

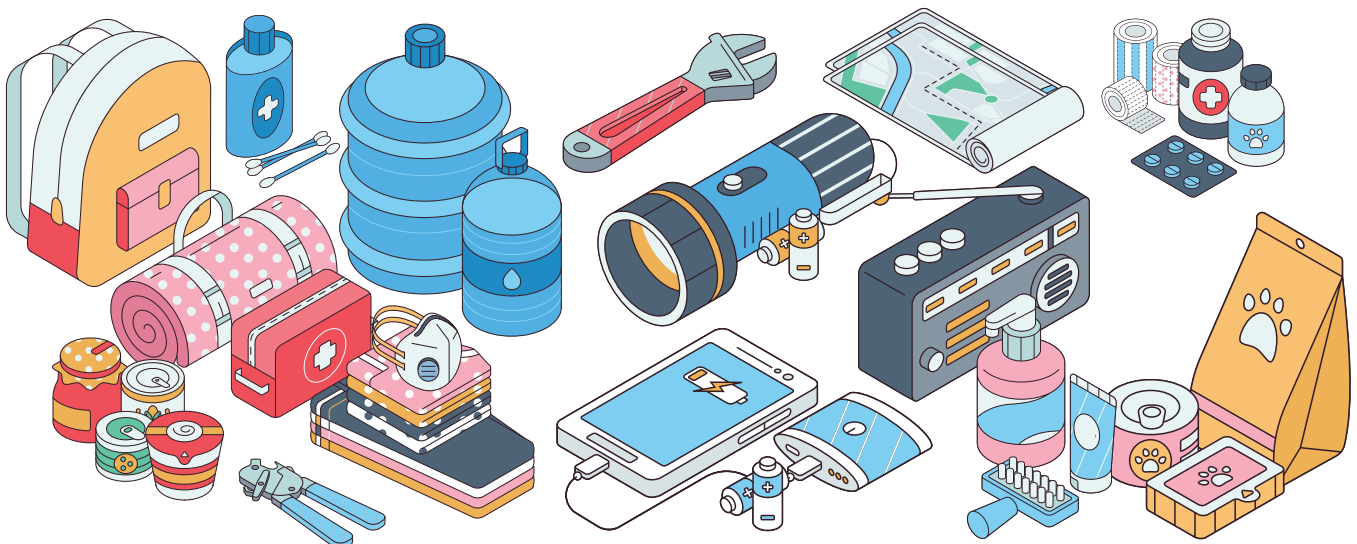


# HABLEMOS SOBRE PLANIFICACIÓN DE EMERGENCIAS

DÍA PARA LA PROTECCIÓN 2025

Las emergencias pueden ocurrir en cualquier momento sin ninguna advertencia. Existen recursos en el Condado de Erie que le pueden ayudar a prepararse en caso de una emergencia. Estar preparado para cualquier ocasión, sea un desastre natural o un apagón, puede hacer la diferencia. Tener un plan, el equipo y la información correcta puede salvar vidas. Este kit le ayudará a tomar medidas simples ahora para protegerse a usted mismo y a sus seres queridos.

**Esta maleta incluye artículos útiles para comenzar. Utilicé los consejos es este folleto para completar su kit.**



# EN ESTE FOLLETO

Lo que incluye su maleta .....	3
Aprenda más sobre los contenidos de su kit de emergencia	
Preparémonos para el invierno .....	5
Una publicación sobre el invierno y la preparación de emergencias	
Prepare su despensa .....	9
Información para llenar la despensa de su cocina en caso de emergencias	
La aplicación Ready Erie y la aplicación Erie Path .....	11
Recursos que pueden apoyar la planificación de emergencias y la salud mental	
Información sobre el Narcan .....	12
Información sobre la administración de los primeros auxilios si usted sospecha una sobredosis de sustancias	
Alertas de emergencia y de clima .....	13
La preparación para desastres para los cuidadores ...	13
WNY 211 .....	13
Números de teléfono útiles .....	14
Encuesta de opinión Sobre el kit de Emergencias .....	14



# LO QUE SE INCLUYE EN SU MALETA:

Tener un plan, el equipo y la información correcta puede salvar vidas. Esta maleta incluye artículos útiles para comenzar. Esto no es un kit de emergencias completo. Utilice los consejos de esta libreta para completar su kit. Siga agregándole a su kit poco a poco para prepararse en caso de una emergencia.

*\*Los artículos en su kit pueden ser un poco diferentes a aquellos demostrados en las siguientes imágenes.*



## CALENTADORES DE MANO DESECHABLES

Estos calentadores de mano de uso único le proporcionan un calor prolongado a sus manos. Desenvuelva uno y sacúdalo ligeramente para activar el calor. Se puede demorar un tiempo para que se caliente completamente. Este producto expira 4 años desde la fecha de producción impresa en el paquete.



## RACIONES DE COMIDA DE EMERGENCIAS

Cada barra se divide en 6 pedazos pre-medidos listos para comer. Cada pedazo proporciona 400 calorías y no requiere preparación. Estas raciones de comida de emergencias son seguras para las personas con alergias a las nueces. No contienen carne. Cada barra tiene una vida útil de 5 años.



## FILTRO DE AGUA SIDEKICK DE 3 ETAPAS TIPO SORBETE

Utilice este sorbete para filtrar el agua de beber cuando no está seguro sobre la calidad o la seguridad del agua. Filtra (elimina) bacterias, químicos, y metales pesados. Este sorbete está diseñado para durar y puede filtrar hasta 50 galones de agua antes de que se necesite remplazar.



