

# BE READY (ESTE LISTO)

## My Personal Safety In An Emergency

(Manual Para Mi Seguridad  
Personal En Una Emergencia)



# PERSONAL SAFETY

## (MI SEGURIDAD PERSONAL)

### Important Information About Me (Informacion Importante Sobre Mí)

#### Personal Information (Informacion Personal)

My Name \_\_\_\_\_  
Mi Nombre

My Preferred Language \_\_\_\_\_  
Mi Idioma Preferido

My Health Insurance \_\_\_\_\_  
Mi Seguro Medico

My Policy Number \_\_\_\_\_  
Mi Numero de Póliza

#### Important Things I Have (Tengo/Usó Las Sigüientes Cosas Importantes)

Eyeglasses  
Anteojos



Hearing aids  
Un Aparato Auditivo

Wheelchair  
Una Silla de Ruedas



Walker  
Un Andador



Pet  
Una Mascota

Other \_\_\_\_\_  
Otro

# MY HEALTH

## (MI SALUD)

### My Medical Information (Mi Informacion Médica)

Health/Medical Information (Informacion Médica)



My Doctors \_\_\_\_\_

TEL# \_\_\_\_\_

Mis Doctores \_\_\_\_\_

TEL# \_\_\_\_\_

My Medications \_\_\_\_\_

Dosages \_\_\_\_\_

Mis Medicamentos \_\_\_\_\_

La Dosis \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



My Medical Allergies \_\_\_\_\_

Mis Alergias Médicas \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# IMPORTANT CONTACTS

## (CONTACTOS IMPORTANTES)

### Important Contacts In An Emergency

#### (Datos De Contactos En Caso De Una Emergencia)

#### Someone Who Lives Close (Contactos Que Viven Cerca De Mi)

Emergency Contact \_\_\_\_\_ TEL# \_\_\_\_\_  
Contacto de Emergencia

Family \_\_\_\_\_ TEL# \_\_\_\_\_  
Familiar



Friend \_\_\_\_\_ TEL# \_\_\_\_\_  
Amistad

Neighbor \_\_\_\_\_ TEL# \_\_\_\_\_  
Vecino



#### Other Important Contacts (Otros Contactos Importantes)

Out of Town Contact \_\_\_\_\_ TEL# \_\_\_\_\_  
Contacto Fuera de la Ciudad












Caregiver \_\_\_\_\_ TEL# \_\_\_\_\_  
Persona quien me ofrece Cuidado

# SAFE AT HOME

## (SEGURA EN CASA)

### Preparing At Home (Preparandose En Su Hogar)

#### Emergency Kit (Equipo De Suministros De Emergencia)

- Water (3-7 day supply—1 gallon per person per day)  
Agua (3-7 días de suministro—1 galón por persona por día) 
- Food (3-7 day supply—non-perishable)  
Comida Enlatada sin Vencerse (3-7 días de suministro—no perecederos) 
- Clothing and Sturdy Shoes  
Ropa y Zapatos Resistentes
- Undergarments  
Ropa Interior 
- Whistle  
Silbato
- Flashlight, and Extra Batteries  
Lámpara Portátil, y Pilas de Repuesto 
- Radio, and Extra Batteries  
Un Radio de Batería, y Pilas de Repuesto
- Fire Extinguisher  
Extintor de Incendios 
- Pet Supplies (food and leash)  
Provisiones de su Mascota  
(alimentos y una correa) 
- Medicines  
Medicinas
- Spare Eyeglasses  
Par de Anteojos de Sobra 
- First Aid Kit  
Equipo de Primeros Auxilios
- Toilet Paper  
Rollo de Papel Higiénico 
- Worksheet  
Este Manual 
- Cash  
Dinero en Efectivo 
- Copy of Important Documents  
Copias de Documentos Importantes 

#### Remember (Acuerdese De...)

- Put your name on the front of the kit.  
Poner su nombre en la parte de frente de su equipo de emergencia.
- Put it in a place easy to find.  
Poner su equipo de emergencia en un lugar fácil de encontrar.
- Check the kit often. Refresh items as needed.  
Revisar su equipo de emergencia a menudo y reemplazar cosas cuando sea necesario.





# SAFETY TIPS

## (CONSEJOS PARA ASEGURARSE)

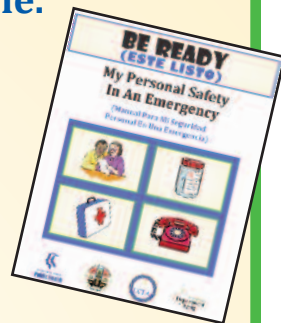
### Good Ideas For Being Safe

### (Buenas Ideas Para Mantenerse Seguro)

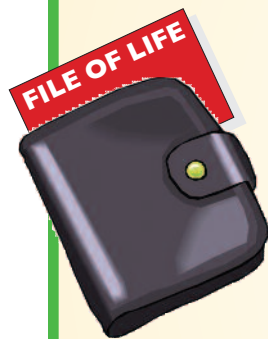


My kit is ready.  
Mi equipo de emergencia esta completo y disponible.

My worksheet is finished and in my kit.  
Mi manual esta completado y colocado en mi equipo de emergencia.



Copies of my important documents are in a sealed plastic bag and in my kit.  
Tengo copias de mis documentos importantes en una bolsa de plástico en mi equipo de emergencia.



Pictures of my family and pets are in my kit in case we get separated.  
Tengo fotos de mi familia y mi mascota en mi equipo emergencia en caso que se separen.

My "File of Life" is finished and in my wallet.  
Escribí mi información de contacto en un folleto de "File of Life" y lo puse en mi cartera.



I told people who care about my emergency plans.  
Les he explicado a personas importantes a mis planes de emergencia.

