Checklist de emergencia para 72 horas

Lo necesario para aguantar tres días por tu cuenta, sin luz, agua corriente ni tiendas.

Agua: 3 litros por persona y día. Personas ____ × días ____ × 3 = _____ litros

Agua

- [ ] Agua potable: 3 litros por persona y día
- [ ] Pastillas potabilizadoras o filtro portátil

Comida

- [ ] Raciones para 3 días que no necesiten cocinado
- [ ] Abrelatas manual, platos y cubiertos reutilizables

Luz y energía

- [ ] Linterna o frontal con pilas de repuesto
- [ ] Power bank de 20.000 mAh o más, con cables

Comunicación

- [ ] Radio de emergencia a pilas o manivela
- [ ] Lista de contactos en papel y mapa con rutas

Salud e higiene

- [ ] Botiquín, medicación personal y copias de recetas
- [ ] Jabón, desinfectante y papel higiénico

Abrigo

- [ ] Manta térmica
- [ ] Muda de ropa y calzado cómodo

Documentos y dinero

- [ ] Copias de DNI, pasaportes y pólizas en bolsa impermeable
- [ ] Efectivo en billetes pequeños

Familia y mascotas

- [ ] Artículos para bebés, niños o mascotas
- [ ] Punto de encuentro acordado con toda la familia

Teléfonos y punto de encuentro

Antes de guardarlo

- Guarda el kit en un lugar accesible que toda la familia conozca.
- Revisa caducidades, pilas y medicación cada 6 meses.
- Actualízalo si cambia tu familia: bebés, personas mayores, mascotas o nuevos tratamientos.