



Make your own disaster kit!

# ReadyKit

¡Haga su propio kit de emergencia!

Don't wait till disaster hits. No espere hasta que ocurra un desastre.



Make your **kit!**  
¡Haga su **kit!**



Have a **plan!**  
¡Tenga un **plan!**



Be **prepared!**  
¡Esté **preparado!**



## Basic Emergency Supply Kit: Kit Básico de Emergencia:

### Use the Family Ready Kit at home or if you evacuate.

Think about emergencies that might happen – flood, electrical outage, or hurricane. Include the whole family in your plan and everyone practices. Plan for elders, infants, kids and pets!

**Utilize el kit listo para la familia en el hogar o si tiene que abandonar su casa.** Piense en las situaciones de emergencia que podrían ocurrir – inundaciones, apagones eléctricos, o huracanes. Incluya a toda la familia en su plan y practiquen todos. ¡Planifique para los ancianos, bebés, niños y mascotas!

-  • 7 days water - 1 gallon per person per day  
• 7 días de agua - 1 galón por persona por día
-  • 7 days of canned food, manual can opener  
• 7 días de comida enlatada, abrelatas manual
-  • Paper cups, plates, utensils  
• Vasos de papel, platos, utensilios
-  • Toilet paper, hand sanitizer, paper towels, gloves  
• Papel higiénico, desinfectante de manos, toallas de papel, guantes
-  • First aid kit  
• Botiquín de primeros auxilios
-  • Toothbrush, toothpaste, comb or brush  
• Cepillo de dientes, pasta de dientes, peine o cepillo
-  • Bleach - 16 drops of bleach to 1 gallon water  
• Blanqueador/cloro - 16 gotas de Blanqueador en 1 galón de agua
-  • Battery-powered or hand crank weather radio  
• Radio del tiempo de baterías o de cuerda
-  • Extra batteries  
• Baterías adicionales
-  • Clothes, socks, shoes, pillows, blankets  
• Ropa, calcetines, zapatos, almohadas, mantas
-  • Photos of property and valuables  
• Fotos de bienes y objetos de valor
-  • Flashlight / light sticks  
• Linterna / Varita de luz fluorescentes
-  • Cell phone / wall and car charger  
• Celular/cargador de pared y del carro
-  • Signal Whistle  
• Pito / silvato
-  • Tarp, duct tape, work gloves, rain poncho  
• Carpa de lona, cinta adhesiva de conductos, guantes de trabajo, poncho de lluvia
-  • Tools - knife, hammer, pliers, screwdrivers  
• Herramientas - cuchillo, martillo, alicates, destornilladores
-  • Matches / lighter  
• Fósforos/encendedor
-  • Rope- 1/4" x 50 feet  
• Cuerda de 1/4" x 50 pies
-  • Local and State maps  
• Mapas locales y estatales
-  • Important papers - photo ID, utility bills, insurance, prescriptions  
• Documentos importantes - identificación con fotografía, facturas de servicios públicos, seguros, recetas
-  • Cash  
• Dinero en efectivo

## Senior's Ready Kit or special medical needs Kit para Ancianos o de necesidades médicas especiales

Plan carefully for **people who are older or have special medical needs**. Talk with doctors, visiting nurses, and oxygen companies. Does their equipment need electricity? Do their medicines need to be kept cold? Do they need oxygen?

Planifique cuidadosamente para las **personas mayores o que tienen necesidades médicas especiales**. Hable con los médicos, enfermeras visitantes, y las compañías de oxígeno. ¿Su equipo necesita electricidad? ¿Sus medicamentos deben mantenerse refrigerados? ¿Necesitan oxígeno?

