

Be Red Cross Ready



American
Red Cross

Get a kit. Make a plan. Be informed.

It's important to prepare for possible disasters and other emergencies. Natural and human-caused disasters can strike suddenly, at any time and anywhere. There are three actions everyone can take that can help make a difference...Get a kit. Make a plan. Be informed.

Be Red Cross Ready Checklist

- I know what emergencies or disasters are most likely to occur in my community.
- I have a family disaster plan and have practiced it.
- I have an emergency preparedness kit.
- At least one member of my household is trained in CPR/AED use.
- I have taken action to help my community prepare.



Get a kit

At a minimum, have the basic supplies listed below.

Keep supplies in an easy-to-carry emergency preparedness kit that you can use at home or take with you in case you must evacuate.

- Water: one gallon per person, per day (3-day supply for evacuation, 2-week supply for home)
- Food: non-perishable, easy-to-prepare items (3-day supply for evacuation, 2-week supply for home)
- Flashlight
- Battery-powered or hand-crank radio (NOAA Weather Radio, if possible)
- Extra batteries
- First aid kit
- Medications (7-day supply) and medical items
- Multi-purpose tool
- Sanitation and personal hygiene items
- Copies of personal documents (medication list and pertinent medical information, proof of address, deed/lease to home, passports, birth certificates, insurance policies)
- Current digital photos of loved ones, updated every six months, especially for children
- Cell phone with chargers
- Family and emergency contact information
- Extra cash
- Emergency blanket
- Map(s) of the area

Consider the needs of all family members and add supplies to your kit. Suggested items to help meet additional needs are:

- Medical supplies (hearing aids with extra batteries, glasses, contact lenses, syringes, cane)
- Baby supplies (bottles, formula, baby food, diapers)
- Games and activities for children
- Pet supplies (collar, leash, ID, food, carrier, bowl)
- Two-way radios
- Extra set of car keys and house keys
- Manual can opener

Additional supplies to keep at home or in your kit based on the types of disasters common to your area:

- Whistle
- N95 or surgical masks
- Matches
- Rain gear
- Towels
- Work gloves
- Tools/supplies for securing your home
- Extra clothing, hat and sturdy shoes
- Plastic sheeting
- Duct tape
- Scissors
- Household liquid bleach
- Entertainment items
- Blankets or sleeping bags
- Sunscreen
- Insect Repellent



Make a plan

- Meet with your family or household members.
- Discuss how to prepare and respond to emergencies that are most likely to happen where you live, learn, work and play.
- Identify responsibilities for each member of your household and plan to work together as a team.
- If a family member is in the military or engages in extended business travel on a regular basis, plan how you would respond if they were away.
- If you or a member of your household is an individual with access or functional needs, including a disability, consider developing a comprehensive evacuation plan in advance with family, care providers and care attendants, as appropriate. Complete a personal assessment of functional abilities and possible needs during and after an emergency or disaster situation, and create a personal support network to assist.

Plan what to do in case you are separated during an emergency

- Choose two places to meet—
 1. Right outside your home in case of a sudden emergency, such as a fire.
 2. Outside your neighborhood, in case you cannot return home or are asked to evacuate.

Consider any transportation challenges that might be encountered by individuals that use mobility assistive equipment.

- Choose an out-of-area emergency contact person. It may be easier to text or call long distance if local phone lines are overloaded or out of service. Everyone should memorize emergency contact information and have it in writing or programmed into their cell phones.
- Identify alternative ways to communicate (email, text, call, mail, through a third party, etc).

Plan what to do if you have to evacuate

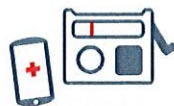
- Decide where you would go and what route you would take to get there. You may choose to go to a hotel or motel, stay with friends or relatives in a safe location or go to an evacuation shelter if necessary.



Download the [Red Cross Emergency App](#) or, go to [redcross.org](#) and search emergency app.

This app provides expert advice on how to prepare and respond to disasters and includes a map with open Red Cross shelters.

