



BOTIQUÍN DE EMERGENCIA

Abajo se da una lista de provisiones recomendadas para hacer frente a cualquier situación de emergencia.

- linterna con pilas (en caso de apagón)
- radio y pilas o radio a manivela (para estar al tanto de las noticias)
- pilas de repuesto (linterna y radio)
- botiquín de primeros auxilios
- velas y cerillas o encendedor
- llaves de repuesto para su vehículo, y dinero en efectivo (no olvide monedas o tarjetas para el teléfono)
- papeles importantes (cédulas de identidad y otros documentos personales, para toda la familia)
- comida y agua embotellada (ver “lista de alimentos” abajo)
- ropa y calzado (una muda por persona)
- cobijas o sacos de dormir (uno por persona)
- papel higiénico y otras provisiones personales
- silbato (para llamar la atención)
- juegos de naipes, diversiones, libros

Piense en las necesidades especiales de los miembros de su familia e incluya cualquier artículo que ellos puedan requerir. He aquí unas sugerencias.

Para los bebés/niños pequeños

- pañales
- leche envasada
- juguetes
- crayolas y papel

Otros miembros de la familia

- medicamentos recetados; anteojos extras
(Tenga a la mano suficientes medicamentos para durar como mínimo una semana; incluya copias de sus recetas de medicamentos y de lentes o anteojos.)

Animales domésticos

- comida para perros/gatos

Botiquín de comida y agua potable para emergencias

Tenga a la mano provisiones de comida y agua para durar no menos de tres días. Escoja alimentos del gusto de su familia que no requieren ser cocinados o refrigerados.

Agua

- cuatro litros por persona por día

Dos para beber y dos para preparar alimentos, lavar platos y para necesidades higiénicas.

Alimentos – para durar no menos de 72 horas

- comida enlatada: sopas, guisos, frijoles cocidos, fideos, carne de res o aves, pescado, verduras y frutas
- galletas y bizcochos
- miel, mantequilla de cacahuets, jarabe, mermelada, sal y pimienta, azúcar, café instantáneo, té

Reemplace las provisiones secas y enlatadas una vez al año.

Equipo

- cuchillos, tenedores, cucharas
- tazas y platos desechables
- abrelatas a manivela, destapador
- cerillas impermeables y bolsas de plástico para la basura
- cocinilla y combustible para ésta (siga las instrucciones del fabricante).