

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 o llame al (360) 867-2500