- Have at least one alternate location if the preferred location is not accessible.
- Practice evacuating your home twice a year. Drive your planned evacuation route and plot alternate routes on your map in case roads are impassable. Ensure all household/family members know the evacuation route, alternate routes, primary and alternate meeting destination.
- Plan ahead for your pets. Keep a phone list of "pet friendly" motels/hotels and animal shelters that are along your evacuation routes.





Be Informed

Learn what disasters or emergencies may occur in your area.

These events can range from those affecting only you and your family, like a home fire or medical emergency, to those affecting your entire community, like an earthquake or flood.

- Identify how local authorities will notify you during a disaster and how you will get information, whether through local radio, TV or NOAA Weather Radio stations or channels.
- Know the difference between different weather alerts such as "watches" and "warnings" and what actions to take in each.
- Know what actions to take to protect yourself during disasters that may occur in areas where you travel or have moved recently. For example, if you travel to a place where earthquakes are common and you are not familiar with them, make sure you know what to do to protect yourself should one occur.
- When a major disaster occurs, your community can change in an instant. Loved ones may be hurt and emergency response is likely to be delayed. Make sure that at least one member of your household is trained in first aid and CPR and knows how to use an automated external defibrillator (AED). This training is useful in many emergency situations.
- Share what you have learned with your family, household and neighbors and encourage them to be informed too.

Emergency Contact Cards for All Household Members

Emergency Contact Card		People to Call or Text in an Emergency	
Name: _____		_____	
Phone: _____		_____	
Home Address: _____		_____	
_____		_____	

Get your cards online [here](#) or, go to [redcross.org](#) and search emergency contact.

- Print one card for each family member.
- Write the contact information for each household member, such as work, school and cell phone numbers.
- Ensure contacts for relatives include familiar names (grandma, aunt, etc.) as well as actual names when making cards for children.
- Fold the card so it fits in your pocket, wallet or purse.
- Carry the card with you so it is available in the event of a disaster or other emergency.

Let Your Family Know You're Safe

Tell your loved ones about the [American Red Cross Safe and Well Website](#) or access through [redcross.org](#) by searching safe and well. This internet-based tool should be integrated into your emergency communications plan. People within a disaster-affected area can register themselves as "safe and well" and concerned family and friends who know the person's phone number or address can search for messages posted by those who self-register. If you don't have internet access, call **1-800-RED CROSS** to register yourself and your family.

Esté preparado de acuerdo con la Cruz Roja



Obtenga un kit. Elabore un plan. Esté informado.

Es importante estar preparado para posibles desastres y otras emergencias. Los desastres naturales y los causados por humanos pueden suceder de manera repentina, en cualquier momento y en cualquier lugar. Hay tres pasos que todos pueden tomar para ayudar a marcar la diferencia...Obtenga un kit. Elabore un plan. Esté informado.

Lista de verificación para estar preparado de acuerdo con la Cruz Roja

- Sé cuáles son las emergencias o desastres que pueden ocurrir con más probabilidad en mi comunidad.
- Tengo un plan familiar para desastres y lo he practicado.
- Tengo un kit de preparación para emergencias.
- Al menos un miembro de mi vivienda está capacitado en RCP/DEA.
- He tomado medidas para ayudar a mi comunidad a estar preparada.



Obtenga un kit

Como mínimo, tenga los suministros básicos que se mencionan a continuación.

Guarde los suministros en un kit de preparación para emergencias fácil de transportar que pueda usar en su casa o que pueda llevarse en caso de que deba abandonar el lugar.