-  • Ask doctor about storing heart and high blood pressure medication, insulin  
• Pregúntele al médico sobre cómo almacenar las medicinas para el corazón, presión arterial, insulina
-  • 2 weeks of prescription and other medicine  
• 2 semanas de medicamentos recetados y otros
-  • Supplies, bandages, nasal tubing, cannulas, and suction catheters  
• Artículos como vendajes, tubos nasales, cánulas y catéteres de succión
-  • Hearing aid batteries  
• Baterías para los aparatos de audición
-  • Physician numbers, insurance, blood type, allergies, medications and doses  
• Números de médicos, de seguros, tipo de sangre, alergias, medicamentos y dosis
-  • Glucose test strips, glucose monitor  
• Las tiras de prueba de glucosa, monitor de glucosa
-  • Eye glasses, contact lenses and supplies  
• Anteojos, lentes de contacto y suministros
-  • Denture supplies  
• Suministros para dentaduras postizas

### Special plans are needed for infants and growing children:

### Planes especiales son necesarios para los bebés y niños:

-  • Formula  
• Fórmula
-  • Bottles  
• Botellas
-  • Powdered milk  
• Leche en polvo
-  • Medications  
• Medicamentos
-  • Diapers  
• Pañales
-  • Diaper rash ointment  
• Unguento contra irritación del pañal
-  • Moist towelettes  
• Toallitas húmedas

# Healthy & Safe Eating!

## ¡Alimentación Saludable y Segura!

**During an emergency,** you may eat a lot of canned and packaged foods. Make sure the containers are clean, sealed, and not damaged. “If In Doubt, Throw It Out!”

**Durante una emergencia,** usted comerá una gran cantidad de alimentos enlatados y envasados. Asegúrese de que los envases estén limpios, sellados, y no estén dañados. “Si tiene dudas, tírelo a la basura!”



- Clean the outside of all containers with water, bleach, or hand sanitizer
- Limpie el exterior de todos los recipientes con agua, blanqueador o desinfectante para las manos



- Check “use by” dates. If expired, Throw It Out!
- Revise las fechas identificadas como “use by”. Si venció, ¡tírelo a la basura!



- Charcoal or propane grills should ONLY be used outside in well-ventilated areas. Never inside! Don't inhale smoke or fumes!
- Parrillas de carbón o gas propano deben usarse SOLAMENTE al aire libre en lugares bien ventilados. ¡Nunca adentro de la casa!
- ¡Para No inhalar humo o gases!



- Use a food thermometer
- Use un termómetro para alimentos

### Cans / Latas



- Inspect for dents, rust, and bulges. If damaged, Throw It Out!
- Inspeccione si hay abolladuras, óxido, y chichones. Si está dañado, ¡tírelo a la basura!



- Check can-opener for rust and dirt
- Revise que el abrelatas no tenga óxido y no esté sucio

### Glass Jars / Envase de vidrio



- Inspect for cracks and chips on rim
- Inspeccione si hay grietas y astillas en el borde



- If “safety button” is popped up, Throw It Out!
- Si el “botón de seguridad” se expandió, ¡tírelo a la basura!

### Foil & Plastic Pouches Aluminio y bolsas plásticas



- Check for rips or punctures
- Compruebe si hay roturas o perforaciones

### Hygiene & Food Prep Higiene y Preparación de Comida



- Clean hands and fingernails with soap and water, sanitizer or wipes
- Limpie las manos y las uñas con agua y jabón, desinfectante o toallitas desinfectantes



- Clean and sanitize prep, cook areas
- Limpie y desinfecte las zonas de preparación de comidas



- Clean pots, pans, dishes, utensils with soap and water, and / or bleach and water
- Limpie las ollas, sartenes, platos, utensilios con agua y jabón, y/o cloro y agua



- 1-part bleach to 10-parts water OR 1 ½ teaspoons of bleach to 1 gallon of water
- 1-parte de cloro por 10 partes de agua o 1 ½ cucharaditas de blanqueador a 1 galón de agua

### Healthier Options Opciones más saludables



- Bottled water; 100% juice, low-sugar sport drinks
- Agua embotellada; Jugo 100%, bebidas deportivas bajas en azúcar



- High-fiber, low- or no-salt veggies, soups, and beans
- Vegetales, sopas y frijoles con alto contenido de fibra, bajos de sal

## “If In Doubt, Throw It Out!”

## “Si tiene dudas, tírelo a la basura!”



- “Super” proteins with omega-3 – tuna, sardines and salmon; or chicken
- “Super” Proteínas con omega-3 - atún, sardinas y salmón; o pollo



- Applesauce, unsweetened fruit
- Puré de manzana, frutas sin azúcar



- Fresh or dried potatoes, yams, etc.
- Papas frescas o secas, compotas, etc.