## LINTERNA PLEGABLE

Una manija ajustable hace que esta fuente de luz operada por baterías sea fácil de usar como linterna portátil. Acuérdesse de quitar las baterías cuando no esté en uso para evitar danos potenciales.

## HAGA SU PROPIO KIT DE EMERGENCIAS: RECURSOS DE VIDEO

Estos videos ofrecen consejos útiles para armar diferentes tipos de kits de emergencias

Haga su propio kit general de emergencias con consejos de profesionales de emergencias del Condado de Erie

Visite: [bit.ly/DIYemergencykit](https://bit.ly/DIYemergencykit)



El video está disponible en Inglés.

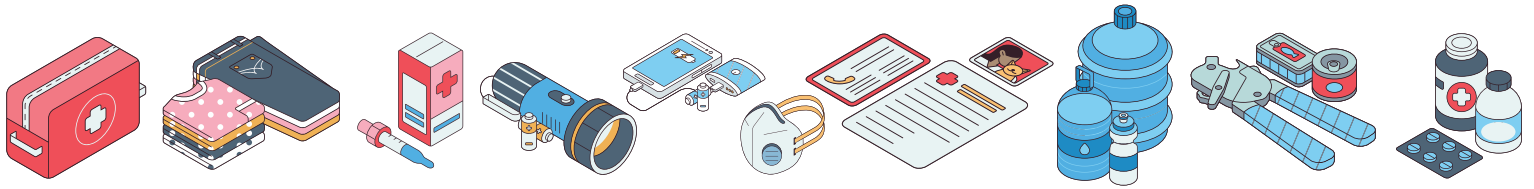
Arme sus kits para su hogar y vehículos.

Este video está disponible en 12 idiomas.

Visite: [ready.gov/kit](https://ready.gov/kit)



Este video está disponible en 12 idiomas.



## COBIJA DE EMERGENCIA



Esta cobija termal de sobrevivencia es impermeable y anti-viento. Lo mantiene a usted caliente al retener hasta el 90% del calor corporal. La cobija es de peso liviano, fácil para almacenar, y reutilizable.



## FUENTE DE ENERGÍA

Esta fuente de energía portátil es ideal para las situaciones en las que no tiene electricidad y necesita cargar un celular u otro aparato electrónico. Hay varios tipos de cable para escoger y la fuente de energía puede cargar hasta 4 aparatos al mismo tiempo.



## CINTA REFLECTANTE

Esta cinta reflectante tiene como propósito aumentar la visibilidad en la oscuridad. Si es posible, limpie las superficies antes de aplicar esta cinta. Esta cinta se puede usar en varios tipos de superficies. La cinta reflectante en su kit puede ser de un color diferente al que se ve en esta imagen.



## SILBATO DE EMERGENCIA CON CORDÓN

Este silbato de emergencias emite un sonido fuerte y de tono agudo. Es hecho de materiales durables para que no se rompa fácilmente. Utilice este silbato en emergencias para llamar atención a su situación.



## NARCAN

Narcan es un medicamento de primeros auxilios. Es una herramienta salva-vidas que trata una sobredosis narcótica (droga) en caso de una emergencia. La Oficina de Reducción de Daños del Condado de Erie ofrece entrenamiento GRATUITO sobre el uso del Narcan. Para mayor información, visite [erie.gov/narcan](http://erie.gov/narcan).

El Condado de Erie tiene una lista de reproducción de Youtube con varios videos sobre la preparación de emergencias. Para ver la lista de reproducción completa, visite: [bit.ly/eriecountyemergencyprep](https://bit.ly/eriecountyemergencyprep)

Haga un plan que tome en cuenta las necesidades especiales médicas o de movilidad de todas las personas de su hogar.

Visite: [ready.gov/plan](https://ready.gov/plan)



El video está disponible en 12 idiomas.

Prepare a sus mascotas o ganado para emergencias con el SPCA del Condado de Erie.

Visite:

[bit.ly/preparepeteriecounty](https://bit.ly/preparepeteriecounty)



El video está disponible en inglés.





# PREPARÉMO -NOS PARA EL INVIERNO

OFICINA DE EQUIDAD EN LA SALUD DEL CONDADO DE ERIE

Cada invierno, experimentamos fuertes tormentas en todo el condado de Erie. Cada parte del condado se ve afectada de manera diferente. Las tormentas de invierno pueden ser peligrosas y causar emergencias con su salud y dentro de su hogar. Hay pasos que puede tomar ahora para mantenerle a usted y a sus seres queridos seguros cuando ocurra una tormenta.

## ● ¿POR QUÉ DEBEMOS PREPARARNOS?

El clima invernal puede ser extremadamente frío, ventoso y peligroso a veces. Es posible que no pueda conducir su automóvil o acceder al transporte público. Es posible que deba permanecer adentro durante unos días. Puede perder energía, lo que dificulta el almacenamiento de alimentos y mantenerse caliente. Si pierde energía, su teléfono fijo no funcionará y no podrá cargar dispositivos móviles. Es posible que se quede sin comida, agua y calor rápidamente si no se prepara antes de una tormenta. Asegurarse de tener todo lo que necesita lo ayudará a sobrevivir y mantenerse cómodo. Es importante tener **un plan de acción para emergencias**. Esto ayudará a asegurarse de que sus seres queridos, especialmente los ancianos y las personas que viven con discapacidades, también estén seguros.

## CREAR UN CÍRCULO DE ATENCIÓN

Las personas en un círculo de atención se ofrecen ayuda práctica cuando las cosas se ponen difíciles. Juntos, sus recursos y conocimientos ayudarán a todo el grupo a mantenerse fuerte durante una tormenta de invierno. Su círculo puede incluir familiares, amigos, vecinos, líderes religiosos, personas seguras, personas útiles, expertos médicos y de salud mental, y más.

