



**Línea de Emergencia en
Casos de Huracán**
954-831-4000

Sitio Web
www.broward.org/hurricane

**La Estación de Radio Oficial
del Condado Broward Durante
Épocas de Emergencia**



This public document was promulgated at a cost of \$595.00
or \$0.119 per copy to promote hurricane preparedness.



Guía de Compras para Provisiones en Casos de Huracán

Listos. Preparados. Seguros.



Grupos de Alimentos para la Guía de Compras

Artículos en el Grupo de Pan

Galletas, palmitos, pretzels, tostadas melba, tortitas de arroz y de palomitas (rositas) de maíz, cereales del desayuno, pasta seca, barritas nutricionales, pan (mantenerlo congelado hasta que se necesite).

Artículos en el Grupo de Carne

Atún enlatado o empaquetado, pollo, pavo, carne, sopa con frijoles o carne, sardinas, frijoles, chili con carne o frijoles, ravioli, espagueti, jamón, carne de puerco (cerdo), guiso, salchichas, mantequilla de maní (cacahuete) y nueces, carne y pavo comercialmente acecinados.

Artículos en el Grupo de Leche

Leche de UHT (Parmalat — refrigerar una vez se abra el envase), leche en polvo (necesitará agua adicional), pudín enlatado y en cajas (en los estantes del supermercado, no en la sección refrigerada), bebidas nutricionales (P.ej.: Ensure).

Artículos en el Grupo de Vegetales

Vegetales enlatados, todo tipo de sopas (en envases de cartón o enlatadas), ensalada de tres frijoles (enlatada).

Artículos en el Grupo de Frutas

Frutas en conserva, compota de manzana, frutas secas (pasas, dátiles, albaricoques / damascos / chabacanos, etc.) y jugo de fruta 100 % (no refrescos o ponche de frutas).

Alimentos de Confort

Meriendas rápidas que dan energía, tales como trail mix, barritas de granola y de frutas, galletitas dulce, caramelos, chupetes (caramelos en palito, paletas), café instantáneo, bolsitas de té.

Provisiones para Infantes y Niños Pequeños

Asegúrese de incluir abundantes cantidades de alimentos, fórmula (agua), jugo, pañales y toallitas húmedas. Si piensa evacuar a un centro de refugio de la Cruz Roja, lleve todos los artículos y alimentos para su bebé, junto con el cochecillo de niño y la cuna portátil o el corralito.

Provisiones para las Personas de Edad Avanzada

Las provisiones deben incluir agua y alimentos que se ajusten a sus necesidades dietéticas especiales, tales como bebidas nutricionales y alimentos bajos en sal. Asegúrese de incluir suficientes artículos de botiquín y medicinas recetadas para un período de dos semanas.

Nota: Antes de comprar alimentos instantáneos, asegúrese de tener suficiente agua para su reconstitución y algo con qué cocinar. Se puede usar una estufa para acampar, igual que una escalfeta o cazuela para fondue con Stermo. También puede comprar carbón listo para encender, para usarlo en su parrilla al aire libre. Nunca emplee ninguno de estos métodos de cocinar dentro de su casa o garaje. Siempre cocine afuera.

Cómo Usar la Guía de Compras

Según se acerca la temporada de huracanes (1.º de junio al 30 de noviembre), se insta a todos los residentes que se preparen y elaboren un plan familiar para casos de huracán, y que se abastezcan de todas las provisiones necesarias. Estas medidas de preparación son claves para mitigar los efectos de una tormenta o de cualquier otro desastre. La Guía de Compras de ocho semanas identifica los artículos básicos necesarios para sostenerlo a usted y a su familia cómodamente entre tres y cinco días después de una tormenta que lo pueda dejar sin electricidad y sin agua potable. Añadiendo unos cuantos artículos a su lista de compras semanal es la forma más fácil de completar sus provisiones para casos de huracán, con un mínimo impacto en su presupuesto. Esta Guía también contiene información sobre las provisiones necesarias en casos de huracán para los niños, las personas mayores y las mascotas. En la Guía también encontrará información sobre cómo elaborar un plan familiar y abastecer un botiquín de primeros auxilios.

10 Pasos hacia la Creación de un Plan Eficaz para Casos de Huracán

- Convocar una reunión familiar para conversar sobre los peligros de los huracanes.
- Determinar si vive en una zona de evacuación y, de ser así, a dónde irá si se emite una orden de evacuación.
- Hacer un inventario de sus pertenencias y revise sus pólizas de seguro.
- Inspeccionar su casa para identificar las áreas vulnerables: el techo, las ventanas, la puerta del garaje, la jardinería ornamental, etc.
- Decidir dónde guardará su vehículo, bote o RV (vehículo recreativo).
- Decidir qué medidas debe tomar para proteger su casa y sus pertenencias, así como mantenerse lo más cómodo posible durante el período de recuperación.
- Determinar si en su casa hay alguien de edad avanzada o con necesidades especiales y, de ser así, hacer arreglos por adelantado para hacer frente a dichas necesidades.
- Determinar cómo cubrirá las necesidades de su mascota.
- Asegurarse de incluir en sus planes los animales grandes, tales como caballos.
- Determinar las necesidades de su familia en cuanto a agua, alimentos y medicinas, y organizar sus provisiones para casos de huracán de acuerdo a dichas necesidades.
- Informar a otros, bien a familiares o amistades, sobre su plan para casos de huracán. Establezca un contacto fuera de la ciudad.

