

¡PREPÁRESE! Condado de Kent

Programa de preparación de doce meses para ciudadanos
Hoja de información

SEPTIEMBRE: ALIMENTOS Y AGUA

Los desastres pueden suceder en cualquier momento y en cualquier lugar. Cuando ocurre un desastre, es más fácil sobrellevarlo cuando se está preparado. El programa ¡Prepárese! Condado de Kent ("Get Ready! Kent County") recomienda almacenar un suministro de alimentos y agua de emergencia para dos semanas.

AGUA

- Un galón de agua por persona por día, para beber e higienizarse
- Los niños, madres que den pecho y las personas enfermas pueden necesitar más agua
- Si el clima es cálido, puede necesitar más agua
- Almacene agua embotellada disponible comercialmente o agua corriente en recipientes de plástico limpios sellados (tales como botellas de refresco)

¿Dónde puedo obtener estos artículos?

Las tiendas locales de comestibles tienen los artículos que necesita comprar para tener un suministro de alimentos y agua para emergencias.

¿Cuánto costarán estos artículos?

El costo del suministro de alimentos y agua para emergencias dependerá de la cantidad de personas en su casa y de los artículos que compre.

Consejos para lograr el éxito...

Escriba la fecha en el recipiente del alimento con un marcador y cambie el suministro cada 6 a 12 meses.

Asegúrese de prestar atención a las fechas de vencimiento y deseche los artículos vencidos.

Para obtener más información...

Visite www.ready.gov
www.ggr.redcross.org.

ALIMENTOS

- Almacene un suministro para dos semanas de alimentos no perecederos, para cada persona en la casa
- Elija alimentos que no se tiene cocinar, refrigerar ni preparar, y que requieren poco o nada de agua
- Empaque un abrelatas manual y utensilios para comer (tenedores, cucharas)
- Elija alimentos que su familia coma
- Latas de carne, frutas y verduras listas para comer
- Sopas para tomar en taza: cubos de caldo o sopas deshidratadas
- Barras de proteínas o frutas
- Cereal seco o granola
- Mantequilla de maní/ cacahuete
- Fruta seca
- Nueces
- Galletas saladas
- Jugos enlatados
- Leche pasteurizada no perecedera
- Alimentos de alto contenido energético
- Alimentos para bebés o para personas con dietas especiales
- Alimentos para la ansiedad – galletas dulces, caramelos duros, café instantáneo, bolsitas de té
- Alimentos para la mascota



HEALTH
DEPARTMENT
Caring today for a healthy tomorrow



www.accessKent.com/getready