

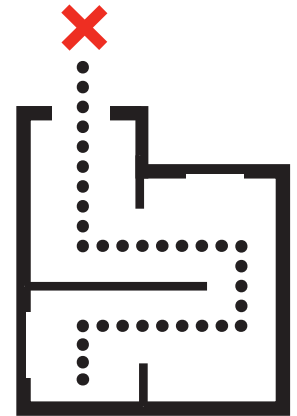
## 1. HAGA SU BOTIQUÍN



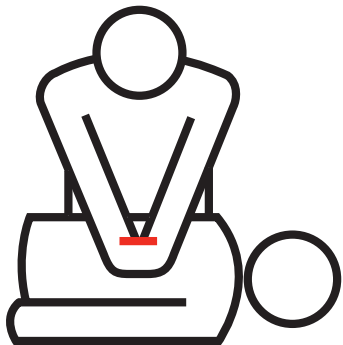
Lo que usted tenga a la mano cuando ocurre un desastre puede ser la diferencia. Planee guardar lo suficiente para todos los de su casa para por lo menos tres días.

## 2. HAGA UN PLAN

El planear con anticipación es el primer paso para una respuesta ante el desastre con mayor calma y seguridad.

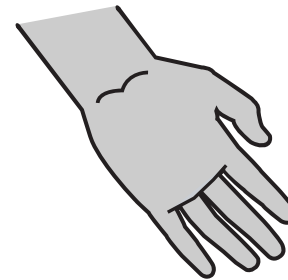


## 3. CAPACÍTESE



El aprender simples técnicas de primeros auxilios le da a usted las habilidades y la confianza de poder ayudar a cualquiera en su casa, en su vecindario y en el trabajo.

## 4. SEA VOLUNTARIO



Son pocos los norteamericanos que no han estado en contacto con los servicios de la Cruz Roja – todo esto gracias a los voluntarios – gente icomo USTED! Nuestras comunidades necesitan su ayuda. Hay tantas necesidades y tantas formas de prestar sus servicios.

## EQUIPO INICIAL EN CASO DE DESASTRE

- Agua
- Comida — no perecedera
- Lámpara de mano
- Botiquín de primeros auxilios
- Medicamentos — para 3 días
- Radio de baterías
- Ropa — incluyendo zapatos firmes
- Productos sanitarios
- Dinero — efectivo, tarjetas de crédito
- Listas de contactos
- Mascotas — productos necesarios
- Mapa

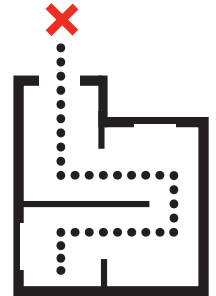


## COMIENZE SU PLAN

- Localice 2 RUTAS DE ESCAPE para salir de su casa
- Prepare una LISTA DE CONTACTOS con un contacto local y otro en otra ciudad

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

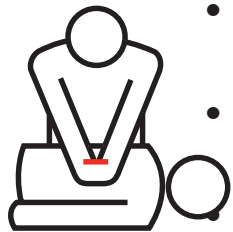
- Asigne un PUNTO DE REUNIÓN para la familia:  
\_\_\_\_\_
- Hable con su familia acerca del plan y ¡PRACTÍQUELO!



**Comuníquese con los Servicios de Emergencia al (805) 687-1331 para recibir ayuda en completar SU equipo y su plan.**

## CAPACÍTESE

**Llame a su Cruz Roja Americana para:**



- Clases de Resucitación Cardiopulmonar (CPR) y Primeros Auxilios
  - Educación a la Comunidad en caso de Desastre
- Capacitación para responder en caso de Desastre

**Comuníquese a nuestras Oficinas de Voluntarios al 687-1331 o por correo electrónico a [volunteer@sbredcross.org](mailto:volunteer@sbredcross.org) para que le digamos como puede comenzar a hacer la diferencia.**

## SEA UN VOLUNTARIO

USTED PUEDE...

- ... ser miembro del Equipo de Acción en caso de Desastre y responder a los desastres locales
- ... ser instructor de Resucitación Cardiopulmonar (CPR) y Primeros Auxilios y de clases a sus compañeros y a la comunidad
- ... trabajar en nuestras oficinas locales.



- ... participar en los proyectos de servicio.
- ... ayudar a representarnos en los eventos comunitarios.