



# Prepare y mantenga al día Equipo para Emergencias

## Contenido del Equipo para Emergencias

- Provisión de agua para tres días por lo menos, que incluya un galón por persona por día de agua para beber y para usos sanitarios
- Provisión de alimentos no perecederos para por lo menos tres días
- Comida y agua para los animales domésticos
- Abrelatas manual y utensilios de mesa
- Medicamentos recetados; equipo y manual de primeros auxilios
- Toallas de papel, toallitas húmedas ensobradas, pañales, papel higiénico y bolsas para desperdicios
- Artículos de higiene personal
- Desinfectante
- Una frazada, una muda de ropa y calzado extra por persona
- Un par adicional de anteojos o lentes de contacto
- Un juego extra de llaves, una tarjeta de crédito, dinero en efectivo o cheques de viajero
- Linterna y pilas de repuesto
- Radio de pila y pilas de repuesto
- Fósforos en un recipiente hermético
- Documentos importantes, como certificados de nacimiento, empaquetados herméticamente

## Números de teléfono importantes

Es importante tener una agenda telefónica que incluya los números de teléfono del trabajo y personales y celular de personas a las que Ud. podría querer contactar. Esta agenda deberá incluir los números de: sus parientes (incluso los que estén fuera del estado), vecinos, médicos, farmacéuticos, escuelas y guarderías diurnas de los niños.

## Recursos adicionales

*New Jersey Department of Health [Departamento de Salud de Nueva Jersey]*  
[www.nj.gov/health/er](http://www.nj.gov/health/er)

*Centers for Disease Control and Prevention [Centros del Control y Prevención de Enfermedades]*  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

*Department of Homeland Security [Departamento de Seguridad Nacional]*  
[www.ready.gov/portable\\_kit.html](http://www.ready.gov/portable_kit.html)

Adaptado del Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos [U.S. Department of Homeland Security], la Agencia Administrativa de Emergencias Federales [Federal Emergency Management Agency ] y la Cruz Roja [Red Cross]