se resguarde en una habitación por más de dos o tres horas. La eficacia de la medida disminuye con el tiempo, ya que el aire contaminado de afuera se va filtrando gradualmente e ingresa en el lugar donde se resguarda.

NOTA: Guarde siempre una llave inglesa para cerrar las llaves de paso del gas y el agua de su vivienda.

[volver arriba](#)