

# 5 PASOS SIMPLES PARA PREPARARSE

Usted tiene los medios para prepararse para una catástrofe.



Recibir alertas para saber qué hacer y cuándo hacerlo

En una catástrofe, debe saber qué hacer, dónde ir y cuándo hacerlo. Regístrese para recibir alertas de agencias locales de confianza.

[AlertMarin.org](http://AlertMarin.org)  
[Nixle.org](http://Nixle.org)  
Cortes de energía para seguridad



Hacer un plan para protegerse a usted y a otros

Sepa en quién va a confiar usted y quién confía en usted.  
Establezca un contacto fuera de la zona y comparta el plan con las personas que le importan.



Armar un bolso de evacuación con artículos si debe evacuar

Probablemente, no tenga mucho tiempo para tomar artículos si debe evacuar rápido.  
Prepare con antelación un bolso de evacuación para cada miembro de su grupo familiar.



Armar una caja para quedarse si se refugia en su casa

Prepárese para refugiarse en su casa durante cinco a siete días. Piense en las necesidades específicas de los miembros de su familia.  
Guardé comida, agua y medicamentos adicionales; sepa cómo y cuándo cortar el gas y el agua.



Ayudar a amigos y vecinos a prepararse

Cuando ocurre una catástrofe y las personas necesitan ayuda, los vecinos se ayudan entre sí.  
Súmese a un grupo de respuesta vecinal en su zona (o arme uno propio) para compartir información, prepararse y capacitarse juntos.

Hoy es un gran día para prepararse.  
[www.ReadyMarin.org](http://www.ReadyMarin.org)

**READY**  
**marin**



# CÓMO RECOLECTAR Y ORGANIZAR SUMINISTROS

Recolecte sus suministros de emergencia para irse (evacuar) o quedarse (refugiarse en el lugar). Para organizar los suministros, necesitará una mochila y una caja de almacenamiento..

## Bolso de evacuación / Evacuar

Un bolso de evacuación es una mochila con artículos que necesita si debe evacuar rápido. Prepare un bolso de evacuación para cada miembro de su grupo familiar, incluyendo las mascotas.

Hacer una lista de control del plan:

Billetera, identificación personal, tarjetas de crédito/

débito, dinero en efectivo en billetes de poco valor

Agua y refrigerios

Linterna o faro

Mascarillas N95

Suministro de medicamentos para cinco a siete días

Cargador del celular, banco de batería

Botiquín pequeño de primeros auxilios

Ropa de abrigo (ropa interior y calcetines adicionales)

Suministros para la limpieza e higiene personal

Anteojos y otros artículos de asistencia médica

Computadora y copias de seguridad en medios portátiles

Una lista de último momento incluye objetos irremplazables que quiere llevarse (de tener tiempo) al evacuar.

Para ayudarlo a priorizar, piense los 10 artículos que se llevaría si tuviera solo 10 minutos para evacuar.

## Caja para quedarse / Refugiarse en casa

En una gran catástrofe, es posible que deba refugiarse en su casa y sobrevivir con sus propios recursos durante cinco a siete días.

Agua: un galón diario por persona

Manual y botiquín de primeros auxilios

Linterna o faro, pilas

Extintor de incendios (ponerlo en la cocina)

Mascarillas N95

Alimentos no perecederos fáciles de abrir

Comida para las personas con dietas especiales

Calzado, calcetines y ropa de abrigo

Radio: batería, solar o manual

Herramientas: llave inglesa, cinta adhesiva, martillo

Guantes de trabajo, tijeras, soga

Suministros para acampar, carpa, coccinilla

Bolsas de dormir, mantas

Lentes de contacto, audífonos y anteojos adicionales

Suministros para la limpieza e higiene personal

Inodoro portátil, balde, bolsas de basura

Artículos para bebés y niños pequeños: pañales, toallitas húmedas

Juguetes y juegos para niños

[www.ReadyMarin.org](http://www.ReadyMarin.org)