



# TARJETA DE PREPARACIÓN PARA DESASTRES

DESPRENDIDA

Llene esta **TARJETA DE PREPARACIÓN PARA DESASTRES** y manténgala con usted donde los primeros en responder puedan encontrarla. En una emergencia, tener esta tarjeta con usted puede permitir que los proveedores de atención médica sepan cosas importantes sobre su salud, como:

- ✓ Medicamentos que toma
- ✓ Alergias
- ✓ Problemas médicos

Haga una lista de contactos con los números de teléfono de las personas con las que desea comunicarse durante un desastre o que podrían proporcionar información sobre usted y su salud en una emergencia:

- ✓ Un pariente o amigo
- ✓ Médico u otro proveedor de salud
- ✓ Trabajador social

También debe incluir un contacto de fuera del área donde vive, para que usted y su familia puedan llamar durante un desastre y reportar que están a salvo.

# TARJETA DE PREPARACIÓN PARA DESASTRES



ES

## INFORMACIÓN DE RECURSOS DE EMERGENCIA

Evacuación y refugio:	<b>Llame al 2-1-1</b>
Asesoría de COVID-19 para no asegurados:	1-877-409-9052
Medi-Cal:	benefitscal.com
CalFresh:	1-877-847-3663
WIC:	1-888-942-9675
CalWORKs:	benefitscal.com



Información sobre incendios forestales:  
[incidents.readyforwildfire.org](https://incidents.readyforwildfire.org)



# INFORMACIÓN SANITARIA DE EMERGENCIA

DESPRENDA

Nombre completo:

Número telefónico:

Condiciones médicas: (Ejemplos: Problemas médicos como diabetes, enfermedades cardíacas, etc.)

Medicamentos:

Alergias: DOBLE AQUÍ

Nombre del médico:

Número telefónico:

Nombre del contacto:

Número telefónico:

Nombre del contacto fuera de la ciudad:

Número telefónico:

EN CASO DE EMERGENCIA, FAVOR DE CONTACTAR:

Número telefónico:



## CONSEJOS PARA PROTEGERSE DURANTE LA COVID-19



Use cubreboca.



Manténganse a 6 pies de distancia de los demás (aproximadamente a dos brazos de distancia).



Lávese las manos con agua y jabón tan a menudo como sea posible.



Intente no tocarse la cara.



Para obtener más consejos y asistencia, visite **COVID19.CA.GOV**