

Family Emergency Plan: Emergency Supply Kit

Have an Emergency Supply Kit readily available in water-proof and rodent-proof containers. The following is a suggested list of items to consider having in your kit. You should have sufficient supplies to sustain your family for a minimum of three days or 72 hours. It is advisable to date supplies such as water, food, and medications to simplify replenishing your kit on a routine basis.

- Water, one gallon per person per day for at least 3 days (3+ gallons per person)
- Food, at least a 3-day supply of non-perishable food
 - Dried fruit
 - Energy/protein bars
 - Powdered drinks
 - Instant food packs (i.e. oatmeal, ramen noodles, soups, etc.)
 - Canned foods
 - Can opener
 - Pots for cooking
- Paper Goods & Sanitation Supplies
 - Paper plates
 - Plastic utensils
 - Paper towels
 - Toilet paper
 - Trash bags
- Personal hygiene supplies
 - Moist towelettes
 - Hand soap
 - Liquid detergent
 - Shampoo
 - Hair brush/comb
 - Toothpaste & toothbrushes
 - Deodorant
 - Feminine supplies
- Infant supplies
 - Formula and /or food
 - Diapers & cleansing wipes
- Clothing
 - Clothes
 - Shoes/boots
 - Jackets/coats
 - Gloves (i.e. heavy work gloves)
- Barbecue, gas grill, or camp stove (outdoor only)
 - Charcoal
 - Charcoal lighter fluid
 - Matches or striker/igniter
 - Propane
- Blankets or sleeping bags
- First Aid Kit
 - First aid book
 - Antiseptics
 - Adhesive bandages, gauze, adhesive tape
 - Ace bandages, splints
 - Eye wash solution
 - Cold packs
- Medications, prescription & over-the-counter
- Glasses, dentures, hearing aids, etc.
- Dust Masks
- Flashlights
- Radio, battery-powered or hand crank
- Clock or watch, battery-powered
- Extra batteries
- Cell phones & chargers
- Pet supplies
 - Collar with ID tags & leash/carrier
 - Food & water
 - Sanitation items (i.e. litter)
 - Medications
- Wrench or pliers to turn off utilities
- Knife or multi-purpose tool
- Duct tape
- Fire extinguisher
- Whistle, to signal for help
- Maps for San Diego, Imperial, Orange, Riverside, & Los Angeles counties
- Family Emergency Plan & Contact Lists (hard copies)

Plan familiar de emergencia: Kit de suministros de emergencia

Tenga un Kit de suministros de emergencia a la mano en recipientes a prueba de agua y de roedores. La siguiente es una lista de artículos que se recomienda considere tener en su kit. Debe tener suficientes suministros para sustentar a su familia un mínimo de tres días o 72 horas. Es aconsejable fechar suministros como agua, alimentos y medicamentos para simplificar el reabastecimiento de su kit de forma rutinaria.

- Agua, un galón por persona al día para cuando menos 3 días (3+ galones por persona)
- Alimentos, cuando menos un abasto para 3 días de alimentos no perecederos
 - Fruta seca
 - Barras energéticas/de proteína
 - Bebidas en polvo
 - Alimentos instantáneos envasados (es decir, avena, fideos ramen, sopas, etc.)
 - Alimentos enlatados
 - Abrelatas
 - Cazuelas para cocinar
- Artículos de papel y suministros sanitarios
 - Platos de papel
 - Utensilios de plástico
 - Toallas de papel
 - Papel higiénico
 - Bolsas de basura
- Suministros de higiene personal
 - Toallitas húmedas
 - Jabón de mano
 - Detergente líquido
 - Champú
 - Cepillo /peine para el cabello
 - Pasta y cepillos de dientes
 - Desodorante
 - Suministros femeninos
- Suministros para bebé
 - Fórmula láctea y/o alimento
 - Pañales y toallitas limpiadoras
- Prendas de vestir
 - Ropa
 - Zapatos/botas
 - Chaquetas/abrigos
 - Guantes (es decir, guantes para trabajo pesado)
- Asador, parrilla de gas o estufa de campamento (únicamente de exterior)
 - Carbón vegetal
 - Líquido para encender carbón
 - Fósforos o encendedor de chispa/llama
 - Gas propano
- Mantas o bolsas para dormir
- Botiquín de primeros auxilios
 - Manual de primeros auxilios
 - Productos antisépticos
 - Vendas adhesivas, gasa, cinta adhesiva
 - Vendas elásticas, férulas
 - Solución lavaojos
 - Compresas frías
- Medicamentos, con receta y de venta libre
- Lentes, dentaduras, aparatos auditivos, etc.
- Tapabocas
- Linternas
- Radio, de baterías o de manivela
- Reloj o reloj de pulsera, de baterías
- Baterías extra
- Teléfonos celulares y cargadores
- Suministros para mascotas
 - Collar con placa de identificación y correa / transportador
 - Alimento y agua
 - Artículos sanitarios (es decir, arena para gato)
 - Medicamentos
- Llave inglesa o pinzas para cerrar los servicios públicos
- Cuchillo o herramienta multiusos
- Cinta americana
- Extintor de incendios
- Silbato, para pedir ayuda
- Mapas de los condados de San Diego, Imperial, Orange, Riverside y Los Ángeles
- Plan familiar de emergencia y listas de contactos (en papel)