En su círculo, reúnanse para averiguar qué información y suministros podrían compartir. Haga un **árbol de llamadas** y un plan sobre qué hacer si las carreteras no son seguras o se corta la electricidad. Hable sobre lo que podría necesitar si está atrapado/a adentro por unos días. Sepa quién necesita ayuda para palear, quién necesita oxígeno y medicamentos, quién necesita ir a trabajar y quién necesita pañales y fórmula.

**Aprenda cómo hacer un árbol de llamadas y un plan de acción de emergencia en el interior.**



Erie County  
Department of  
Health

Departamento de Salud del Condado de Erie



Public Health  
Prevent. Promote. Protect.

OFICINA DE EQUIDAD EN SALUD  
[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

SPANISH

# TÉRMINOS IMPORTANTES

Estos términos se utilizan en las noticias locales y en las redes sociales del condado de Erie durante las tormentas de invierno.

## AVISO DE VIAJE

Viajar no es seguro. Viaje solo si es necesario o una emergencia. Prepárese para quedarse en casa.

## PROHIBICIÓN DE VIAJAR

Una ley temporal que prohíbe conducir porque las carreteras son demasiado peligrosas. Esto les da a los trabajadores de remoción de nieve espacio para despejar las carreteras. Las reglas sobre el estacionamiento también pueden cambiar.

## TRABAJADOR ESENCIAL

Una persona que se presenta a trabajar, incluso durante una prohibición de viajar. Estos trabajadores tienen una identificación que muestra que pueden viajar durante una prohibición.

## AVISO DE TORMENTA DE INVIERNO

Se espera un clima invernal pronto.

## ALERTA DE TORMENTA INVERNAL

Las condiciones climáticas invernales pueden volverse peligrosas. Prepárese para la acumulación de nieve, aguanieve o hielo.

## ADVERTENCIA DE TORMENTA INVERNAL

Se espera que las fuertes nevadas, aguanieve o acumulación de hielo causen condiciones de viaje peligrosas.

## ADVERTENCIA DE VENTISCA

Grandes cantidades de nieve y vientos rápidos durarán muchas horas. Prepárate para quedarte en casa.



Información sobre el cierre de carreteras: [erie.gov/dpw](http://erie.gov/dpw)

Información meteorológica: [weather.gov/buf](http://weather.gov/buf)



**SOBREESFUERZO** La tensión adicional en el corazón debido a la actividad física durante el clima frío puede causar un ataque cardíaco. Los signos incluyen dolor en el pecho, dificultad para respirar y malestar en el brazo o el hombro. Llame al 911 de inmediato si experimenta estos síntomas.

Aprenda más: [bit.ly/signsofheartattack](http://bit.ly/signsofheartattack)



**HIPOTERMIA** Cuando tiene frío durante mucho tiempo, la temperatura central de su cuerpo puede bajar más de lo normal. Los síntomas incluyen temblores incontrolables, habla lenta, memoria lenta, tropiezos y somnolencia. Esto puede causar daño permanente o la muerte. Si alguien está experimentando estos síntomas, caliéntele lentamente para evitar el shock y llame al 911 de inmediato.



**CONGELACIÓN** Una reacción grave a temperaturas frías que puede dañar permanentemente la piel, los músculos y el tejido nervioso. Los síntomas incluyen pérdida de sensibilidad y dedos, orejas y dedos de los pies pálidos. Remoje las extremidades en agua tibia o cúbralas con un paño tibio hasta que la sensación regrese.

Más sobre hipotermia y congelación: [bit.ly/CDCwintersafety](http://bit.ly/CDCwintersafety)

## ANTES DEL INVIERNO



- Asegúrese de tener una pala de nieve o equipo de remoción de nieve y sal de acera.
- Sepa cómo cortar los servicios públicos en su hogar: agua, gas y electricidad.
- Sepa dónde están los productos químicos tóxicos en su hogar y manténgalos alejados de los niños.
- Verifique que su chimenea esté en buen estado de funcionamiento y almacene la madera para usarla para calentarla.
- Guarde un extintor de incendios en funcionamiento en un lugar que sea fácil de recuperar.
- Compruebe que su detector de monóxido de carbono está funcionando y no está desactualizado.
- La intoxicación por monóxido de carbono puede convertirse en un riesgo debido a las rejillas de ventilación atascadas de la secadora y las rejillas de ventilación del horno cubiertas de nieve. Aprenda dónde están los suyos y manténgalos despejados todo el año.

## MANTÉNGASE CALIENTE



Si se corta la electricidad, puede perder calor.

- Use capas de ropa y mantenga la cabeza, las manos y los pies cubiertos.
- Mantenga todo el calor en una habitación o área de su hogar. Cubra ventanas, puertas y grietas con mantas o envolturas de plástico para aislar.
- Encienda velas. Manténgalos alejados de los niños y no se queme mientras duerme.
- Si tiene una estufa de gas, ¡póngase a cocinar! Cocine los alimentos que se echarán a perder primero. No use su estufa para calentar su hogar.
- ¡Muévase! Si su capacidad física es limitada, apile mantas y capas.
- Beba bebidas calientes. Ponga una bolsa de agua caliente debajo de sus mantas.

# CREE UN KIT DE TORMENTA DE NIEVE

Un kit de tormenta de nieve es un conjunto de suministros útiles en una emergencia de clima frío en la que está atrapado/a dentro de su casa o automóvil durante un período de tiempo. Una buena regla es tener suficientes suministros para cada persona y animal en su hogar para que duren tres días o más.

