

# Espiando sobre la Salud en Lexington



De acuerdo a las innumerables amenazas que existen en contra de la salud, nuestro detective, Dr. Sabelotodo, ha decidido deambular por las calles de Lexington...

Y este mes, supo la importancia de prepararse para las tormentas y tornados que siempre acompañan a la primavera en Kentucky



***¡No Se Asuste . . . Mejor Prepárese!***

**Un Botiquín de Emergencia puede salvar vidas...**

**Algunas cosas importantes que debe mantener en su botiquín:**

- Un radio de pilas
- Linterna con pilas extras
- Botiquín de primeros auxilios
- Agua para tomar (1 galón por persona por día-más para los niños y los animales domésticos)
- Comidas que no se echen a perder (galletas, atún enlatado, verduras enlatadas . . . *Pero, ¡no se olvide del abrelatas!*)

*\*\*Si no tiene todas estas cosas en su botiquín, intente comprar una o dos cada vez que vaya de compras*

**Al preparar un botiquín de emergencia, recuerde que debe:**

- Juntar suficientes provisiones o materiales para todos los miembros de la familia por lo menos para tres días
- Ponga las provisiones o los materiales en algo fácil de llevar como una mochila o maleta
- Alterne o cambie las provisiones o materiales cada seis meses o según lo necesario
- Guárdelas donde puedan ser alcanzadas fácilmente en caso de emergencia

**Bluegrass Farmworker Health Center**

1306 Versailles Road, suite 120 • Lexington, Kentucky 40504 • (859) 259-2635

Llamada gratis: 1-877-La Salud (1-877-527-2583)

# Spying on Health In Lexington



As part of his investigation into the numerous threats that exist against our health, our detective, Dr. Know-it-all, has decided to walk the streets of Lexington...

**And this month he found out how important it is to prepare for the storms and tornados that always accompany Spring in Kentucky**



***Don't be Scared...Be Prepared!***

## **An Emergency Preparedness Kit Can Save Lives...**

### **Some important things to keep in your kit:**

- Radio that runs on batteries
- Flashlight with extra batteries
- First Aid Kit
- Drinking water (1 gallon per person per day—extra for kids and pets)
- Non-perishable foods (crackers, peanut butter, canned tuna...  
*but, don't forget the can opener!*)

*\*\*If you don't have all of these things in your kit, try to buy one or two every time you go to shopping)*

### **When preparing your kit, remember to:**

- Include enough provisions or materials for all the members of your family for at least three days
- Put the provisions and materials in something that is easy to carry such as a backpack or suitcase
- Alternate or change the contents of your kit every six months or when necessary
- Keep your kit where it can be easily accessed in case of an emergency

## **Bluegrass Farmworker Health Center**

1306 Versailles Road, suite 120 • Lexington, Kentucky 40504 • (859) 259-2635  
Llamada gratis: 1-877-La Salud (1-877-527-2583)