- Low-sugar bars, oatmeal, granola
- Barras nutritivas bajas en azúcar, de avena, o granola



- Dried fruit, nuts, seeds, nut butters
- Frutos secos, nueces, semillas, mantequillas de nueces.



- Whole grain pasta, cereal, rice
- Pasta de grano entero, cereales, arroz



- Low- or fat-free pasteurized milk
- Leche pasteurizada baja en grasa o sin grasa



- Instant coffee, tea, cocoa, chai
- Café instantáneo, té, cacao, chai

### Safe Cooking Temperatures Temperaturas de Cocina Segura



- Canned vegetables: 140° F
- Vegetales Enlatados: 140 ° F



- Beef, pork, veal lamb, fish: 145° F
- Carne de res, cerdo, cordero ternera, pescado: 145 ° F



- Ground meats: 160° F
- Carne molida: 160 ° F



- Poultry, tofu, alternative meat: 165° F
- Aves, queso de soja, carne alternativa: 165 ° F



- Seafood: Cook thoroughly, opened shells
- Marisco: Cocine completamente, o cuando las conchas abran



- Firm egg yolks & whites
- Cocine hasta que las yemas y las claras de huevo estén duras o firmes

### Safe Storage Temperatures Temperaturas de almacenamiento seguras



- If at any time food is above 40° F for more than 2 hours, discard it! “When in Doubt, Throw it Out!”
- Si en algún momento la comida está a más de 40°F durante 2 horas o más. ¡Tírela a la basura! “Si tiene duda, tírela a la basura!”

### Comfort Foods Meriendas



- Comfort foods and snacks that don't need to be refrigerated
- Bocadillos que no necesitan ser refrigerados















- Jerky, dark chocolate, graham crackers, baked chips
- Carne deshidratada “jerky”, chocolate oscuro, galletas graham, papitas “chips” horneadas

## Kid's Ready Kit and understanding their fears

### Kit Listo para Niños y entendiendo sus miedos

A disaster is frightening for everyone. Involve children in making their own **Kids Ready Kit** and in putting together the Family Emergency Plan. This way they learn and are a part of keeping the family safe.

Un desastre es atemorizante para todos. Envuelva a los niños en preparar su propio **kit listo para niños** y en la planificación del plan de emergencia familiar. De esta forma aprenden y son parte de mantener la familia segura.





-  • Vaccination history and medical records  
• Registro de vacunas e historial médico
-  • Back up disk or computer files on thumb drive  
• Copia en disco de archivos de la computadora o en almacenamiento portátil
-  • Extra batteries and chargers for electronics  
• Baterías y cargadores adicionales para equipos electrónicos
-  • Puzzles, a board game, deck of cards  
• Rompecabezas, un juego de mesa, juego de cartas
-  • Action figure, a stuffed animal  
• Figuras de acción, un peluche
-  • Pictures of family and pets  
• Fotos de la familia y mascotas
-  • Medicine and prescriptions  
• Medicina y recetas
-  • Extra eye glasses, contacts and supplies  
• Anteojos o lentes de contacto adicionales y sus suministros
-  • Favorite books, crayons and paper  
• Libros favoritos, creyones y papel
-  • Favorite small toys or MP3 player  
• Juguetes favoritos pequeños o música portátil
-  • Favorite blanket, pillow  
• Manta favorita, almohada
-  • Other special items that will comfort children  
• Otros artículos especiales que calmen a los niños


#### Children's fears can come from their imaginations.

Families should take these feelings seriously. Reassure your child, talk about the emergency or disaster, and be realistic and honest. In a disaster, children most fear:

#### Temores de los niños pueden provenir de su imaginación.

Las familias deben tomar estos sentimientos en serio. Tranquilice a su hijo, hable acerca de la situación o desastre, y sea realista y honesto. En un desastre, los niños temen:

-  • They will be separated from family  
• Ser separados de la familia
-  • Someone will be injured or killed  
• Alguien es lesionado o muere
-  • The event will happen again  
• El evento volverá a suceder
-  • They will be left alone  
• Sean abandonados

 **Reassure children** that they will be taken care of, help will come, this event will pass, life will return to normal and everything will be OK.