Botiquín de Primeros Auxilios

Prepare un botiquín de primeros auxilios. Éste debe incluir:

- Vendaje estéril adhesivo de diversos tamaños
- Gasa estéril de 2 pulgadas (4-6)
- Gasa estéril de 4 pulgadas (4-6)
- Cinta adhesiva antialérgica
- Vendajes triangulares (3)
- Rollos de tiras de vendaje estéril, de 2 pulgadas (3 rollos)
- Rollos de tiras de vendaje estéril, de 3 pulgadas (3 rollos)
- Tijeras
- Pinzas
- Aguja
- Toallitas húmedas
- Antisépticos
- Termómetro
- Paletitos de madera para suprimir la lengua (2)
- Tubo de vaselina u otro lubricante
- Imperdibles de diversos tamaños
- Agentes antisépticos / jabón
- Guantes de látex (2 pares)
- Crema para protección contra el sol

Provisiones de Supervivencia para las Mascotas

- Una jaula lo suficientemente grande como para que el animal pueda pararse y virarse dentro de la misma
- Alimentos para dos semanas
- Agua
- Un recipiente con material absorbente para la orina y el excremento de los gatos
- Juguetes y / o mantas
- Meriendas
- Foto de la mascota con usted (para probar que usted es el dueño)
- Certificado de vacuna contra la rabia y licencia actualizada
- Provisiones de limpieza (periódicos, bolsas plásticas con amarres, papel toalla, desinfectante)



Semana #1

Supermercado:

- un galón de agua por persona
- un pomo grande de mantequilla de maní (cacahuete)
- un artículo del grupo de carne
- una lata de sopa lista para tomar
- una caja de fósforos en un recipiente impermeable
- un artículo del grupo de vegetales
- un paquete de platos de cartón

Otras Provisiones:

- una linterna con baterías
- lona impermeable para reparaciones temporales de techo
- cuchillo

Semana #2

Supermercado:

- un artículo del grupo de vegetales
- un artículo del grupo de frutas
- un alimento de confort
- un botellón de blanqueador inoloro
- un gotero para medicinas
- un paquete de vasos de cartón
- un artículo del grupo de carne

Otras Provisiones:

- carbón listo para encender, Sterno o gas propano para la parrilla al aire libre o la estufa para acampar
- alicates
- gafas plásticas / protectoras

Semana #3

Supermercado:

- un galón de agua por persona
- un pomo de jalea o mermelada
- un artículo del grupo de carne
- una lata de sopa lista para tomar
- un artículo del grupo de frutas
- un abridor de latas manual
- un paquete de servilletas de papel

Otras Provisiones:

- un radio portátil AM/FM, de baterías o de manivela
- hacha (hachuela)
- un rollo de cinta adhesiva 'duct tape' para uso casero

Semana #4

Supermercado:

- un artículo del grupo de pan
- un rollo de papel toalla
- un artículo del grupo de vegetales
- un rollo de papel plástico
- un artículo del grupo de carne
- un artículo del grupo de leche
- un pomo de limpiador sanitario para las manos

Otras Provisiones:

- una linterna con baterías
- guantes fuertes de trabajo
- provisiones para el botiquín de primeros auxilios

Semana #5

Supermercado:

- un artículo del grupo de carne
- una lata de sopa lista para tomar
- un artículo del grupo de frutas
- una caja de bolsas resellables para guardar alimentos
- un artículo del grupo de vegetales
- un artículo del grupo de pan

Otras Provisiones:

- baterías adicionales para el radio
- provisiones para el botiquín de primeros auxilios
- extintor de fuegos

Semana #6

Supermercado:

- un galón de agua por persona
- un artículo del grupo de pan
- una caja de toallitas desinfectantes
- un rollo de papel aluminio resistente
- un paquete de platos hondos de cartón
- un artículo del grupo de carne

Otras Provisiones:

- clavos de diversos tamaños
- una linterna con baterías
- un teléfono regular con enchufe (no inalámbrico)

Semana #7

Supermercado:

- un artículo del grupo de carne
- una lata de sopa lista para tomar
- una caja de cereales
- un artículo del grupo de leche
- un artículo del grupo de confort
- un artículo del grupo de vegetales

Otras Provisiones:

- baterías adicionales para las linternas
- martillo
- provisiones para el botiquín de primeros auxilios

Semana #8

Supermercado:

- un galón de agua por persona
- un artículo del grupo de vegetales
- un artículo del grupo de carne
- una caja de bolsas de basura resistentes
- una bolsa de cubiertos plásticos
- un rollo de papel toalla

Otras Provisiones:

- linterna con baterías
- un recipiente plástico con tapa, en donde guardar las provisiones para casos de huracán y los documentos importantes