▪ Agua: un galón por persona, por día (suministro de 3 días para evacuación, suministro de 2 semanas para la casa) ▪ Alimentos: no perecederos, fáciles de preparar (suministro de 3 días para evacuación, suministro de 2 semanas para la casa) ▪ Linterna
▪ Radio de pilas o de manivela (radio del tiempo NOAA, de ser posible) ▪ Pilas adicionales ▪ Kit de primeros auxilios
▪ Medicamentos (suministro de 7 días) y artículos médicos
▪ Herramienta multiuso ▪ Artículos de higiene personal ▪ Copias de documentos personales (lista de medicamentos e información médica relevante, constancia de domicilio, escritura/contrato de locación de su vivienda, pasaportes, certificados de nacimiento, pólizas de seguro) ▪ Fotografías digitales actuales de seres queridos, actualizadas cada seis meses, especialmente las de los niños ▪ Teléfono celular con cargadores ▪ Información de contacto familiar y de emergencia ▪ Dinero en efectivo adicional ▪ Mantas de emergencia ▪ Mapa(s) del área

Considere las necesidades de todos los miembros de la familia y agregue suministros a su kit. Los artículos sugeridos para satisfacer necesidades adicionales son:

▪ Suministros médicos (audífonos con baterías extra, anteojos, lentes de contacto, jeringas, bastón) ▪ Suministros para bebés (biberones, fórmula, alimento para bebés, pañales) ▪ Juegos y actividades para niños ▪ Suministros para mascotas (collar, correa, identificación, jaulas de transporte, cuenco) ▪ Radios bidireccionales ▪ Copia adicional de las llaves del vehículo y de la vivienda ▪ Abrelatas manual

Suministros adicionales para tener en su casa o en su kit según el tipo de desastres más comunes en su área:

▪ Silbato ▪ N95 o máscaras quirúrgicas ▪ Fósforos ▪ Ropa de lluvia ▪ Toallas ▪ Guantes de trabajo ▪ Herramientas/suministros para proteger su casa ▪ Ropa adicional, gorro y zapatos rígidos
▪ Protectores de plástico ▪ Cinta de embalar ▪ Tijeras ▪ Blanqueador líquido para el hogar ▪ Artículos de entretenimiento ▪ Sábanas o bolsas de dormir ▪ Protector solar ▪ Repelente de insectos



Elabore un plan

- Reúnase con su familia o miembros de la vivienda.
- Hable sobre cómo estar preparados y responder a emergencias que pueden ocurrir con más probabilidad en donde viven, aprenden, trabajan y juegan.
- Identifique responsabilidades para cada miembro de su vivienda y planifique trabajar en equipo.
- Si un miembro de la familia está en el servicio militar o viaja por trabajo con frecuencia, planifique cómo respondería si esa persona no estuviera.
- Si usted o un miembro de su familia es una persona con necesidades de acceso o funcionales, incluso una discapacidad, considere desarrollar un plan completo de evacuación con anticipación con la familia, proveedores de atención y cuidadores, según corresponda. Complete una evaluación personal de las capacidades funcionales y las posibles necesidades durante y después de una situación de emergencia o desastre, y coordine una red de apoyo personal para ayudarlo,

Planifique qué hacer en caso de que se separen durante una emergencia


- Elijan dos lugares para reunirse—
 1. Justo enfrente de su casa en caso de una emergencia repentina, como un incendio.
 2. Fuera de su vecindario, en caso de que no pueda regresar a su casa o si le solicitan que abandone el lugar.

Considere los desafíos de transporte que pueden enfrentar las personas que usan equipos auxiliares de movilidad.

- Elija una persona de contacto de emergencia fuera del área. Puede ser más fácil enviar un texto o realizar una llamada de larga distancia si las líneas telefónicas locales están saturadas o fuera de servicio. Todos deben memorizar la información del contacto de emergencia y tenerlo por escrito o programado en sus teléfonos celulares.
- Identifique formas alternativas de comunicación (correo electrónico, mensaje de texto, llamada, correo postal, a través de un tercero, etc.).

Planifique qué hacer en caso de evacuación

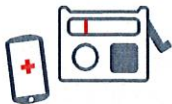
- Decida a dónde iría y qué ruta tomaría para llegar allí. Puede optar por ir a un hotel o motel, quedarse con amigos o familiares en un lugar seguro o ir a un refugio si es necesario



Descargue la [Aplicación de emergencias "Emergencia - Cruz Roja Americana"](#) o visite cruzrojaamericana.org y busque la aplicación **Emergencia**.

