

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

Un botiquín de primeros auxilios bien equipado, y guardado en un lugar de fácil acceso, es una necesidad en cualquier casa.

Tenga un botiquín de primeros auxilios en casa y otro en su coche.

También lleve un botiquín de primeros auxilios cuando su familia viaje

¿Qué debe contener un botiquín de primeros auxilios?

- un manual de primeros auxilios actualizado
- un listado de teléfonos de emergencias
- gasa estéril y vendas adhesivas de distintos tamaños
- esparadrapo (o cinta adhesiva de uso médico)
- tiritas adhesivas de distintos tamaños
- una banda elástica
- una férula o tablilla
- toallitas desinfectantes
- jabón
- gel antiséptico o desinfectante para las manos
- solución desinfectante (como agua oxigenada)
- agua esterilizada, solución salina (agua salada) o solución para irrigación y una jeringa grande para lavar los cortes
- unas pinzas
- unas tijeras afiladas
- imperdibles (alfiler de seguridad)
- bolsas de frío instantáneo desechables
- toallitas impregnadas de alcohol o alcohol de uso médico
- un termómetro
- un kit de preservación dental
- unos guantes de plástico que no contengan látex (2 pares como mínimo)
- una linterna con pilas de repuesto
- una mascarilla de RCP (reanimación cardiopulmonar)
- un protector de ojos
- solución para limpieza de ojos

Guarda en tu botiquín los medicamentos que puedas necesitar:

- pomada antibiótica
- crema o pomada de hidrocortisona (al 1%)
- loción de calamina
- paracetamol e ibuprofeno
- un antihistamíntico (medicamento contra la picazón), como Benadryl, Zyrtec, Claritin o marcas de la tienda
- medicamentos recetados adicionales (si está de viaje)
- medidores y jeringas para medicamentos

After You've Stocked Your First Aid Kit

- Lea bien el manual de primeros auxilios para saber cómo utilizar el contenido del botiquín.
- Guarde el botiquín de primeros auxilios en un lugar que esté fuera del alcance y de la vista de los niños, pero que sea de fácil acceso para los adultos.
- Revise regularmente el botiquín. Reponga los artículos o medicamentos gastados o caducados.
- Revise con regularidad las pilas de la linterna y asegúrese de que funciona bien.



De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono o TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha carta al USDA por (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov