

La importancia de estar preparados

Estimados miembros del personal:

Casi todas las semanas hay un reporte en las noticias sobre un enorme huracán, terremoto, incendio o inundación. Aunque no hay manera de saber de antemano cuándo habrá un desastre natural o qué tan serio será, de todas maneras podemos prepararnos.

Una de las mejores cosas que podemos hacer para ayudar a protegernos y a nuestras familias es hacer un plan de emergencia y prepararnos. Cuanto más preparados estemos ahora, mayor será nuestra probabilidad de sobrevivir y recuperarnos de un futuro desastre.

Usted puede prepararse comenzando a almacenar suficiente alimentos, abastos médicos y otros provisiones para durar por lo menos algunas semanas. Cada vez que vaya a hacer las compras, compre algunos artículos adicionales que estén en venta. ¡No es necesario que lo haga todo al mismo tiempo!

Los alimentos deben ser no perecederos (que dure mucho tiempo sin arruinarse) y que no necesiten refrigeración. Los alimentos también deben ser fácil de preparar, en caso de que usted no pueda cocinar.

Algunos ejemplos de alimentos que se pueden almacenar:

- carnes, frutas, vegetales y sopas enlatadas listas para comer
- barras de proteína o de fruta
- cereal seco o granola
- mantequilla de cacahuete o nueces
- frutas secas
- galletas saladas
- jugos enlatados
- agua embotellada (un galón de agua por persona por día—dos cuartos de galón para beber y dos cuartos de galón para preparar comida e para el higiene)
- latas o recipientes de comida para bebé y fórmula
- comida para mascotas

Cuando almacene los alimentos, piense en las necesidades y gustos de los miembros de su hogar. Trate de incluir alimentos que disfrutarán y que sean altamente nutritivos.

Préstele atención especial a los alimentos para los miembros de la casa que consumen dietas especiales o tienen alergias, y para los bebés, niños pequeños, y los ancianos. Es posible que las madres que están amamantando pueden necesitar fórmula líquida en caso de que no pueda amamantar.

La importancia de estar preparados, continuación

Incluya alimentos favoritas y “que nos hacen sentir bien”. Asegúrese de tener un abrelatas de mano. Y revise sus abastos con regularidad para asegurarse que nada haya superado la fecha de vencimiento o esté en mal estado.

Los siguientes son algunos ejemplos de abastos médicos:

- medicamentos recetados y abastos médicos (tales como inhaladores para asma, medicamentos para el corazón y equipos para controlar la glucosa y la presión sanguínea)
- medicamentos para la fiebre y el alivio de dolor, tales como acetaminofeno (Tylenol™) e ibuprofeno (Advil™ o Motrin™) (No le dé aspirina a los bebés, niños o adolescentes.)
- productos para limpiar heridas
- termómetro
- medicamentos anti-diarréicos
- fluidos con electrolitos
- solución desinfectante, para limpiar e higienizar los juguetes, objetos que se usan con frecuencia y las superficies:
 - cloro y una taza para medir de 1/4
 - agregue 1/4 de taza de cloro a un galón de agua
 - Coloque en el recipiente “desinfectante”. No utilice esta agua para beber.



Los siguientes son otros ejemplos de abastos de emergencia:

- jabón
- gel antibacterial
- linterna, baterías extra
- radio portátil
- provisiones para la higiene personal
- bolsas plásticas para basura con tiras para atar
- pañuelos desechables, papel higiénico y pañales desechables
- agua embotellada



La importancia de estar preparados, continuación

Asegúrese de hablar con los miembros de la familia y sus seres queridos sobre cómo se cuidarían si se enfermaran, y lo que se necesitará para cuidarlos en el hogar.

En caso de una emergencia, asegúrese que la guardaría tenga su información de contacto y mantenga esta información actualizada.

Finalmente, manténgase informado. Preste atención y busque información sobre la prevención y el control de enfermedades de los funcionarios de la salud pública. Para obtener más información sobre la planificación y preparación para casos de emergencia, visite a los sitios de Internet:

- **www.publichealth.lacounty.gov**
- **www.bepreparedcalifornia.ca.gov/epo/**
- **www.pandemicflu.gov**

Atentamente,