



Cómo prepararse para permanecer en el hogar



En caso de una pandemia de gripe u otra emergencia, es posible que usted y su familia deban permanecer en su hogar durante varios días, semanas o aún más tiempo. Prepárese ahora almacenando suficientes alimentos, medicamentos y otros abastos para cada persona en su casa.

Cada vez que salga de compras, compre algunos productos extra de los que están en venta. ¡No es necesario que compre todo de repente!

Para empezar:

- Verifique cuáles son los abastos que ya tiene en su hogar.
- Decida dónde guardará sus abastos.

Productos para guardar	Fecha de inicio	En progreso	Fecha de finalización	Fecha de caducidad a los seis meses
Alimentos, tales como:				
• comidas listas para comer, que se preparan con un poco de agua o mínimo cocimiento				
• carnes, frutas, vegetales y sopas enlatadas				
• barras de cereal o frutas				
• cereales o granola				
• mantequilla de cacahuete o nueces sin sal				
• frutas secas				
• galletas bajas en sal				
• jugos enlatados				
• agua embotellada (un galón de agua por persona por día – dos cuartos para beber y dos cuartos para preparar la comida e higienizarse)				
• cloro y gotero para medicinas <ul style="list-style-type: none"> • para purificar el agua para beber, agregue 16 gotas de cloro por cada galón de agua 				
• alimentos para necesidades especiales (tal como alimento para bebés en lata o frascos, alimentos para miembros del hogar con alergias u otro problema médico)				
• comidas favoritas				
• alimento para mascotas (si tiene mascotas)				
• abrelatas de mano (no eléctrico)				



Cómo prepararse para permanecer en el hogar, continuación

Productos para guardar	Fecha de inicio	En progreso	Fecha de finalización	Fecha de caducidad a los seis meses
Medicamentos				
• medicamentos recetados (tales como inhaladores para el asma y medicamentos para el corazón)				
• Abastos médicos (tales como equipos para controlar la glucosa o la presión sanguínea.)				
• medicamentos para la fiebre y el alivio contra el dolor (analgésicos)				
• productos para limpiar y desinfectar heridas				
• termómetro				
• medicamentos antidiarréicos				
• líquidos con electrolitos que ayudan en caso de deshidratación, para niños mayores de 12 años y adultos Receta para bebidas electrolíticas: • 1 cuarto de agua potable o hervida • 1/4 cucharadita de bicarbonato de soda • 1/4 cucharadita sal de mesa • 2 cucharadas de azúcar Mezclar bien hasta que la sal y el azúcar se disuelvan. Agregue jugo de limón para darle sabor, si lo desea. (Nota: Si no tiene bicarbonato de soda, agregue otro 1/4 cta. de sal)				
Solución desinfectante: • cloro y una taza de medir de 1/4 Agregar 1/4 taza de cloro a un galón de agua. Coloque una etiqueta al recipiente: “desinfectante.” No utilizar para beber.				
Abastos para emergencias				
• jabón/agua				
• gel antiséptico a base de alcohol para las manos				
• linterna, baterías extra				
• radio portátil (no eléctrica)				
• cocina para camping y combustible				
• toallas sanitarias, tampones				
• bolsas plásticas para la basura, con tiras para atar				
• pañuelos desechables, papel higiénico, pañales desechables				



Cómo prepararse para permanecer en el hogar, continuación

Productos para guardar	Fecha de inicio	En progreso	Fecha de finalización	Fecha de caducidad a los seis meses
Artículos para entretenerse en el hogar				
• libros				
• juegos de mesa				
• juegos de cartas				
• material para artesanías				
• equipo para juegos de jardín (tales como pelota de fútbol, pelota y guantes de béisbol, pelota de baloncesto, cuerda para saltar)				
Contactos en caso de emergencias				
• médico				
• amigos				
• familia				
• vecinos				
• trabajo				
• farmacia				
• guardería				
• escuela				