

PREPARE O COMPRE UN KIT



Comprar o preparar un kit de emergencia es un paso muy importante para asegurarse de estar preparado para las emergencias. Debe tener un kit de preparación para emergencias en su hogar con suministros suficientes para satisfacer las necesidades de su hogar durante al menos 3 días.

Algunos desastres, como inundaciones, incendios forestales y cortes de energía importantes pueden crear condiciones muy inseguras. Si su seguridad está en riesgo, los funcionarios de la comunidad pueden pedirle que se refugie en su casa o que se traslade a un lugar más seguro. Si se le pide que se evacue, es posible que tenga solo unos minutos para procurarse lo que necesita e irse. Tener un kit de emergencia que pueda usar en casa o llevarlo consigo le será de ayuda. Esté preparado y llegue rápidamente al punto de evacuación de ser necesario.

Construir un kit puede parecer caro, pero no tiene por qué serlo. ¡Y vale la pena el esfuerzo! Al tomarse un tiempo ahora para almacenar alimentos, agua y suministros, estará listo para proveer a su familia y a usted mismo en caso de emergencia.

ESTOS SON ALGUNOS CONSEJOS PARA COMENZAR:

- Antes de comprar algo, vea lo que ya tiene en su hogar. Es posible que ya tenga algunos suministros de primeros auxilios y alimentos no perecederos, lo que le permitirá ahorrar tiempo y dinero.
- Comience primero con los elementos esenciales que se enumeran a continuación, luego agregue elementos adicionales cuando pueda.
- Mantenga con usted una lista de las cosas que necesita para su kit, en su teléfono, bolso o billetera. Cuando salga de compras con regularidad, revise su lista y compre artículos cuando estén en oferta

- Compre un par de artículos de la lista cada semana o mes para ayudar a distribuir el costo.

- Pregunte a su familia y amigos si tienen algún artículo de repuesto que esté en su lista que estén dispuestos a darle. Puede considerar las ventas de garaje o mirar las ventas en las redes sociales también.

- Cuando compre alimentos para su kit, tenga en cuenta estos puntos:

- Compre artículos no perecederos. Verifique las fechas de caducidad en latas, cajas y bolsas y busque artículos que no caduquen rápidamente.
- Asegúrese de que los alimentos más voluminosos que compre no necesiten ser refrigerados después de abiertos. Durante un desastre, es posible que no haya electricidad durante horas o incluso días, lo que significa que deberá tirar las sobras.
- Compruebe periódicamente las fechas de consumo y caducidad de los alimentos de su kit. Cuando se acerque la fecha, sáquelos del kit y sustitúyalos por nuevos. Consuma los artículos cuya fecha de caducidad está cerca para no tener que desecharlos.

Dar pequeños pasos para estar preparado marcará una gran diferencia durante un desastre o emergencia. Será tiempo y dinero bien invertido.

PREPARE UN KIT

ELEMENTOS ESENCIALES

Agua potable para un mínimo de 3 días: al menos 1 litro por persona por día (2 litros si se incluyen mascotas).

Agua para limpieza e higiene: 2 litros por persona/por día.

Alimentos no perecederos para cada persona durante al menos un día:

- Alimentos enlatados listos para el consumo (carnes, frutas, verduras, proteínas)
- Barritas de granola, proteína o frutas
- Cereal seco o granola
- Mezcla de frutos secos
- Mantequilla de maní
- Fruta seca
- Carne seca
- Avena
- Puré de manzanas
- Jugos enlatados
- Leche pasteurizada no perecedera
- Alimentos para lactantes



Incluso los alimentos no perecederos tienen fechas de caducidad. Revise su kit cada año y reemplace la comida según sea necesario.

Abrelatas manual (si incluye alimentos enlatados) y utensilios

Artículos de los que no puede prescindir, como medicamentos (con copias de sus recetas), anteojos o lentes de contacto adicionales, suministros para bebés (pañales, fórmula, alimentos, juguetes), audífonos, dentaduras postizas, suministros para la diabetes, andadores, alimentos para mascotas y medicamentos, etc., para un mínimo de 3 días.

Documentos importantes - considere incluir copias de:

- Certificados de nacimiento y matrimonio.
- Pasaportes, tarjetas de residente permanente, tarjetas de estatus, o cualquier documento importante
- Tarjetas de salud
- Licencias
- Testamentos
- Títulos de propiedad
- Seguros



Además de tener copias impresas de documentos importantes en un lugar seguro (considere un lugar seguro que no sea su casa), también puede considerar guardar copias electrónicas o fotos de documentos importantes (como un USB encriptado u otro dispositivo seguro) o dejarlas con un contacto de confianza.

Copia de su plan de emergencia (consulte [redcross.ca/ready](https://www.redcross.ca/ready) para obtener más información y descargar una plantilla)

Linterna de cuerda o a pila y pilas adicionales

Radio de cuerda o a pila y pilas adicionales

Llaves adicionales para su casa y automóvil

Botiquín de primeros auxilios

Algo de dinero en efectivo en billetes pequeños y monedas

Artículos de higiene personal

Cargador de teléfono celular o paquete de baterías adicional

Suministros para su mascota, que incluyen:

Alimentos

Medicamentos

Registros de vacunación

Papel y bolígrafos

Silbato

ARTÍCULOS ADICIONALES PARA CONSIDERAR

Medicamentos tradicionales o artículos ceremoniales fáciles de transportar que usa o desea tener

Alimentos tradicionales que pueden ser difíciles de encontrar en las tiendas

Cambio de ropa y calzado para cada persona de su hogar

Rollo de láminas de plástico

Tijeras y una navaja de bolsillo (no si va a evacuarse por aire o en un centro/refugio)

Desinfectante de manos

Bolsas de basura y lazos para atar

Papel higiénico

Herramientas básicas diversas (es decir, martillo, llave inglesa, destornillador, etc.)

Cinta adhesiva

Saco de dormir o manta abrigada para cada miembro de su hogar

Juguetes, juegos, libros, baraja de cartas

Mapas impresos

COMPRE UN KIT

¿Prefiere comprar un kit en lugar de construir el suyo? Puede comprar un kit de emergencia de la Cruz Roja en <https://products.redcross.ca>. Los kits están disponibles en diferentes tamaños según la cantidad de personas en su hogar. Una vez que reciba su kit, asegúrese de agregar cualquier artículo de la lista anterior que no esté incluido en el kit que compró, como el agua y los alimentos no perecederos.

EMBALE SU KIT

Recomendamos guardar estos artículos todos juntos en una bolsa resistente y fácil de transportar, como una mochila, que se pueda usar y llevar fácilmente con usted en caso de emergencia.

ALMACENE SU KIT

Una vez que haya armado su kit, guárdelo en un lugar limpio y seco que sea de fácil acceso en caso de que deba salir de su casa (evacuar) rápidamente. Asegúrese de que todos en su familia sepan dónde está.

Revise su kit todos los años para asegurarse de que esté listo en caso de que lo necesite.

➤ **Asegúrese de reabastecer su kit después de usarlo.**

Consulte redcross.ca/ready

para obtener más consejos sobre cómo estar preparado.

AVISO LEGAL: la información que se proporciona en este documento es solo para fines informativos y no debe considerarse un consejo profesional. Al acceder a la información de este documento, acepta que la Cruz Roja Canadiense y sus agentes no serán responsables de ninguna lesión, pérdida, reclamo o daño de ningún tipo que surja de esta información, o cualquier otro reclamo relacionado directa o indirectamente con el uso de esta información.

