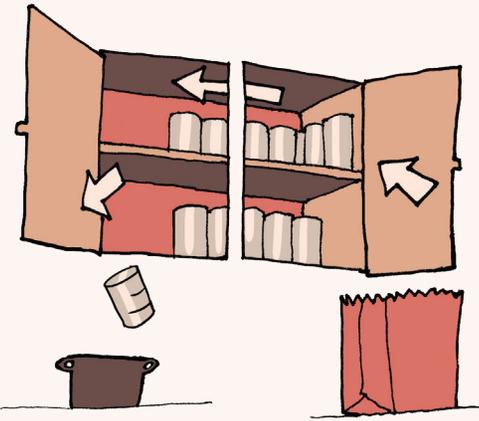


Cada residente de Portland con suficientes recursos debe reunir suministros para dos semanas. Debe contar por lo menos con un galón de agua por persona por día (14 galones por persona en total), y más si tiene mascotas.

Se encuentra a continuación un esquema de planificación para armar **un kit de suministros de emergencia para una persona**.

- Prepare un kit que satisfaga las necesidades de su familia.
- Compre alimentos variados que le gusten que pueda consumir sin cocinar.



TIP: Guarde los alimentos en su dispensa organizándolos de izquierda a derecha según su fecha de vencimiento. Cuando compre un artículo nuevo, agréguelo al lado derecho. Para consumir un artículo, tómelo del lado izquierdo.

Es posible que tenga ya algunos de estos artículos en su hogar. Reúnelos en un lugar al que todos puedan acceder fácilmente.

Más información en: PublicAlerts.org/supplies

SEMANA 1

- 3 galones de agua
- 3 latas o sobres de alimentos proteínicos listos para comer (atún o frijoles enlatados, etc.)
- Un abrelatas manual

SEMANA 2

- Alimentos de alto contenido energético (1 bolsa de coctel de frutas secas y nueces estilo *Trail Mix* o 4 barritas energéticas)
- 3 sobres de arroz precocido listo para comer

SEMANA 3

- Un botiquín de primeros auxilios – compre un botiquín nuevo o revise el que tiene y compre suministros nuevos
- Un recipiente grande con tapa para guardar los artículos del botiquín de primeros auxilios

SEMANA 4

- Una linterna y baterías
- Un encendedor o cerillos en una bolsa de plástico con cierre

SEMANA 5

- 3 galones de agua
- 1 frasco de mantequilla de nuez
- 1 caja de galletas integrales

SEMANA 6

- 3 galones de agua por persona
- 3 latas de frutas enlatadas (puré de manzana, duraznos, piña)
- Platos, vasos y utensilios desechables
- Papel de aluminio

SEMANA 7

- Medicamentos analgésicos
- Un termómetro
- Jabón de manos
- Gel antibacterial

SEMANA 8

- Una llave de apagado de gas que no genera chispas
- Extintores para incendios (Si ya los tiene, revise las fechas de vencimiento.)



SEMANA 9

- 3 galones de agua por persona
- 3 latas de vegetales enlatados (tales como elote, zanahoria, chicharos)
- 3 sobres de frutas secas (tales como plátano, pasas u otras frutas deshidratadas)
- Una baraja, rompecabezas, libros, juegos

SEMANA 10

- Una navaja suiza o herramienta multiusos
- 1 impermeable resistente

SEMANA 11

- Laxantes
- Antiácidos
- Medicamentos antidiuréticos
- Alcohol isopropílico
- 2 rollos de papel de baño
- 1 botella de cloro de 64 onzas (sin fragancia)
- Un gotero (para purificar el agua – 8 gotas de cloro por cada galón de agua)

SEMANA 12

- Cinta adhesiva
- Un silbato
- Una lona

SEMANA 13

- 2 galones de agua por persona
- 3 latas o sobres de alimentos proteínicos listos para comer (atún o frijoles enlatados, etc.)
- Alimentos preferidos (café instantáneo, té, jugos, galletas, chocolate)

SEMANA 14

- Tenedores, cucharas y cuchillos de plástico o utensilios para acampar (como un tenedor-cuchara de plástico o metal)
- Bolsas para basura (10)
- Máscaras de protección para partículas finas (N95, P100)

SEMANA 15

- Dos cubetas con tapas ajustadas (para desechos humanos, sólidos y líquidos)
- Asientos de inodoro para tapar las cubetas
- Materiales para intercalar (papel periódico, aserrín, etc.)

