

IDEAS SIN y DE BAJO COSTO

para proteger a su familia ANTE
Emergencias



Departamento de Salud del Estado de Nueva York



Manténgase conectado

- Conéctese con su familia y amigos a través de su teléfono celular o teléfono fijo. Mantenerse conectado con sus seres queridos en momentos de incertidumbre es reconfortante.
- Las noticias del tiempo y los consejos de emergencia pueden cambiar rápidamente y sin previo aviso. Verifique las actualizaciones.
- Reciba las noticias de emergencia mediante el registro de NYAlert en www.nyalert.gov. Puede recibir alertas a través de mensajes telefónicos, informáticos o de texto (los mensajes de texto se cobran mediante su cuenta de telefonía móvil).

Mayor Preparación de Emergencia

Revise con regularidad su plan de emergencia familiar. Realice los cambios que considere necesarios.

Visite:

- www.health.ny.gov
- www.ready.gov
- www.redcross.org
- www.semo.state.ny.us

¿No tiene teléfono celular? Puede obtener uno gratis.

- Assurance Wireless le brinda un teléfono inalámbrico sin costo y con minutos libres de servicio de voz inalámbrico para los habitantes de Nueva York de bajos ingresos. Llame al 1-888-898-4888 o vaya a www.assurancewireless.com para obtenerlo.
- SafeLink Wireless también ofrece un teléfono celular gratis y minutos libres, que incluyen mensajes de texto, si cumple con los requisitos de elegibilidad. Más información disponible en www.SafeLinkwireless.com o llamando al 1-800-977-3768.

Uso de Internet

- ¿No tiene acceso a Internet? Vaya a la biblioteca pública. Deberá tener una tarjeta de la biblioteca. Es gratis. Encontrará muchos consejos que lo ayudarán a planificar una emergencia.

Asista a los eventos

- Ferias, exposiciones, cursos de primeros auxilios y los programas de identificación (ID) de fotos de niños son excelentes fuentes para los elementos, tales como:
 - libros de planes de emergencia;
 - botiquines de primeros auxilios;
 - linternas;
 - materiales en los refugios, despensas de alimentos, atención de emergencia para mascotas, evacuaciones, y
 - las tarjetas de identificación con foto.

El Departamento de Salud del Estado de Nueva York brinda una tarjeta de bolsillo de emergencia de salud de la familia. Visite:

www.health.ny.gov/emergency para obtener una copia gratis.



Haga su propia lista de contactos

- Coloque los números telefónicos de la ambulancia, centro de control de envenenamiento, médicos, farmacias, estaciones meteorológicas, escuela y compañías de colectivos y lugares de trabajo y manténgalos a la vista.
- También agregue estos números de emergencia a su teléfono celular.
- Mantenga una lista de contactos de la familia y los amigos en las mochilas de sus hijos, su cartera y en el trabajo. Explique a sus hijos cuándo deben utilizar la lista de contactos.



Haga su propio Plan de Emergencia Familiar

Recicle una carpeta. Mantenga los materiales juntos. Qué debe incluir:

- Un plan para salir rápidamente de su casa.
- Un lugar para encontrarse si su familia está dividida.
- Una lista de contactos telefónicos.
- Planes de emergencia para la escuela, el trabajo y el hogar.
- Copias de las tarjetas de identificación, número de tarjeta de crédito, un juego extra de llaves de la casa y el automóvil, pólizas de seguros y salud, fotos actuales de la familia y un poco de dinero.
- Una lista de medicamentos de todos, historias médicas, alergias, tipos de sangre y los registros de vacunación.
- Información de embarque de mascotas, fotos y copias de los registros veterinarios. Los refugios de emergencia no permiten mascotas. Planee con anticipación dónde podría dejar a su mascota si fuese necesario.
- Las personas con discapacidad pueden llevar a sus animales asistentes a un refugio. Lleve alimento para mascotas, juguetes para mascotas y los registros veterinarios.



Mantenga las mochilas listas.

- Guarde la ropa para cada miembro de la familia, alimentos de altas calorías (mantequilla de maní, galletas, barras de granola, mezcla de frutas secas, nueces y semillas), linternas y botiquín de primeros auxilios.
- También prepare un equipo de trabajo.



Prepare su propio Equipo para Automóvil

- Guarde zapatos para caminar, una campera de abrigo, mantas, una linterna y baterías adicionales, una radio a batería, un botiquín de primeros auxilios, listas de información médica personal y contactos de emergencia, bolsas de agua o agua embotellada.

Compre Alimentos y Elementos Adicionales

- Almacene artículos esenciales como leche en polvo, alimentos de altas calorías y latas de carne, sopas, pastas y otros artículos favoritos de la familia. Considere la posibilidad de agregar radios, linternas y baterías adicionales, pañales desechables, alimentos para bebés y fórmula, productos de papel, un abrelatas manual, cloro y bolsas de plástico.
- Compre a granel y divida los costos con otra familia.
- Utilice cupones y busque ofertas.
- Si puede compre de a poco. Conserve en un lugar seco y oscuro, como un armario.
- Gire los elementos y verifique las fechas de vencimiento, como de las baterías y el agua embotellada.