Lista de Suministros de Emergencia

✓ Elementos que puede añadir a un equipo de emergencia:

Agua:

- ☐ Tres galones de agua por persona, por día, para tomar y para sanidad/higiene

Alimento:

Elija comida que requiera muy poca o nada de agua y no refrigeración, preparación, o cocción. Escoja galletas sin sal, cereales de grano integral, y alimentos enlatados con alto contenido líquido. Incluya una selección de lo siguiente:

- ☐ Carnes, frutas, y verduras enlatadas listas para comer
- ☐ Barras de proteína y/o de granola
- ☐ Crema de cacahuate (maní)
- ☐ Frutos secos
- ☐ Nueces
- ☐ Galletas
- ☐ Jugos enlatados
- ☐ Leche pasteurizada y/o de polvo no perecedera que este almacenada en frascos de vidrio o en una caja
- ☐ Comidas reconfortantes: caramelos duros, cereales endulzados, galletas, café instantáneo, bolsitas de te

South Central Public Health District
Prevent. Promote. Protect.

Lista de Suministros de Emergencia

✓ Elementos que puede añadir a un equipo de emergencia:

Agua:

- ☐ Tres galones de agua por persona, por día, para tomar y para sanidad/higiene

Alimento:

Elija comida que requiera muy poca o nada de agua y no refrigeración, preparación, o cocción. Escoja galletas sin sal, cereales de grano integral, y alimentos enlatados con alto contenido líquido. Incluya una selección de lo siguiente:

- ☐ Carnes, frutas, y verduras enlatadas listas para comer
- ☐ Barras de proteína y/o de granola
- ☐ Crema de cacahuate (maní)
- ☐ Frutos secos
- ☐ Nueces
- ☐ Galletas
- ☐ Jugos enlatados
- ☐ Leche pasteurizada y/o de polvo no perecedera que este almacenada en frascos de vidrio o en una caja
- ☐ Comidas reconfortantes: caramelos duros, cereales endulzados, galletas, café instantáneo, bolsitas de te

South Central Public Health District
Prevent. Promote. Protect.

Lista de Suministros de Emergencia

✓ Elementos que puede añadir a un equipo de emergencia:

Agua:

- ☐ Tres galones de agua por persona, por día, para tomar y para sanidad/higiene

Alimento:

Elija comida que requiera muy poca o nada de agua y no refrigeración, preparación, o cocción. Escoja galletas sin sal, cereales de grano integral, y alimentos enlatados con alto contenido líquido. Incluya una selección de lo siguiente:

- ☐ Carnes, frutas, y verduras enlatadas listas para comer
- ☐ Barras de proteína y/o de granola
- ☐ Crema de cacahuate (maní)
- ☐ Frutos secos
- ☐ Nueces
- ☐ Galletas
- ☐ Jugos enlatados
- ☐ Leche pasteurizada y/o de polvo no perecedera que este almacenada en frascos de vidrio o en una caja
- ☐ Comidas reconfortantes: caramelos duros, cereales endulzados, galletas, café instantáneo, bolsitas de te

South Central Public Health District
Prevent. Promote. Protect.

Lista de Suministros de Emergencia

✓ Elementos que puede añadir a un equipo de emergencia:

Agua:

- ☐ Tres galones de agua por persona, por día, para tomar y para sanidad/higiene

Alimento:

Elija comida que requiera muy poca o nada de agua y no refrigeración, preparación, o cocción. Escoja galletas sin sal, cereales de grano integral, y alimentos enlatados con alto contenido líquido. Incluya una selección de lo siguiente:

- ☐ Carnes, frutas, y verduras enlatadas listas para comer
- ☐ Barras de proteína y/o de granola
- ☐ Crema de cacahuate (maní)
- ☐ Frutos secos
- ☐ Nueces
- ☐ Galletas
- ☐ Jugos enlatados
- ☐ Leche pasteurizada y/o de polvo no perecedera que este almacenada en frascos de vidrio o en una caja
- ☐ Comidas reconfortantes: caramelos duros, cereales endulzados, galletas, café instantáneo, bolsitas de te

South Central Public Health District
Prevent. Promote. Protect.