## KIT DE TORMENTA DE NIEVE PARA EL HOGAR

El kit de tormenta de nieve de su casa puede ser una caja que mantenga guardada o una lista de artículos que sabe que siempre tiene disponibles en su casa.

- Agua: un galón por persona por día
- Alimentos enlatados y secos: suministro de tres días por persona
- Fórmula para bebés
- Alimentos para mascotas
- Abrelatas
- Ropa de abrigo
- Cobijas
- Radio a pilas o de manivela
- Botiquín de primeros auxilios
- Medicación importante
- Llave y alicates ajustables
- Cortaplumas
- Linterna con baterías y/o linternas adicionales y combustible
- Cerillas/encendedor
- Estufa de propano o gel de etanol térmico enlatado también llamado "Sterno"
- Pala de nieve
- Cargador de teléfono portátil o solar
- Equipo de protección personal (mascarillas, desinfectante, etc.)
- Calentadores de manos

Compra de bonos:

Láminas de plástico y cinta adhesiva para aislar ventanas

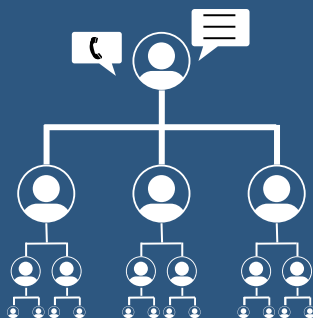
Generador doméstico

Visite [www.ready.gov/kit](http://www.ready.gov/kit) for prepping tips

## HACER UN ÁRBOL DE LLAMADAS

Los árboles de llamadas se han utilizado para compartir información durante generaciones. Cada persona es responsable de ponerse en contacto con las personas directamente debajo de ellos e informar si alguien no responde o necesita ayuda. Controlar a los vecinos puede suceder rápidamente con un árbol de

llamadas. Su árbol de llamadas también puede evitar que los vecinos se sientan aislados o solos. Recuerde hacer un plan sobre cómo responder a las necesidades y emergencias que surjan durante los registros y qué hacer si los teléfonos no funcionan. Es posible que los teléfonos fijos no funcionen cuando no hay electricidad.



## KIT PARA TORMENTA DE NIEVE PARA COCHE

El kit de tormenta de nieve de su coche se puede guardar en el maletero o debajo de un asiento, siempre y cuando sea accesible cuando esté atrapado dentro de su vehículo.

- Tanque lleno de gasolina
- Botellas de agua
- Aperitivos
- Ropa de abrigo
- Cobijas
- Botiquín de primeros auxilios
- Medicación importante
- Mapa local
- Cortaplumas
- Linterna y baterías
- Pala
- Sal/arena/arena para gatos
- Cepillo de nieve
- Raspador de hielo
- Paño de colores brillantes o bengalas para usar como señal de socorro
- Rompeventanas
- Cables puente
- Cuerda de remolque
- Cargador de teléfono portátil

Compra de bonos:

Cadenas para nieve o neumáticos para nieve



## PREPARACIÓN CON UN PRESUPUESTO

Para encontrar artículos de forma gratuita, consulte el grupo Buy Nothing de su vecindario en Facebook o Free Cycle listservs. Estos son excelentes recursos para encontrar artículos para el hogar, herramientas y más. Más información aquí: [buynothingproject.org](http://buynothingproject.org) y [freecycle.org](http://freecycle.org).



## MANTÉNGASE SEGURO

- Tome descansos al palear y tenga cuidado al empujar autos atascados para evitar el esfuerzo excesivo.
- Una radio AM / FM alimentada por batería seguirá recibiendo actualizaciones si se corta la energía.
- Proteja las tuberías de agua de la congelación manteniendo un poco el agua goteando del grifo.
- Si toma medicamentos y vive solo, asegúrese de que su farmacéutico, médico y una persona de confianza sepan que le debe hacer llegar los medicamentos.
- Si usa equipos médicos eléctricos, averigüe sobre las fuentes de energía de respaldo. Alerta a la compañía eléctrica para priorizar sus necesidades.
- Si tiene una discapacidad que afecta el habla, mantenga información impresa que explique las necesidades.

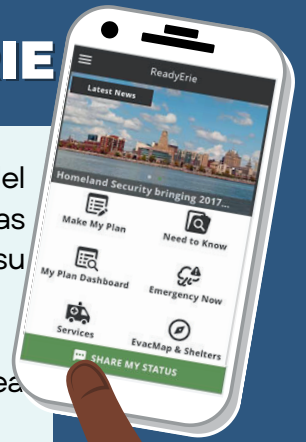


# APLICACIÓN DE PREPARACIÓN READYERIE

La aplicación de preparación ReadyErie está disponible para que los/las residentes del condado de Erie hagan planes de emergencia y reciban información crítica y alertas del condado de Erie durante emergencias. Responda 5 preguntas básicas y reciba su Plan de Preparación para Emergencias personalizado.

- Obtenga acceso instantáneo a mapas de evacuación y rutas seguras
- Encuentre el refugio de emergencia y servicios especiales más cercanos en su área
- Reciba alertas de ReadyErie
- Cree un plan de emergencia familiar y acceda a listas detalladas de suministros del kit para llevar
- Transmita su estado "Estoy a salvo" o "Necesito ayuda" con un solo toque

Más información aquí: [www.erie.gov/readyerie](http://www.erie.gov/readyerie)



## RECURSOS DE SEGURIDAD INVERNAL

### REFUGIO DE EMERGENCIA

El Servicio de Asistencia Temporal del Condado de Erie puede ayudarle a encontrar un refugio, hotel o motel temporal seguro.

