

## PREPARE UN EQUIPO PORTÁTIL PARA EMERGENCIAS

Prepare un equipo portátil para emergencias de modo que pueda tener acceso fácilmente a los artículos básicos. Puede utilizar una mochila o una maleta para llevar el equipo. Incluya los siguientes artículos en el equipo:

1. Medicamentos (recetados y de venta libre)
2. Equipos médicos caseros (ejemplos: medidor de glucosa, monitor de presión arterial, bastón, etc.)
3. Dinero en efectivo
4. Alimentos y agua
5. Elementos básicos de higiene
6. Botiquín básico de primeros auxilios



- Libro de referencia médica (Healthwise Handbook)
- Pomada antibiótica
- Solución antiséptica (Betadine, agua oxigenada, etc.)
- Vendajes adhesivos estériles
- Cinta adhesiva
- Guantes de latex
- Tijeras

- Gotero para medicamentos
- Pinzas
- Termómetro
- Repelente de insectos
- Gasa
- Jabón
- Toallitas húmedas desechables
- Protector solar

## 7. Documentos importantes\*

- Tarjeta del seguro médico
- Información de Medicare y Medicaid
- Información de contacto de médicos
- Información sobre sus medicamentos recetados
- Tarjeta del Seguro Social
- Licencia de conducir
- Pasaporte, documentos de ciudadanía
- Certificados de nacimiento
- Documentos de custodia de menores
- Información de cuentas bancarias y tarjetas de crédito
- Poderes notariales
- Directivas médicas
- Testamentos y fideicomisos
- Documentos del seguro de la vivienda

\*Guarde los documentos importantes en una bolsa de plástico con cierre para evitar que se dañen. Haga copias de los documentos y guarde los originales en un sistema de archivos en su hogar o en una caja de seguridad.