

# Prepárese y protéjase

*En un desastre, debe estar preparado para estar:*

*sin Luz    sin Transporte    sin Agua*

Asegúrese de tener suficientes provisiones de estos 3 artículos para 3 días como mínimo:



## PROVISIONES MÉDICAS

*Asegúrese de tener las provisiones médicas y los medicamentos adicionales de importancia para usted y sus niños. Podría quedarse sin transporte o las farmacias locales podrían permanecer cerradas durante mucho tiempo.*



## COMIDA

*Guarde provisiones adicionales de fórmula o alimentos infantiles para los bebés y niños pequeños y de alimentos enlatados o secos para los niños mayores. Los alimentos refrigerados podrían pudrirse.*



## PAÑALES

*Tenga provisiones para tres días como mínimo. Las tiendas podrían no estar abiertas cuando los necesite.*

## Otras cosas que podrían contribuir a la seguridad de su familia

- **Abrigo**      Guarde suficiente ropa de abrigo, cobijas y bolsas de dormir para toda la familia.
- **Comodidad**      Sus libros y juegos favoritos ayudarán a los niños a superar un momento difícil.
- **Autocuidado**      Su familia le necesita. Guarde la calma, trate de descansar, coma regularmente, beba mucha agua y pida ayuda cuando pueda.



## **Proyecto de poblaciones vulnerables**

Ayudando a las familias a prepararse para un desastre

Para mayor información o para pedir este documento en un formato alternativo, visite:

[www.co.thurston.wa.us/health](http://www.co.thurston.wa.us/health) o llame al (360) 867-2500

Creado el 20 de febrero de 2009