

Lista de Provisiones en caso de un Desastre

Terremotos, inundaciones, y otros desastres pueden interrumpir el curso de la vida normal. Servicios tal vez no estarán a la disposición de ustedes, tal vez no habrá transportación, y podrán cerrar caminos. En unos casos podrán ser forzados a evacuar. Este listo para responder a cualquier situación, junte y mantenga un equipo de provisiones en caso de un desastre.

Agua

Planeé en un galón de agua por cada persona por día.

Guarde el agua en envases de plástico, como botellas de soda.

Evite el uso de envases que puedan pudrirse o quebrarse, como jarras de vidrio.

Use el agua para la salud

Porque el agua es esencial para sobrevivir, nunca la vaya a retener.

Tome por lo menos dos cuartos cada día, mientras haiga agua, y busque otras fuentes.

Alimento

Guarde por lo menos tres días de comida que no sean de fácil deterioro.

Escoja comida que no requiere refrigeración, cocinar, o preparación y que sean ligeros. Si la comida debe de ser cocinada incluya una botella de ????

Sugerencias de comida:

- ❖ Comida lista para comer, carne enlatada, frutas, y verduras
- ❖ Jugos enlatados, leche, sopa (sí es en polvo, guarde agua adicional)
- ❖ Lo básico- azúcar, sal, pimienta
- ❖ Comida que da energía- crema de cacahuete, jalea, galletas, nueces, etc.
- ❖ Comida que puede aliviar la tensión, o la fatiga nerviosa – galletas, dulce duro, cereales dulces
- ❖ Vitaminas
- ❖ Envases
- ❖ Guarde todo en algo que es fácil de transportar como un cubo para basura que tenga una tapa, una mochila de campamento

Tenga dos botiquines de primeros auxilios.

Guarde un botiquín de primeros auxilios completo en su casa y carro.

Cosas que debé de incluir:

- ❖ Vendas estériles y adhesivos en varios tamaños
- ❖ Gasa estéril de 2 pulgadas (4-6)
- ❖ Gasa de 4 pulgadas
- ❖ Cinta adhesiva
- ❖ Vendas triangular

Copiada del website de La Oficina del Estado de Preparación de Desastres de Louisiana.