



# Calendario de Preparación - Paso a Paso para estar Preparado



Este calendario le ayudará a crear un kit de suministros de 3 a 7 días para su hogar antes de que ocurra la próxima emergencia. Utilizando el calendario, su familia puede preparar un Kit de Emergencia en pequeños pasos a lo largo de un período de seis meses. Marca cada uno de los objetos que consigas o de las acciones que llesves a cabo durante la semana. Los suministros de su kit de emergencia pueden guardarse todos juntos en un contenedor de basura de plástico grande (nuevo) con ruedas, o en una caja, colocando los artículos pesados en la parte inferior. Acuérdesse de cambiar los productos perecederos (como medicamentos y alimentos) y de cambiar el agua cada seis meses. **Revise este calendario cada seis meses.**

## SEMANA 1

### SUPERMERCADO

- 1 galón de agua\*
- 1 lata grande de jugo\*
- 1 lata de carne\*
- 1 abrelatas manual
- Marcador permanente

**Adicional:** comida para mascotas, pañales, comida para bebés

### PASOS DE ACCIÓN

- Fechar los productos perecederos con un marcador.
- Decidir y notificar al contacto fuera del área que puede coordinar la información para los miembros dispersos de la familia.

## SEMANA 2

### TIENDA DE HERRAMIENTAS

- Cuerda gruesa de algodón o cáñamo
- Cinta adhesiva
- 2 linternas con pilas
- Cerillas en recipiente impermeable SÓLO para uso exterior con un estufa de campamento o barbacoa

**Adicional:** correa o transportín para su mascota, extra etiquetas de I.D., comida para su mascota durante 7 días.

### PASOS DE ACCIÓN

- Regístrate en un curso de primeros auxilios, de RCP y de DEA.

## SEMANA 3

### SUPERMERCADO

- 1 galón de agua\*
- 1 lata de carne\*
- 1 lata de fruta\*
- Productos de higiene femenina
- Papel y bolígrafo
- Mapa local (en papel)
- Analgésicos
- Laxante

**Adicional:** 1 galón de agua para cada mascota

### PASOS DE ACCIÓN

- Crear una Go Bag para cada miembro de la familia. [www.CalOES.org](http://www.CalOES.org)
- Anime a los vecinos a desarrollar sus propios planes.

## SEMANA 4

### TIENDA DE HERRAMIENTAS

- Luz de carretera LED
- Brújula
- Cable de carga (para todos los tipos de celulares de la familia)

**Adicional:** Medicamentos/recetas marcados "para uso de emergencia", y lentes de contacto

### PASOS DE ACCIÓN

- Elabora un Plan de Emergencia Familiar que incluya dónde reunirse en caso de separación, nombre y número de tu contacto fuera del área, tipos de información que dar a tu contacto en caso de emergencia.

## SEMANA 5

### SUPERMERCADO

- 1 galón de agua\*
- 1 lata de fruta\*
- 1 lata de verduras\*
- 1 lata de carne\*
- 2 rollos de papel higiénico\*
- Cepillo de dientes
- Pasta de dientes pequeña

**Adicional:** Comidas especiales para dietas específicas

### PASOS DE ACCIÓN

- Identifique las rutas de escape de la casa para todos los miembros de la familia.
- Identificar lugares seguros en caso de catástrofes locales.
- Practica cada uno de tus planes.

## SEMANA 6

### TIENDA DE HERRAMIENTAS

- Botiquín de primeros auxilios que incluye vendas adhesivas estériles de varias tallas, cinta adhesiva, gasas, vendas estériles en rollo, guantes de nitrilo
- Imperdibles
- Protector solar

### PASOS DE ACCIÓN

- Busque un lugar para guardar los suministros, como un armario en una pared interior o cubos de basura de plástico que puedan guardarse afuera. **Si los guarda afuera, asegúrese de que el contenedor sea a prueba de animales.**

## SEMANA 7

### SUPERMERCADO

- 1 lata de sopa lista para el consumo (no concentrada)\*
- 1 lata de fruta\*
- 1 lata de verduras\*
- Kit de costura
- Desinfectante

**Adicional:** Suministros para el bebé (biberones, leche de fórmula, pañales)

### PASOS DE ACCIÓN

- Coloca un par de zapatos, una linterna, un silbato y guantes de trabajo en una bolsa de supermercado y amárrala al armazón de la cama.