Maleta de Emergencia

✓ Elementos que puede añadir a una maleta de emergencia:

- ☐ Radio de pilas (baterías) o radio de cuerda manual
- ☐ Linterna eléctrica y pilas
- ☐ Estuche de primeros auxilios
- ☐ Un silbato para pedir ayuda
- ☐ 5 días de suministro de medicamentos y píldoras
- ☐ Anteojos, audífonos, y pilas para los audífonos
- ☐ Bolsas de basura con lazos de plástico para la higiene personal
- ☐ Pilas para silla de ruedas, oxigeno, y extras
- ☐ Mascarilla contra el polvo para ayudar a filtrar el aire contaminado
- ☐ Llave para tuercas o pinzas para cerrar los servicios públicos
- ☐ Una lista de sus recetas médicas e información sobre la dosis
- ☐ Copias de las tarjetas de seguro médico
- ☐ Registros familiares, testamentos, documentos de poder de abogado, escrituras
- ☐ Números de seguro social, información bancaria, tarjeta de crédito, y registros de impuestos
- ☐ Nombres y números de teléfono de cada uno en su red de apoyo personal, incluyendo proveedores de servicios médicos
- ☐ Dinero en efectivo y cheques de viajero
- ☐ Mapas locales

Para más información véase
www.panflusouthidaho.org

SCPHD:4/2011

Maleta de Emergencia

✓ Elementos que puede añadir a una maleta de emergencia:

- ☐ Radio de pilas (baterías) o radio de cuerda manual
- ☐ Linterna eléctrica y pilas
- ☐ Estuche de primeros auxilios
- ☐ Un silbato para pedir ayuda
- ☐ 5 días de suministro de medicamentos y píldoras
- ☐ Anteojos, audífonos, y pilas para los audífonos
- ☐ Bolsas de basura con lazos de plástico para la higiene personal
- ☐ Pilas para silla de ruedas, oxigeno, y extras
- ☐ Mascarilla contra el polvo para ayudar a filtrar el aire contaminado
- ☐ Llave para tuercas o pinzas para cerrar los servicios públicos
- ☐ Una lista de sus recetas médicas e información sobre la dosis
- ☐ Copias de las tarjetas de seguro médico
- ☐ Registros familiares, testamentos, documentos de poder de abogado, escrituras
- ☐ Números de seguro social, información bancaria, tarjeta de crédito, y registros de impuestos
- ☐ Nombres y números de teléfono de cada uno en su red de apoyo personal, incluyendo proveedores de servicios médicos
- ☐ Dinero en efectivo y cheques de viajero
- ☐ Mapas locales

Para más información véase
www.panflusouthidaho.org

SCPHD:4/2011

Maleta de Emergencia

✓ Elementos que puede añadir a una maleta de emergencia:

- ☐ Radio de pilas (baterías) o radio de cuerda manual
- ☐ Linterna eléctrica y pilas
- ☐ Estuche de primeros auxilios
- ☐ Un silbato para pedir ayuda
- ☐ 5 días de suministro de medicamentos y píldoras
- ☐ Anteojos, audífonos, y pilas para los audífonos
- ☐ Bolsas de basura con lazos de plástico para la higiene personal
- ☐ Pilas para silla de ruedas, oxigeno, y extras
- ☐ Mascarilla contra el polvo para ayudar a filtrar el aire contaminado
- ☐ Llave para tuercas o pinzas para cerrar los servicios públicos
- ☐ Una lista de sus recetas médicas e información sobre la dosis
- ☐ Copias de las tarjetas de seguro médico
- ☐ Registros familiares, testamentos, documentos de poder de abogado, escrituras
- ☐ Números de seguro social, información bancaria, tarjeta de crédito, y registros de impuestos
- ☐ Nombres y números de teléfono de cada uno en su red de apoyo personal, incluyendo proveedores de servicios médicos
- ☐ Dinero en efectivo y cheques de viajero
- ☐ Mapas locales

Para más información véase
www.panflusouthidaho.org

SCPHD:4/2011

Maleta de Emergencia

✓ Elementos que puede añadir a una maleta de emergencia:

- ☐ Radio de pilas (baterías) o radio de cuerda manual
- ☐ Linterna eléctrica y pilas
- ☐ Estuche de primeros auxilios
- ☐ Un silbato para pedir ayuda
- ☐ 5 días de suministro de medicamentos y píldoras
- ☐ Anteojos, audífonos, y pilas para los audífonos
- ☐ Bolsas de basura con lazos de plástico para la higiene personal
- ☐ Pilas para silla de ruedas, oxigeno, y extras
- ☐ Mascarilla contra el polvo para ayudar a filtrar el aire contaminado
- ☐ Llave para tuercas o pinzas para cerrar los servicios públicos
- ☐ Una lista de sus recetas médicas e información sobre la dosis
- ☐ Copias de las tarjetas de seguro médico
- ☐ Registros familiares, testamentos, documentos de poder de abogado, escrituras
- ☐ Números de seguro social, información bancaria, tarjeta de crédito, y registros de impuestos
- ☐ Nombres y números de teléfono de cada uno en su red de apoyo personal, incluyendo proveedores de servicios médicos
- ☐ Dinero en efectivo y cheques de viajero
- ☐ Mapas locales

Para más información véase
www.panflusouthidaho.org

SCPHD:4/2011