

Una guía simple sobre los nueve elementos esenciales que lo ayudarán a resguardarse donde esté en caso de emergencia.

Plan



1 Agua

Agua embotellada. Un galón por persona, por día, para beber e higienizarse.

- Conserve el agua en un lugar fresco y oscuro. Renueve la provisión cada seis meses.



■ Hecho

2 Alimentos

Alimentos no perecederos. Provisión de alimentos por persona para 3 a 5 días.

- Carnes, frutas y verduras enlatadas listas para comer.
- Jugos enlatados o de caja.
- Leche y sopas en polvo.
- Galletas, granola, mezcla de frutos secos.



■ Hecho

3 Ropa

Recoja una muda de ropa y calzado por persona.

- Tenga en cuenta empacar mantas, ropa de lluvia y para estar a la intemperie en caso de inclemencia del tiempo.

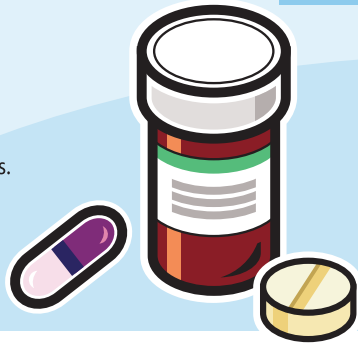


■ Hecho

4 Medicamentos

Recoja las dosis correspondientes a tres días de cualquier medicamento recetado que esté tomando.

- Controle la fecha de vencimiento para no conservarlos si están vencidos.

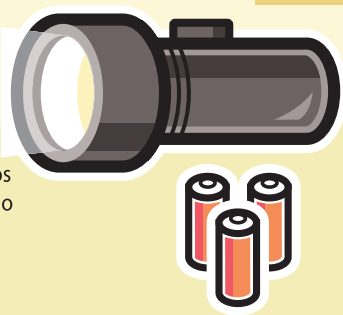


■ Hecho

5 Linterna

Guarde una linterna potente por si no hay electricidad.

- Piense en tener una luz de tipo farol que no requiera el uso de las manos.
- ¡No use velas! Pueden provocar incendios y se pierden de vista con facilidad cuando vuelve la luz.

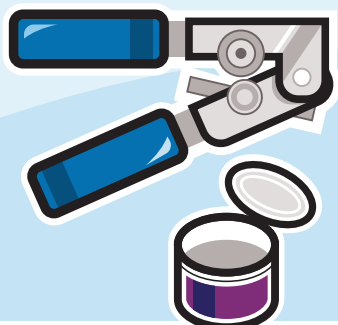


■ Hecho

6 Abrelatas

Asegúrese de que sea un abrelatas manual por si no hay electricidad.

- Tenga en cuenta comprar artículos que tengan tapas con sistema abridor. De esta manera, no necesitará abrelatas.



■ Hecho

7 Radio

Radio a batería para estar al tanto de las noticias y del tiempo.

- Piense en comprar una radio a manivela o a energía solar.
- No olvide tener baterías de repuesto. Cómpralas con anticipación por si hay desabastecimiento.

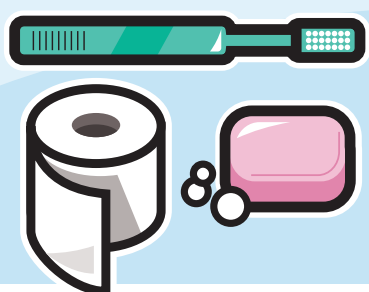


■ Hecho

8 Artículos de higiene personal

Sólo artículos básicos como jabón, papel higiénico y cepillo de dientes.

- Las toallitas húmedas pueden resultar útiles para una higienización rápida.

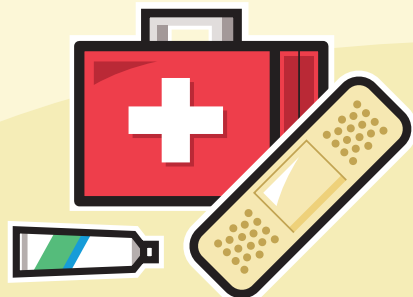


■ Hecho

9 Primeros auxilios

Artículos básicos como antisépticos, guantes, vendas y medicamentos de venta sin receta.

- Puede conseguir botiquines ya preparados en la mayoría de las farmacias o tiendas de provisiones.



■ Hecho

NOTAS