## SEMANA 8

### PRIMEROS AUXILIOS

- Tijeras
- Pinzas
- Termómetro
- Jabón líquido de manos
- Toallitas desechables
- Gel de petróleo
- 2 depresores de lengua

**Adicional:** Guarda lentes extra en tu kit de emergencia o Go Bag.

### PASOS DE ACCIÓN

- Regístrese para recibir Alertas. Vea los detalles de las **Alertas SMC** al otro lado del calendario.
- Conozca su zona** Detalles en la otra página de este calendario.

## SEMANA 9

### SUPERMERCADO

- 1 lata de sopa lista para el consumo (no concentrada)\*
- Jabón líquido para platos
- Cloro doméstico con gotero para el agua treatment
- 1 caja de bolsas de basura resistentes con lazos
- Antiácido

### PASOS DE ACCIÓN

- Pruebe el detector de humo y cambie las pilas cuando sea necesario.

## SEMANA 10

### TIENDA DE HERRAMIENTAS

- Contenedor portátil impermeable para papeles importantes
- Radio a pilas o de cuerda
- Herramienta para desconectar los servicios públicos

### PASOS DE ACCIÓN

- Asegúrese de que todos en la casa saben dónde y cómo cerrar las válvulas de cierre de los contadores de gas y agua.
- Coloque una herramienta de cierre cerca de cada válvula de cierre para tenerla a mano cuando la necesite.

## SEMANA 11

### SUPERMERCADO

- 1 lata grande de jugo\*
- Bolsas grandes de plástico para comida
- 1 caja de aperitivos energéticos
- 3 rollos de toallas de papel

**Adicional:** Guarde un cable de carga adicional para el celular en el kit de emergencia y en el Go Bag.

### PASOS DE ACCIÓN

- Localice hoteles o amigos fuera de la zona donde pueda quedar en caso de que tenga que evacuar su casa. ¿Aceptan mascotas?

## SEMANA 12

### SUPERMERCADO O TIENDA DE ANIMALES

- Arena y caja de arena portátil
- Agua adicional y cuencos portátiles

**Adicional:** Asegúrese de que todas las vacunas de su mascota están al día y obtenga los informes médicos para guardarlos en su botiquín de emergencia. Mantenga un surtido de emergencia de cualquier medicamento especial que necesite su mascota.

### PASOS DE ACCIÓN

- Fotografía los documentos importantes, guárdalos en una unidad flash encriptada y guárdala de forma segura ( en una caja de seguridad). Borra las fotos de tu teléfono.



# Calendario de Preparación - Paso a Paso para estar Preparado

Departamento de Manejo de Emergencias del Condado de San Mateo: [www.smcgov.org/DEM](http://www.smcgov.org/DEM)



## SEMANA 13

### PASOS DE ACCIÓN

- Añada un par de zapatos y un cambio de ropa para cada persona de la familia a su botiquín de emergencia.
- Junte una selección de las especias favoritas y más utilizadas - sal, pimienta, azúcar en paquetes pequeños.
- Aparta una taza, un plato, un cuenco y utensilios para cada persona.
- Compruebe que todos los productos perecederos están fechados con un marcador..

## SEMANA 14

### TIENDA DE HERRAMIENTAS

- Silbato
- Pilas extra para linternas y radio
- Palanca

### PASOS DE ACCIÓN

- Infórmese en la guardería o escuela de sus hijos sobre sus planes y contactos en caso de catástrofe.
- Completa tus Go Bags. Visita [www.CalOES.org](http://www.CalOES.org) y busca "Go Bag".

## SEMANA 15

### TIENDA DE HERRAMIENTAS

- Alicates
- Desarmador
- Martillo
- Asegure el calentador de agua, las estanterías y el ordenador.

### PASOS DE ACCIÓN

- Asegure el calentador de agua, las estanterías, el ordenador, el televisor y otros objetos pesados que puedan volcarse en caso de terremoto.

