

Departamento de Salud del Condado de Kent

Estuche de suministros para casos de desastre

Agua y alimentos



HEALTH
DEPARTMENT
Caring today for a healthy tomorrow

Los desastres suceden en cualquier momento y lugar. Cuando ocurre un desastre, es posible que usted no disponga de mucho tiempo para reaccionar. Su familia lo enfrentará mejor si se prepara de antemano. Una forma de estar listos es preparar un estuche de suministros para casos de desastre. Cuando ocurra un desastre, no tendrá tiempo de salir de compras ni de buscar suministros. Si ha reunido los suministros de antemano, estará preparado para una evacuación o para permanecer en su casa.

Los siguientes artículos deben formar parte de su estuche de suministros de agua y comida:

Agua

- Un galón de agua por persona por día, para beber y asearse.
- Los niños, las mamás que están amamantando y las personas enfermas podrían necesitar más agua.
- Si vive en un clima caluroso, es posible que necesite más agua.
- Guarde el agua en recipientes de plástico limpios cerrados herméticamente, tales como botellas de bebidas gaseosas. Evite usar recipientes que se descompongan o se rompan, tales como envases de leche de cartón o botellas de vidrio.
- Mantenga una reserva de agua para al menos tres días por persona.

Alimentos

- Mantenga una reserva de alimentos que no se descomponga para al menos tres días por persona.
- Seleccione alimentos que no necesiten refrigeración, preparación ni cocimiento y poca o nada de agua.
- Empaquete un abridor de latas manual y utensilios para comer.
- Escoja alimentos que su familia coma.

- Carnes, frutas y verduras enlatadas listas para comer
- Sopas – cubitos de caldos o sopas secas en una taza
- Barras de proteína o de frutas
- Cereales secos o granola
- Mantequilla de cacahuete
- Frutos secos
- Nueces
- Galletas
- Jugos enlatados
- Leche pasteurizada no perecedera
- Comidas de mucha energía
- Vitaminas
- Comidas para bebés o para personas con dietas especiales
- Alimentos que come para consolarse o para lidiar con el estrés, tales como galletas, dulces duros, café instantáneo, bolsas de té, etc.

Mantenga los artículos que probablemente necesite más durante una evacuación en un recipiente fácil de llevar como un recipiente plástico de almacenamiento, una maleta con ruedas, una mochila de acampar o una bolsa de lona.

Para obtener más información puede ponerse en contacto con el capítulo local de la Cruz Roja Americana o visitar su sitio Web en www.redcross.org

Adaptado de www.ready.gov y www.redcross.org

©2004 Kent County Health Department
700 Fuller Ave NE
Grand Rapids, Michigan 49503
616/632-7100
www.accesskent.com