SEMANA 16

- 3 latas de frutas enlatadas (tales como duraznos, piña o puré de manzana)
- 1 frasco de salsa picante, salsa de tomate u otra salsa envasada

SEMANA 17

- Guantes de trabajo
- Una palanca
- Dinero en efecto de baja denominación

SEMANA 18

- Una cobija o saco de dormir
- Un cambio de ropa y un calzado resistente

SEMANA 19

- 1 bebida con electrolitos (una solución electrolítica pediátrica, solución de rehidratación oral o polvo electrolítico)
- 3 latas de vegetales enlatados (tales como chicharos, zanahorias o elote)
- Alimentos preferidos (café instantáneo, té, jugos, galletas, chocolate)

SEMANA 20

- Un cepillo de dientes/pasta dental
- 1 caja de pañuelos de papel
- Productos de higiene femenina (las toallas sanitarias sirven como apósitos absorbentes)

SEMANA 21

- Un radio meteorológico con manivela

SEMANA 22

- Un mapa local
- Un marcador permanente, un lápiz y papel
- Otros artículos que pueda necesitar (Vea la lista a continuación)

SEMANA 23

- Otros artículos que pueda necesitar (Vea la lista a continuación)

SEMANA 24

- Armar un kit para guardar en el trabajo o en su carro: Incluya agua, alimentos, una cobija o saco de dormir, un botiquín de primeros auxilios, medicamentos recetados, dinero en efectivo y un cargador de celular.

OTROS ARTÍCULOS QUE PUEDA NECESITAR

- Fórmula, pañales, toallitas húmedas, biberones, chupones, medicamentos para niños.
- Lentes, lentes de contacto y solución, baterías para audífonos y otros artículos de atención médica especializada.
- Una tabla de comunicaciones, el número de modelo de cualquier dispositivo médico requerido, una silla de ruedas portátil, un brazaletes de identificación de alerta médica.

Si usted usa una máquina de diálisis u otro equipo o tratamiento de soporte vital, conozca la ubicación de más de una instalación de atención. Asegúrese que su red de apoyo conozca la información pertinente y pueda operar cualquier dispositivo que necesite.

Las mascotas deben traer un collar y placas de identificación/comprobante de vacunación contra la rabia. Incluya en su kit alimento para mascotas, agua, tazones para mascotas, una correa/arnés, una jaula/transportador, registro médicos y de vacunación, artículos sanitarios (arena para gatos y una caja de arena, papel periódico, bolsas de plástico) y una foto de usted con su mascota.

OTROS ARTÍCULOS PARA INCLUIR EN SU KIT:

- Copias de documentos importantes como actas de nacimiento, pasaportes, licencias de conducir, información de sus cuentas bancarias/tarjetas de crédito, medicamentos recetados (nombre de medicamento y dosis) y pólizas de seguro.
- Un plan de comunicación familiar: escriba los números de teléfono de todos los miembros de su hogar, así como de algunos amigos y familiares cercanos.
- Una persona de contacto que vive fuera del área - anote el número telefónica de una persona que no vive en Oregon o Washington con la que toda la familia pueda comunicarse después de una emergencia si las líneas telefónicas locales están ocupadas o descompuestas.

Publicada por la Oficina de Manejos de Emergencias de Portland, 2022

portland.gov/pbem



LISTA DE COMPRAS PARA LA PREPARACIÓN SEMANAL DE EMERGENCIAS



Guía para armar un kit de suministros para su familia en 24 semanas