

# ✓ Este Preparado. Tome el Primer Paso!

Estado de Preparación Y Amenaza a la Salud Pública

Prepare los artículos esenciales para ayudarlo en caso que tenga que tomar refugio durante una emergencia

San Joaquin County  
**Public Health  
Services**

health grows here



<p>✓ <b>Agua</b></p> <p>Un galón por persona, por día durante tres días</p> 	<p>✓ <b>Alimentos</b></p> <p>Alimentos que no se echen a perder, como en lata o en quete y por los animales también!</p> 	<p>✓ <b>Ropa</b></p> <p>Un cambio de ropa y un par de zapatos por persona</p> 
<p>✓ <b>Medicamentos</b></p> <p>Medicina de receta para tres días</p> 	<p>✓ <b>Linterna</b></p> <p>Linterna con pilas adicionales</p> 	<p>✓ <b>Abrelatas</b></p> <p>Abrelatas de mano</p> 
<p>✓ <b>Radio</b></p> <p>Radio portatil de pilas y pilas adicionales</p> 	<p>✓ <b>Artículos para la Higiene</b></p> <p>Basicos, como jabon, papel de baño, y cepillo de dientes</p> 	<p>✓ <b>Botiquín</b></p> <p>Basicos, como antiséptico, venda adhesiva, medicine sin receta</p> 
<p>✓ <b>Artículos para los Niños</b></p> <p>Formula para los niños, biberones, pañales, pomada y toallitas para limpiar. (Si está amamantando, continúe haciéndolo.)</p> 		

Para obtener más información, visite:



**Encuétranos aquí:**

**@sjcphs**

**www.sjcphs.org**

American Red Cross

[redcross.org](http://redcross.org)

SJC Office of Emergency Services

[sjready.gov](http://sjready.gov)

Federal Emergency Management Agency

[fema.gov](http://fema.gov)

Centers for Disease Control and Prevention

[emergency.cdc.gov](http://emergency.cdc.gov)

U.S. Dept. of Homeland Security

[ready.gov](http://ready.gov)