CALENDARIO de PREPARACÍON

San Juan Departamento de Manejo de Emergencias

La preparación personal es el primer paso para estar preparado ante un desastre natural. Si usted no está haciendo nada para prepararse, esto quiere decir que espera que otras personas cuidarán de usted cuando ocurra un desastre.

El proceso de prepararse puede parecer un trabajo abrumador al principio. Como siempre cuando tenemos un proyecto grande, resulta más facil dividirlo en tareas más pequeñas y fáciles de llevar a cabo.

Este calendario le ayudará a prepararse en un plazo de doce meses. Esperamos que las tareas de cada mes no serán demasiado difíciles y que al final del año, usted y su familia estarán preparados. Recuerde que la preparación no tiene que ser difícil. Lo más difícil es comenzar. No complique las cosas. Comience hoy.

PRIMER MES	
COMPRAR: Agua – 10 galones para cada persona y cada mascota. Abrelatas manual y abrebotellas Comidas enlatadas como carne, estofados o pasta - 10 para cada persona. 2 linternas con baterías.	**ACTIVIDAD:** Haga un inventario de los artículos que ya tiene, especialmente el equipo de camping. Si usted llena sus propios recipientes de agua, escriba en cada recipiente la fecha en que lo llenó. Ponga también en cada recipiente o paquete de comida la fecha en que fue comprado o almacenado.
SEGUNDO MES	
COMPRAR: Verduras enlatadas – 8 por persona. Toallas sanitarias – para 2 meses. Bebidas instantáneas (café, té, refrescos en polvo). Botiquín de primeros auxilios casero de tamaño suficiente grande para toda la familia.	**ACTIVIDAD:** Cambie la batería y pruebe el detector de humo (compre y instale un detector si no tiene uno). Haga un inventario del contenido de su casa en caso de que necesite hacer una reclamación a su compañía de seguros. Saque fotos de su casa y de sus pertenencias (las fotos digitales son más convenientes). Guardelas fuera de la casa.
TERCER MES	
COMPRAR: Frutas enlatadas – 8 latas por persona. Cualquier comida necesaria para dietas especiales (para 10 días). Recipiente o cajón grande y resistente de plástico para almacenar comida y otros artículos para emergencias.	**ACTIVIDAD:** Realice un simulacro de incendios en su casa. Localice los puntos donde se cierran el gas y el agua y deje ahí una llave o herramienta para poder cerrarlos. Escoja una persona residente en otro estado a quien podrá llamar en caso de emergencia. Escoja un lugar para poner el recipiente o cajón de plástico.

Si usted, su familia, su empresa o su vecindario necesitan ayuda en prepararse, visite nuestro sitio web o contáctenos directamente:

www.sanjuandem.net / 360-370-7612

CUARTO MES	
COMPRAR: Biberones adicionales, formula para biberón y pañales si los necesita. Provisiones para mascotas, como comida, collar, correa, etc. Prepare una reserva de al menos $200 en efectivo, en billetes de $5, $10 o $20. Comience a preparar una reserva de los importantes medicamentos con receta. Hable con su farmacéutico sobre los medicamentos.	**ACTIVIDAD:** Ponga los medicamentos con receta en un recipiente y ponga la fecha en que los compró en cada uno, si is que no está escrita ya en la etiqueta. Comience a poner sus provisiones en recipientes. Incluya cobijas o un saco de dormir para cada miembro de la familia.
QUINTO MES	
COMPRAR: Sopa enlatada lista para comer – 6 latas para cada persona. Jabón de trastes líquido. Blanqueador líquido casero sin aroma. Radio am/fm portátil con baterias. Jabón antibacterial líquido para manos. Toallitas húmedas desechables.	**ACTIVIDAD:** Haga 2 fotocopias de todos sus documentos importantes. Ponga una copia de cada uno en el recipiente, y ponga la otra en algún lugar seguro fuera de su casa. Hable con sus vecinos acerca de formar un grupo de preparación en el vecindario.
SEXTO MES	
COMPRAR: Un paquete de barras energéticas o de granola – uno para cada persona. 6 rollos de toallas de papel. Una caja de máscaras respiratorias N-95, una para cada persona. Pídale ayuda a su farmaceutico.	**ACTIVIDAD:** Compruebe que el agua almacenada esté todavia potable, o si es necesario cambiarla. Ponga un par de lentes adicional en el recipiente de provisiones. Entérese sobre los planes para enfrentar desastres en su trabajo.
SÉPTIMO MES	
COMPRAR: Una radio que reciba alertas meteorológicas de la NOAA. Extinguidor de incendios tipo ABC. Una botella de jugo para cada persona. Vitaminas para niños y adultos. Un par de pinzas comunes o pinzas perras (Vise Grip).	**ACTIVIDAD:** Asista a un curso de Primeros Auxilios o Resucitación Cardiopulmonar. Enseñe a toda la familia dónde y cómo cerrar el gas y la electricidad. Amarre su calentador de agua a la pared (si no está amarrado).
OCTAVO MES	
COMPRAR: Paquete de galletas o galletitas Graham, cinco para cada persona. Cereal seco o avena instantánea – suficiente para dos semanas para cada persona. Un paquete de bolsas para basura grandes y resistentes.	**ACTIVIDAD:** Prepare un botiquín de emergencia para su auto. Incluya comida, cobija, un pequño botiquín de primeros auxilios, y una lista de números telefónicos importantes.
NOVENO MES	
COMPRAR: Baterias adicionales para linternas, radios y audífono (si usa uno)	**ACTIVIDAD:** Siga con la formación del grupo de preparación. Realice un simulacro de terremoto en su casa. (Bájese, cúbrase y sujétese, y luego salga afuera) Tenga presente la posibilidad de un tsunami. Cambie los medicamentos con receta vencidos.
DÉCIMO MES	
COMPRAR: No hay que comprar nada este mes.	**ACTIVIDAD:** Sujete los muebles como armarios y estantes para que no se abran o caigan durante un terremoto. Imagine su casa sin electricidad. ¿Qué más necesitaría Ud.?
UNDÉCIMO MES	
COMPRAR: Un paquete de platos de cartón. Servilletas. Un paquete de cubiertos. Un paquete de tazas de papel.	**ACTIVIDAD:** Proporcione una lista de los números de teléfono importantes (de su casa, trabajo, y familiares) a sus vecinos que podrían ser necesarios durante una emergencia.
DUODÉCIMO MES	
COMPRAR: Guantes de trabajo de uso pesado. Comience a aumentar su reserva de comida hasta redoblar la cantidad que tiene ahora.	**ACTIVIDAD:** Controle su comida y agua almacenada para ver si necesitan ser reemplazadas.

Si usted, su familia, su empresa o su vecindario necesitan ayuda en prepararse, visite nuestro sitio web o contáctenos:

www.sanjuandem.net / 360-370-7612