Esta aplicación brinda consejos de expertos sobre cómo prepararse y responder a desastres, e incluye un mapa con los refugios abiertos de la Cruz Roja Americana.

- Tenga al menos un lugar alternativo en caso de que el lugar de preferencia no sea accesible.
- Practique la evacuación de su hogar dos veces al año. Maneje su ruta de evacuación planificada y trace rutas alternativas en su mapa en caso de que los caminos no se puedan transitar. Asegúrese de que todos los miembros de la vivienda/familia sepan la ruta de evacuación, rutas alternativas y el destino principal y alternativo de reunión.
- Planifique con anticipación para sus mascotas. Tenga una lista de teléfonos de moteles/hoteles que acepten mascotas y refugios de animales que se encuentren en sus rutas de evacuación.



Esté informado

Sepa qué desastres o emergencias pueden ocurrir en su área.

Estos eventos pueden afectar solo a usted y a su familia, como por ejemplo, un incendio doméstico o una emergencia médica, o pueden afectar a toda su comunidad, como por ejemplo, un terremoto o inundación.

- Identifique cómo las autoridades locales lo mantendrán informado durante un desastre y cómo obtener información, ya sea a través de la radio local, por estaciones de radio o canales de NOAA Weather Radio.
- Conozca la diferencia entre las diferentes alertas meteorológicas como "avisos" y "advertencias" y qué pasos seguir en cada caso.
- Sepa qué pasos seguir para protegerse durante desastres que pueden ocurrir en áreas donde viaja o donde se ha mudado recientemente. Por ejemplo, si viaja a un lugar donde los terremotos son comunes, y no está familiarizado con ellos, asegúrese de saber qué hacer para protegerse en caso de que ocurra.
- Cuando se produce un desastre importante, su comunidad puede cambiar en un instante. Sus seres queridos pueden resultar heridos y es posible que los servicios de respuesta a emergencias se demoren en llegar. Asegúrese de que al menos un miembro de su vivienda esté capacitado en primeros auxilios y RCP y sepa cómo usar un desfibrilador externo automático (DEA). Esta capacitación es útil en muchas situaciones de emergencia.
- Comparta lo que ha aprendido con su familia, los miembros de su vivienda y vecinos y aliéntelos a estar informados también.

Tarjetas de contactos de emergencia para todos los miembros de la vivienda

	
Tarjeta de contactos de emergencia	Personas para llamar o enviar un texto ante una emergencia
Nombre: _____	_____
Teléfono: _____	_____
Domicilio: _____	_____

Obtenga sus tarjetas en línea [aquí](#) o visite cruzrojaamericana.org y busque contactos de emergencia.

- Imprima una tarjeta para cada miembro de la familia.
- Escriba la información de contacto para cada miembro de la vivienda, como el número del trabajo, de la escuela y del teléfono celular.
- Asegúrese de que los contactos de los familiares incluyan el parentesco (abuela, tía, etc.) y los nombres reales cuando completa las tarjetas para los niños.
- Doble la tarjeta para que entre en el bolsillo, billetera o cartera.
- Lleve la tarjeta con usted para que esté disponible en caso de un desastre u otra emergencia.

Notifique a su familia que está a salvo

Hágales saber a sus seres queridos sobre el [sitio web Sano y Salvo \(Safe and Well\) de la Cruz Roja Americana](#) o visite cruzrojaamericana.org y busque sano y salvo. Esta herramienta de internet debe estar integrada en su plan de comunicación en caso de emergencias. Las personas dentro de un área afectada por un desastre pueden registrarse como "sanas y salvas", y los amigos y familiares preocupados que saben el número de teléfono o el domicilio de la persona pueden buscar mensajes publicados por los que se registraron. Si no tiene acceso a internet, llame a 1-800-RED CROSS para registrarse a usted y a su familia.