



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.