Lun-Vie 9am-5pm (716) 858-8000

Después de las 5pm o fines de semana Marque 2-1-1

211wny.org o 1-800-696-9211

### CÓDIGO AZUL

Cuando la temperatura es inferior a 32 °, se abren lugares de calentamiento en todo el condado de Erie.

211wny.org Marque 2-1-1

Envíe un mensaje de texto con la palabra "codebluebuffalo" o "codebluesouthernerie" a 898211

### ¿ATASCADO/A EN EL CAMINO?

LLAME AL 911 SI ESTÁ ATRAPADO/A

Asistencia de emergencia 1-800-842-2233  
en carretera Thruway

### CAPACITACIÓN GRATUITA EN SEGURIDAD

Primeros auxilios gratis: capacitación en primeros auxilios, RCP y DEA [firstaidforfree.com](http://firstaidforfree.com)

Entrenamiento para detener el sangrado del condado de Erie (716) 858-7109

Entrenamiento de reconocimiento de sobredosis de opioides y uso de naloxona (Narcan) en el condado de Erie (716) 858-8701

Capacitación para la prevención de envenenamiento en el norte del estado de Nueva York  
[upstate.edu/poison/community/train](http://upstate.edu/poison/community/train)

### ASISTENCIA DE ENERGÍA PARA EL HOGAR

FONDOS Y EQUIPOS PARA CALENTAR SU HOGAR  
Oficina HEAP del condado de Erie (716) 858-7644

Programa de Asistencia de Climatización de Servicios para Personas Mayores del Condado de Erie (716) 685-6252



Más información en línea



## ESTA ES UNA PUBLICACIÓN DE LA OFICINA DE EQUIDAD EN LA SALUD DEL CONDADO DE ERIE

Esta publicación está disponible en 5 idiomas en nuestro sitio web y en forma impresa.

La visión del Erie County Office of Health Equity es que todos en el Condado de Erie logren la máxima salud y bienestar. El Office of Health Equity se encuentra dentro del Erie County Department of Health.



¿Quiere saber más?

Visite [www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

Envíenos un correo electrónico a [HealthEquity@erie.gov](mailto:HealthEquity@erie.gov)



Erie County  
Department of  
Health



Public Health  
Prevent. Promote. Protect.

OFICINA DE EQUIDAD EN SALUD  
[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

Rev.06.2025



# PREPARE SU DISPENSA

CON CONSEJOS DEL CONSEJO DE POLÍTICA ALIMENTARIA DE BUFFALO Y EL CONDADO DE ERIE

## COSAS A CONSIDERAR

Cada hogar es diferente. Esta lista solo el punto de partida. Discuta con su familia sobre lo que funciona mejor para todos.

### DIETA

Piense en la cantidad de comida que usted normalmente come en un día y planee las comidas. Una lata de pasta o frijoles no alimentará a cinco personas.

### COCINAR

- Cuando no hay energía eléctrica, las estufas eléctricas no funcionan. Algunas estufas eléctricas tienen mecanismos de apagado de emergencias que no permiten que se encienda el quemador sin electricidad.
- Los alimentos enlatados, como los vegetales, frutas, pasta, atún, frijoles homeados, y sopas, no requieren calentarse para que sean seguros para el consumo
- Muéstrelle comidas de emergencias a los niños y a los comensales exigentes para planificar con anticipación la comida que su familia prefiere.
- Mantenga recetas de cocina preparadas en papel.
- Considere comprar una estufa de campamento o Serno (alcohol desnaturalizado en gel) para calentar su comida y bebidas. Agregue fósforos a su lista. Las estufas de campamento no son seguras para utilizar en interiores.

### EQUIPO

Mantenga a la mano aquellos equipos que se usarán solo en caso de emergencias. Los alimentos enlatados no servirán si no tiene un abrelatas o si está dañado.

- Abrelatas de mano de calidad
- Productos de papel: platos, tasas, servilletas, vasos
- Productos de limpieza y toallas de papel

### VIDA ÚTIL

Dos formas simples de mantener llena su despensa:

1. Revise y reponga sus artículos de la despensa de emergencias cada vez que haga sus compras de mercado regular.
2. Revise y reponga los artículos de la despensa de emergencias una o dos veces por año. Busque los artículos con una vida útil. Rastree las fechas de remplazo con su calendario.

### SEGURIDAD ALIMENTARIA

Los alimentos en su nevera están a riesgo de echarse a perder durante los apagones. Tenga en cuenta cuanto tiempo ha pasado sin electricidad y mantenga las puertas de la nevera cerradas lo máximo posible.

- Cómo primero los alimentos que se echarían a perder
- Si se restaura la electricidad dentro de cuatro horas, todo debería estar seguro para comer.
- Un congelador lleno permanecerá congelado por aproximadamente dos días si la puerta se mantiene cerrada. Un congelador menos lleno permanecerá congelado por aproximadamente un día.
- Si la temperatura dentro de la nevera sube a más de 45°F (7°C), deshágase primero de alimentos como la carne, el pollo, pescado, productos lácteos, huevos, quesos blandos, y comidas cocinadas.
- Si tiene dudas, bótelos. No arriesgue su salud.
- Imprima este gráfico sobre la seguridad alimentaria durante los apagones.

### ALIMENTOS ESPECIALES

Los adultos mayores y las personas con dietas especiales tal vez no podrán consumir alimentos enlatados. Familiares con enfermedades crónicas como la diabetes o diverticulitis podrán necesitar alimentos especiales. Busque opciones bajas en sodio y mantenga agua adicional a la mano para limpiar los alimentos enlatados.

