



# do 1 thing

*La misión de Do 1 Thing es lograr que las personas, las familias, las empresas y las comunidades se preparen para enfrentar todo tipo de peligros y puedan recuperarse en caso de sufrir una catástrofe.*

**OBJETIVO:** Asegurarse de que todos los integrantes de la familia puedan recibir información durante una emergencia, comprenderla y actuar en consecuencia.

## Suministros de emergencia

Durante una emergencia, será mucho más sencillo manejar la situación si tiene a mano un pequeño kit que contenga elementos de emergencia importantes. Puede armar este kit para diferentes situaciones, según lo que usted y su familia necesiten para sobrevivir mejor a una emergencia.

**Escoja una de las siguientes opciones para hacer este mes y estar mejor preparado:**

- Guardar los suministros de emergencia en un lugar accesible.**

Tenga un bolso listo para salir si tiene que refugiarse en algún lugar o evacuar su hogar. Este bolso puede formar parte del kit de emergencia para 72 horas. Simplemente asegúrese de tener el kit en un bolso o en un recipiente que sea fácil de llevar, en un lugar accesible.

### Considere incluir estos elementos en el bolso para salir:

- Radio a pila y pilas extra
- Linterna con pilas extra
- Mantas livianas
- Información de emergencia, incluidas las pólizas de seguro
- Lista de medicamentos y dosis correctas, y nombre del médico
- Artículos personales como cepillos de dientes, jabón, anteojos extra, etc.
- Silbato
- Kit de primeros auxilios
- Muda de ropa
- Bocado no perecederos
- Libros, cartas o revistas para pasar el tiempo

**Además de los elementos básicos enumerados en la página anterior, considere incluir estos elementos en el bolso para salir.**

*Para bebés y niños:*

- Leche de fórmula y alimentos para bebé
- Pañales
- Toallitas para bebés
- Manta o juguete

*Para enfermedades:*

- Botellas vacías de comprimidos o una lista de los medicamentos actuales\*
- Número de teléfono del médico

*Para mascotas:*

- Agua y alimentos para mascotas
- Collar con etiquetas de identificación
- Medicamentos veterinarios
- Transportadores y correas para mascotas
- Historia clínica emitida por el veterinario
- Fotografías de la mascota
- Información del microchip

\*Asegúrese de actualizar los medicamentos que incluye en el bolso en caso de que haya algún cambio.



## **Armar un kit de suministros de emergencia para mascotas, el automóvil, y el trabajo o la escuela.**

Las catástrofes pueden producirse cuando usted está lejos del hogar. Si la oficina o la escuela no tienen un kit de emergencia, ofrézcase a ayudar para armar uno.

El kit debe incluir lo siguiente: suministros de primeros auxilios, mapas del edificio en los que figuren las áreas de evacuación y refugio, linternas o varitas luminosas, carteles que digan “Necesito ayuda” y “Todo despejado”, procedimientos de emergencia en el edificio, tablilla con sujetapapeles con los nombres del personal/los alumnos, y bolígrafos o lápices.

Arme o compre un kit de emergencia para el automóvil. Si a menudo se traslada con su mascota, asegúrese de tener también un kit de emergencia para el animal. Considere incluir los siguientes elementos en el kit para el automóvil: un kit pequeño de primeros auxilios, linterna o varitas luminosas, bengalas o conos reflectores, una manta, cargador para el celular, pinzas para batería, agua embotellada, bocadillos no perecederos y una bandera de “ayuda” o un paño de color brillante que pueda atar a una antena.



## **Tener dinero en efectivo a mano en caso de que los cajeros automáticos y las máquinas de tarjetas de crédito no funcionen durante una catástrofe.**

Muchas cosas que damos por hecho no funcionan cuando se interrumpe el suministro eléctrico. Es posible que los cajeros automáticos no funcionen. Las tiendas de comestibles y demás quizás no puedan aceptar tarjetas de crédito o débito. El dinero en efectivo podría ser el único medio aceptable para hacer una compra. Algunos expertos recomiendan tener guardados \$150.00 como mínimo en efectivo. Teniendo en cuenta que esto puede no ser posible en todos los casos, cualquier monto es bueno para empezar. Guarde \$1.00 por semana en un sobre y colóquelo en el kit de emergencia. En poco tiempo, ya tendrá guardado algo de efectivo para usar durante una emergencia.



*Asegúrese de tener el tanque lleno del automóvil si está diagnosticado mal tiempo. No querrá hacer largas colas en la gasolinera si le indican que debe evacuar la zona. A causa de algunas tormentas, el suministro eléctrico puede verse interrumpido, por lo cual las gasolineras deberán cerrar.*