

# 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)