### FÓRMULA PARA BEBES

No intente hacer fórmula para bebés en casa. No diluya la fórmula con agua. Mantenga un suministro de 10-14 días a la mano si posible. Para obtener más información, visite: [bit.ly/HHSFormulaTips](http://bit.ly/HHSFormulaTips)

### CAFEÍNA Y ALCOHOL

Limite el uso de cafeína y alcohol en momentos de estrés. Mantenga bebidas sin cafeína y sin alcohol a la mano, además de agua para mantener la hidratación



## PREPARE CON UN PRESUPUESTO

No necesita alimentos deshidratados costosos ni contenedores grandes de granos para sobrevivir. Existen maneras para ahorrar dinero al crear su suministro de emergencias.

- No necesita alimentos deshidratados costosos ni contenedores grandes de granos para sobrevivir. Existen maneras para ahorrar dinero al crear su suministro de emergencias.
- Agregue uno o dos artículos a su lista de mercado cada semana. Los alimentos enlatados son bastante económicos, pero algunas merienda o comidas energéticas no lo son. Considere almacenar artículos más costosos de manera gradual para ahorrar dinero.
- Aproveche ofertas comprando por cantidad y haga compras con un compañero. Comprar de alimentos enlatados, barras de granola, nueces y sopa en bultos puede ahorrar dinero. Haga compras con algún vecino o familiar para prepararse juntos.
- Visite su banco de alimentos local. Cuando su presupuesto está limitado, un banco de alimentos puede ayudar.
- Aprenda a preparar conservas. Aprender a preservar comida puede ayudar a maximizar su presupuesto alimentario durante el año entero. La comida fresca es más barata durante la época de cultivo. Compre frutas y verduras adicionales durante el verano y presérvelo para el invierno. Siga buenas prácticas al hacer conservas para asegurarse de que sus alimentos sean sanos para el consumo. Algunos recursos para aprender como hacer conservas están disponibles en su biblioteca local.





# LISTA PARA LA DESPENSA

## AGUA EMBOTELLADA

- ☐ Un galón por persona, por día, más agua extra para el lavado e higiene.

## ALIMENTOS ENLATADOS LISTOS PARA EL CONSUMO

- ☐ Vegetables
- ☐ Frutas
- ☐ Carne
- ☐ Pescado: atún, salmón
- ☐ Pollo/pavo enlatado
- ☐ Frijoles: integrales, refritos, horneados
- ☐ Pasta: Spaghetti Os
- ☐ Sopa: sopas y guisos sustanciosos
- ☐ Jugo: 100% fruta y vegetal
- ☐ Puré de manzana

## LECHE Y ALTERNATIVAS A LA LECHE

- ☐ Paquetes individuales en envase tipo brick y de larga duración
- ☐ En polvo
- ☐ Enlatados

## ALIMENTOS ENERGÉTICOS

- ☐ Mantequilla de maní
- ☐ Granola y cereal
- ☐ Gelatina
- ☐ Mezcla de frutos secos
- ☐ Nueces
- ☐ Barras energéticas
- ☐ Carne resaca (jerky)

## ALIMENTOS ESENCIALES

- ☐ Azúcar
- ☐ Sal
- ☐ Especias, condimentos, pimienta negra
- ☐ Café instantáneo, té, cacao

## ELEMENTOS ESENCIALES PARA LOS NIÑOS PEQUEÑOS

- ☐ Alimentos para bebe
- ☐ Fórmula
- ☐ En bolsitas
- ☐ Meriendas

## COMIDAS FÁCILES DE EMPACAR

- ☐ Papas instantáneas
- ☐ Huevos en polvo
- ☐ Alimentos deshidratados
- ☐ Comidas empacadas

## NECESIDADES DE LAS MASCOTAS

- ☐ Comida
- ☐ Agua
- ☐ Medicamentos
- ☐ Galletas
- ☐ Pañales desechables absorbentes

## DULCES

- ☐ Dulces duros
- ☐ Chocolate

## EQUIPO

- ☐ Abrelatas
- ☐ Productos de papel
- ☐ Productos de limpieza

## CONSEJO PARA LOS MEDICAMENTOS RECETADOS

Para crear un suministro de emergencias de sus medicamentos recetados regulares, solicite una renovación con anticipación. La mayoría de aseguradoras le permiten renovar la receta con hasta 5 días de anticipación. Haga esto dos veces y siga pidiendo mensualmente y usted siempre tendrá un excedente de medicamentos de 10 días a la mano.





This Emergency Care Kit includes tools and resources to help you & your household during an emergency situation.

**Watch our video with a guide to your emergency care kit at [bit.ly/3YxkbIB](https://bit.ly/3YxkbIB) or scan the QR code.**



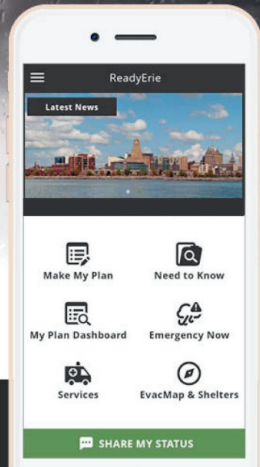
United Way  
of Buffalo & Erie County



Keep your family and loved ones

**SAFE.**

**Download the ReadyErie**  
Community Preparedness App today!



**Get the ReadyErie app on your phone:**  
[www.erie.gov/readyerie](http://www.erie.gov/readyerie)



**Erie Path** is Erie County's new smartphone app that helps parents and caregivers address the mental and behavioral health challenges faced by children and adolescents:

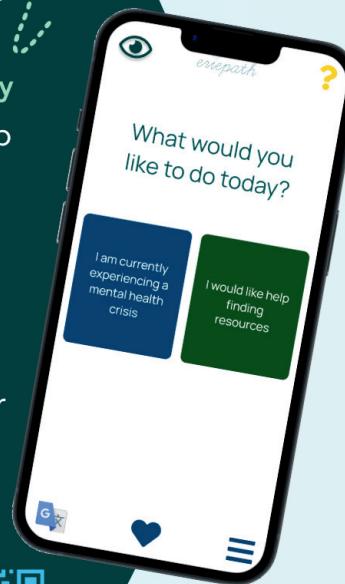
- ▶ **Find available programs and services** for children and adolescents.
- ▶ **Access information** that explains what their children and adolescents may face.
- ▶ **Explore practical strategies** for helping children and adolescents in their care.

