Nuestro equipo de suministros para situaciones de emergencia



¿Revisamos el kit?

1. Agua y alimentos ☐

- Agua para 3 días.
- Alimentos no perecederos como enlatados, barras energéticas y frutos secos.

2. Elementos de seguridad y comunicación ☐

- Linterna con baterías de repuesto.
- Radio portátil de pilas o de carga manual.
- Silbato para pedir ayuda.

3. Botiquín de primeros auxilios ☐

- Medicamentos esenciales y recetas médicas.
- Apósitos, guantes, tijeras.



4. Documentos importantes ☐

- Copias de identificación, pólizas de seguro y registros médicos.
- Lista de contactos de emergencia.
- Dinero en efectivo en billetes pequeños.



5. Artículos de higiene y uso personal ☐

- Productos de higiene femenina.
- Papel higiénico, toallas húmedas y desinfectante de manos.
- Mascarillas y bolsas de basura.
- Ropa extra y manta térmica.

6. Herramientas básicas ☐

- Navaja multiusos. Cinta adhesiva y cuerda.
- Encendedor o cerillas impermeables.

7. Artículos especiales ☐

- Para bebés: pañales, fórmula y biberones.
- Para mascotas: comida, agua y correa.
- Para personas con necesidades especiales: equipo médico adicional.



Guarda tu kit de suministros de emergencia en un lugar accesible y conocido en tu casa.

¡Recuerda que todos/as deben ser parte del plan!

para más info www.cruzroja.es