



# ESTE PREPARADO, TOME EL PRIMER PASO!

Estado de preparación y amenaza a la salud pública  
Prepare los artículos esenciales para ayudarle en caso que tenga que tomar refugio durante una emergencia



## ✓ Agua

Un galón por persona, por día para tres días



## ✓ Alimentos

Alimentos que no se echen a perder, como en lata o en aquete. Y por los animals también



## ✓ Ropa

Un cambio de ropa y un par de zapatos por persona



## ✓ Medicamentos

Medicina de receta para tres días



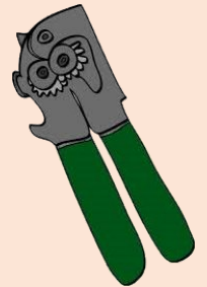
## ✓ Linterna

Linterna con pilas adicionales



## ✓ Abrelatas

Abrelatas de mano



## ✓ Radio

Radio portatil de pilas y pilas adicionales



## ✓ Artículos para la Higiene

Basicos, como jabon, papel de baño, y cepillo de dientes



## ✓ Botiquin de Primeros Auxilios

Basicos, como antiséptico, venda adhesiva y medicina sin receta



## ✓ Artículos para los Niños

\*Si está amamantando, continúe haciéndolo

Formula para los niños\*, biberones, pañales, pomade y toallitas para limpiar



Para más información, pongase en contacto:



Follow us at:

@sjcphs

www.sjcphs.org

American Red Cross

redcross.org

SJC Office of Emergency Services

sjready.org

California Department of Public Health

cdph.ca.gov

Centers for Disease Control

emergency.cdc.gov

U.S. Dept. of Homeland Security

ready.gov