## SEMANA 16

### SUPERMERCADO

- 1 lata de fruta\*
- 1 lata de carne\*
- 1 lata de verduras\*

### PASOS DE ACCIÓN

- Prepare un kit de emergencia más pequeño para sus vehículos..
- Averigüe si existe un grupo de seguridad vecinal (como el CERT) y participe en él.

## SEMANA 17

### TIENDA DE HERRAMIENTAS

- Cierres "a prueba de niños" para armarios
- Masilla de museo o masilla adhesiva: para fijar objetos móviles en las estanterías (como floreros u objetos de colección).

### PASOS DE ACCIÓN

- Asegure las puertas de los armarios de la cocina, el baño y el lavadero, así como los objetos móviles.

## SEMANA 18

### SUPERMERCADO

- 1 caja de galletas Graham
- Recipientes de plástico surtidos con tapa
- Cereales secos

**Adicional:** Equipos especiales, como pilas para aparatos auditivos

### PASOS DE ACCIÓN

- Organiza que alguien ayude a tus hijos si tú no estás disponible o estás en el trabajo.

## SEMANA 19

### PRIMEROS AUXILIOS

- Alcohol etílico
- Medicamentos antidiarreicos
- Antiséptico
- Rollo de gasa

### PASOS DE ACCIÓN

- Junta y guarda un saco de dormir o cobija para cada miembro de la familia.

## SEMANA 20

### SUPERMERCADO

- 1 lata de carne\*
- 1 lata de verduras
- 1 caja de pañuelos faciales
- 1 caja de aperitivos energéticos
- Frutos secos

### PASOS DE ACCIÓN

- Prepara una caja de actividades con cartas, juegos, rompecabezas y juguetes.

## SEMANA 21

### TIENDA DE HERRAMIENTAS

- Cubo de plástico con tapa ajustada para las necesidades de aseo
- Lona de plástico
- Paquete de toallitas húmedas desechables

**Adicional:** Cuidado de la dentadura

### PASOS DE ACCIÓN

- Revise la cobertura del seguro con su agente para asegurarse de que está cubierto frente a los riesgos posibles en su zona.

## SEMANA 22

### SUPERMERCADO

- 1 caja de aperitivos energéticos (mezcla de frutos secos)
- Alimentos reconfortantes (chocolate envuelto individualmente, galletas, etc.)
- Envoltorio de plástico
- Papel de aluminio

### PASOS DE ACCIÓN

- Compre e instale una escalera de emergencia para los pisos superiores.

## SEMANA 23

### TIENDA DE HERRAMIENTAS

- Cuchillo de camping o multiusos
- Guantes de trabajo
- Gafas de protección\*
- Mascarilla antipolvo desechable\*

### PASOS DE ACCIÓN

- Fotografíe o grave en vídeo el contenido de su casa y envíelo a un amigo que viva fuera de la ciudad para que lo guarde O guárdelo en una unidad flash encriptada para guardarlo en una caja fuerte o en otro lugar de confianza.

## SEMANA 24

### PASOS DE ACCIÓN

- Comience a rotar el agua y los alimentos, sustituyendo los comprados durante la Semana 1.
- Compruebe que su zona de almacenamiento es segura y está seca.
- Continúe la rotación cada mes para tener siempre a mano artículos frescos.

**\*UNO POR PERSONA**

**REGÍSTRESE PARA RECIBIR ALERTA SMC EN:**

**[WWW.SMICALERT.INFO](http://WWW.SMICALERT.INFO)**



**CONOCE TU ZONA - BUSCA TU ZONA EN:**

**[HTTPS://PROTECT.GENASYS.COM](https://PROTECT.GENASYS.COM)**



**Nota:** Guarde 1-2 galones de agua por persona para cada día y recuerde las necesidades de las mascotas. Esta agua es para beber e higienizarse. Por esta razón, el calendario repite varias veces la necesidad de comprar agua.

### Alimentos:

- Seleccione según las preferencias y necesidades de su familia.
- Elija variedades con bajo contenido de sal y agua siempre que sea posible.

**Vea los alimentos de emergencia recomendados en:**

**<https://www.ready.gov/food>**