[erie.gov/eriepath](http://erie.gov/eriepath)

SCAN CODE WITH YOUR SMARTPHONE:



SCAN ME



**Erie Path** also includes resources for adult mental and behavioral health services, information for housing, employment, childcare, food pantries, medical care, social services, and senior services that can benefit adults and caregivers.





## NARCAN ES UN MEDICAMENTO DE PRIMEROS AUXILIOS

NARCAN ES UNA HERRAMIENTA QUE SALVA VIDAS

### ERIE.GOV/NARCAN

El estigma con respeto al Narcan nos perjudica a todos. Las tasas de sobredosis son elevadas en comunidades de color y el Narcan salva vidas.

Generemos consciencia y rompamos con el estigma.

### COMO LUCE

¿Cómo se ve una sobredosis?

- Para las personas de piel clara, la piel se vuelve en un color azul-morado.
- Para las personas de piel oscura la piel se vuelve gris o cenicienta
- El rostro se vuelve pálido
- Las uñas se vuelven azul o morado-negro
- Los labios se vuelven azul o morado-negro

### COMO SE ESCUCHA

¿Como suena una sobredosis?

- Atragantamiento
- Jadeos
- Ronquidos pesados o gorgoteos

### SABER

¿Cuáles son otros síntomas de una sobredosis?

- Pérdida de consciencia
- No hay respuesta al contacto
- Vómito
- Cuerpo flácido

## NARCAN ES UNA HERRAMIENTA SALVAVIDAS

### EL CONDADO DE ERIE OFRECE NARCAN GRATUITO Y OTROS EQUIPOS DE REDUCCIÓN DE DAÑO

Los negocios e individuos pueden contactar al Departamento de Salud del Condado de Erie para recibir equipo.

**Para hacer un pedido:**

Llame: 716-858-7695

Mande un mensaje: 716-225-5473

Correo electrónico: [harm.reduction@erie.gov](mailto:harm.reduction@erie.gov)

En línea: [erie.gov/narcan](http://erie.gov/narcan)

Visite: Sala de espera 1.er piso en el edificio Rath, 95 Franklin St, Buffalo, NY 14202

### EL CONDADO DE ERIE OFRECE UN CURSO ENTRENAMIENTO GRATUITO EN PERSONA Y VIRTUALMENTE SOBRE EL USO DE NARCAN

Aprenda más sobre los principios de reducción de daño y los síntomas de una sobredosis, y sobre como administrar Narcan. Pregunte sobre la Ley el Buen Samaritano, Apoyo entre pares, tratamiento y apoyo.

Hay entrenamiento disponible en persona y virtualmente. El entrenamiento se puede enfocar en negocios, organizaciones, grupos comunitarios, familias, e individuos.

## EL DEPARTAMENTO DE SALUD DEL ESTADO DE NUEVA YORK. INFORMACIÓN SOBRE SOBREDOSIS CON OPIOIDES

El Departamento de Salud del Estado de Nueva York tiene información en línea sobre recursos para tratar sobredosis.

Esta información está disponible en árabe, chino, francés, criollo haitiano, bengalí, italiano, coreano, polaco, ruso, español, urdu, y yidis.

### Encuentre información sobre:

Como utilizar el spray nasal de Narcan

Como reconocer las señales de una sobredosis con opioides

Que hacer si ve una sobredosis

Datos sobre el fentanilo

Educación familiar

911 Ley del Buen Samaritano

Mal Uso de Medicamentos

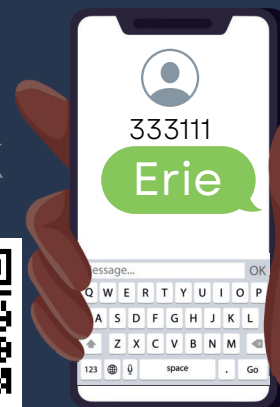
### Visite:

[www.health.ny.gov/diseases/aids/general/opioid\\_overdose\\_prevention/overdose\\_facts.htm](http://www.health.ny.gov/diseases/aids/general/opioid_overdose_prevention/overdose_facts.htm)



# Alertas de emergencias y de clima del Estado de Nueva York

Mande el nombre de su condado por texto a 333111 para recibir alertas de emergencias y de clima en tiempo real



Para obtener más información, visite: [www.dhses.ny.gov/emergency-alerts](http://www.dhses.ny.gov/emergency-alerts)

No incluya la palabra “condado.” No incluya ningún espacio ni signos de puntuación. Este sistema de alertas funciona con todos los proveedores de comunicación. Tarifas de mensajes y uso de datos se pueden aplicar.