**Asegúrele a los niños** que serán cuidados, que la ayuda llegará, que este evento pasará, que la vida volverá a la normalidad y que todo va a estar bien.

## Pet's Ready Kit and understanding their needs

### Kit listo para mascotas y entendiendo sus necesidades

**Plan for your pets in case you have to evacuate.** You'll need water, immunization records, medications, and a carrier. Not all shelters accept pets. Decide now where you will take your pet if you must leave.

**Planifique para sus mascotas en caso de que tenga que abandonar su hogar.** Usted necesitará agua, registro de vacunas, medicamentos, y una jaula. No todos los refugios aceptan mascotas. Decida ahora adonde llevará su mascota si se tiene que ir.

-  • Crate big enough for pet to stand and turn around  
• Jaula suficientemente grande para que la mascota pueda pararse y dar vueltas
-  • Food, water, manual can opener, and dishes  
• Alimento, agua, abridor de latas manual, y platos
-  • Plastic bags, paper towels, disinfectant, litter  
• Bolsas de plástico, toallas de papel, desinfectante, arena o grava
-  • Collar, leash, harnesses  
• Collar, correa, arnés (restringidor)
-  • Muzzles, gauze rolls  
• Bozales, rollos de gasa
-  • Identification tags, microchip, tattoo  
• Placa de identificación, microplaqueta, tatuaje
-  • Toys, towel, blanket, bedding  
• Juguetes, toalla, manta, ropa de cama
-  • A list of kennels and hotels that accept pets  
• Una lista de las perreras y hoteles que acepten mascotas
-  • Detailed instructions for animal care  
• Instrucciones detalladas para el cuidado de animales
-  • Medical and vaccination records  
• Historial médico y de registro de vacunas
-  • Extra medicine, prescriptions  
• Medicinas adicionales, recetas
-  • Current photos  
• Fotografías actuales
-  • Tick, flea and heartworm meds  
• Medicamentos anti-garrapatas, pulgas y del gusano del corazón

# Consider taking a class and putting together a First Aid Kit: Considere tomar una clase y armar un botiquín de primeros auxilios:

**In any emergency** a family member or you may suffer an injury. You are better prepared if you have basic first aid supplies and know how to treat minor injuries, stop bleeding, prevent infection and decontaminate:

**En cualquier emergencia** un miembro de la familia o usted puede sufrir una lesión. Usted está mejor preparado si tiene un kit de primeros auxilios y sabe como tratar lesiones pequeñas, detener una hemorragia, prevenir infecciones y purificar.



- Two pairs of Latex or sterile gloves
- Dos pares de guantes de látex o esterilizados



- Cleansing agent / soap and antibiotic wipes
- Agente de limpieza / jabón y toallitas antibióticas



- Bandages, stretch gauze, and roll tape
- Vendajes, gasas, y cinta adhesiva.



- Thermometer
- Termómetro



- Antacid, laxative
- Antiácidos, laxantes



- Petroleum jelly
- Vaselina



- Sanitary napkins
- Toallas sanitarias



- Sterile dressings
- Vendajes esterilizados



- Antibiotic cream
- Crema antibiótica



- Eye wash
- Enjuague para las ojos



- Aspirin or non-aspirin pain reliever
- Medicamento para dolor con aspirina y sin aspirina



- Anti-diarrhea medication
- Medicamento anti-diarrea



- Scissors, tweezers
- Tijeras, pinzas



- Hydrogen Peroxide
- Agua oxigenada

## FREE



### Android - Ready Kit App

Google Play: Ready Kit FLORIDA



**Florida Department of Health  
 in Hernando County**

7551 Forest Oaks Blvd.

Spring Hill, FL 34606

Phone: (352) 540-6822

<http://hernando.floridahealth.gov/>

Scan QR code

GooglePlay:  
 Ready Kit FLORIDA