



ARMA O PERSONALIZA TU KIT DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS

Empieza con lo básico: elementos que necesitas para vivir de 1 a 3 días. Abajo encontrarás algunas sugerencias para empezar, pero recuerda, ¡este kit debe estar personalizado a tus necesidades!

- Documentos de emergencia (plan de emergencia, lista de medicamentos, números de teléfono de la familia y doctores, información del seguro, especificaciones de los equipos médicos, etc.) que se encuentren laminados o en una bolsa sellable
- Medicamentos y equipo médico (silla de ruedas, cojín, ayudas para el desplazamiento)
- Agua
- Catéteres, ostomías y elementos para el cuidado de heridas
- Dinero en efectivo
- Alimentos no perecederos
- Desinfectante de manos y jabón
- Kit de primeros auxilios
- Linterna/linterna de cabeza
- Kit de parches
- Cepillo de dientes/pasta de dientes
- Cambio de ropa
- Cargadores para equipos y teléfonos (considera de baterías o de manivela)
- Multiherramienta
- Silbato
- Encendedor o fósforos a prueba de agua
- Toallitas húmedas
- Frazada
- Gafas o lentes de contacto de repuesto/suministros
- Ayudas auditivas junto con baterías extra
- Cinta gaffer
- Bolsas sellables y bolsas para la basura
- Radio de baterías o manivela
- Lápiz y papel
- Repuestos de baterías
- Suministros para mascota