## ¿Es usted un cuidador?

**Acuérdese de hacer planes para sus seres queridos también**

Para obtener más información, lea ***Guía de preparación de desastres para los cuidadores.***

Visite: [bit.ly/DisasterPreparednessforCaregivers](http://bit.ly/DisasterPreparednessforCaregivers)



# 2.1.1

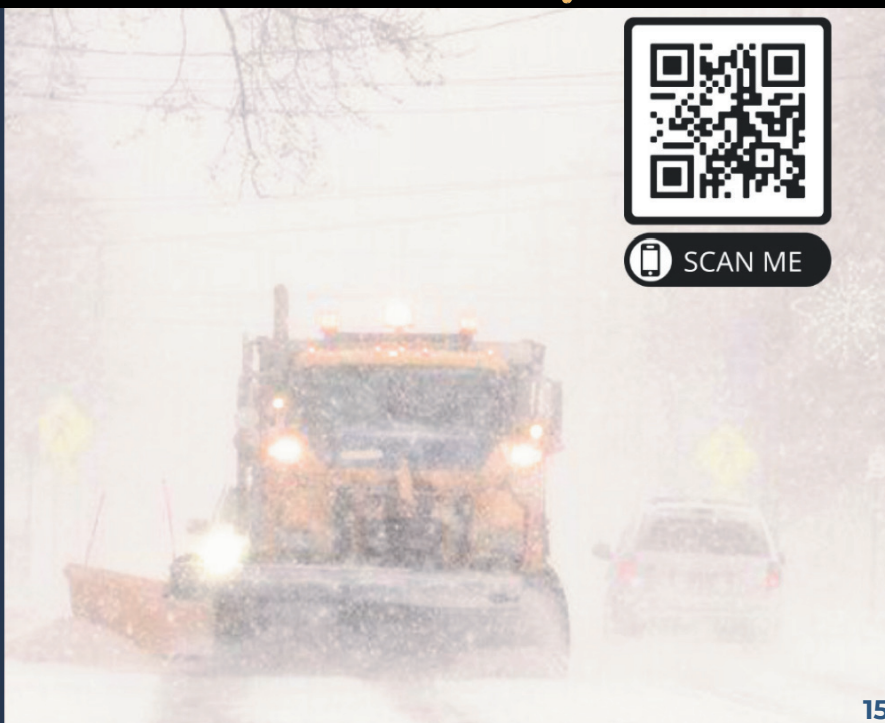
Western New York

Get Connected.  
Get Answers.

Text your zip code  
to **898-211**



SCAN ME



# NÚMEROS TELEFÓNICOS ÚTILES

## EMERGENCIAS MÉDICAS

LÍNEA DE AYUDA DE PREVENCIÓN DE SUICIDIO Y CRISIS

CENTRO DE ENVENAMAMIENTO DEL NORTE  
DEL ESTADO DE NUEVA YORK

**MARQUE 911**

**MARQUE 988**

**800-222-1222**

### LÍNEA NO URGENTE DEL CONDADO DE ERIE

[716-858-SNOW \(7669\)](tel:716-858-SNOW)

\*ACTIVO DURANTE UN ESTADO DE EMERGENCIA

### EL CONDADO DE ERIE NO URGENTE DESPACHO DEL SHERIFF

[716-858-2903](tel:716-858-2903)

### WNY 211

[2-1-1](tel:2-1-1)

APOYO CON COMIDA, REFUGIO, Y MÁS

### CENTRO DE LLAMADAS DE LA CIUDAD DE BUFFALO

[3-1-1](tel:3-1-1)

### SERVICIOS PARA AFRONTAR CRISIS

[716-834-3131](tel:716-834-3131)

[crisisservices.org](http://crisisservices.org)

\*ASISTENCIA DURANTE O DESPUÉS DE UN EVENTO  
DE CRISIS O TRAUMA

### LÍNEA DIRECTA DE ABUSO DE MENORES DEL ESTADO DE NUEVA YORK

[800-342-3720](tel:800-342-3720)

[nyschildrensalliancne.org](http://nyschildrensalliancne.org)

### LÍNEA SEGURA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA DEL CENTRO DE JUSTICIA FAMILIAR

[716-558-SAFE \(7233\)](tel:716-558-SAFE)

[fjcsafe.org](http://fjcsafe.org)

### AUTORIDAD DE AGUAS DEL CONDADO DE ERIE

INFORMACIÓN GENERAL: [716-849-8444](tel:716-849-8444)

EMERGENCIAS: [716-684-0900](tel:716-684-0900)

### LÍNEA DE EMERGENCIA DE NYSEG GAS

[800-572-1121](tel:800-572-1121)

[nyseg.com](http://nyseg.com)

### LÍNEA DE EMERGENCIAS DE NATIONAL FUEL

[800-365-3234](tel:800-365-3234)

[nationalfuel.com](http://nationalfuel.com)

### NATIONAL GRID CABLES DE ELECTRICIDAD CAÍDOS

[800-867-5222](tel:800-867-5222)

REPORTE APAGONES EN LÍNEA:

[nationalgridus.com](http://nationalgridus.com)

### LÍNEA DE EMERGENCIAS DE GAS DE NATIONAL GRID

[800-892-2345](tel:800-892-2345)

¿USTED ES EL ÚLTIMO EN RECUPERAR LA  
ELECTRICIDAD? LLAME A NATIONAL GRID

[800-867-5222](tel:800-867-5222)

SI SUS VECINOS YA TIENEN ELECTRICIDAD,  
PERO USTED NO

## ¡Queremos saber su opinión!

Díganos si le pareció útil este kit llenando la siguiente encuesta de opinión. La encuesta se demora 5 minutos en completar. Su respuesta será confidencial.

Visite: [bit.ly/EmergencyKitFeedback](https://bit.ly/EmergencyKitFeedback)



**UNITED WAY**  
Buffalo & Erie County



Erie County  
Department of  
Health



Public Health  
Prevent. Promote. Protect.



[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)