



Cruz Roja

Ante una emergencia,

**¿Nos preparamos?**

**Planifica y recuerda estos tips:**

1

Identifica los riesgos. Evalúa los desastres más comunes en tu zona, como nevadas, incendios, seísmos o inundaciones.



2

Establece rutas de evacuación:  
Define al menos dos salidas seguras y asegúrate de que todos las conozcan.

3

Designa puntos de encuentro:  
Un lugar seguro dentro del hogar y otro externo en caso de evacuación.

4

Prepara un kit de emergencia.



5

Asigna roles y responsabilidades:  
Cada miembro debe saber qué hacer, como cortar el gas o comunicarse en caso de separación.



6

Mantén actualizados los contactos de emergencia:

Guarda números de familiares y teléfono de emergencia (112).

7

Realiza simulacros: Practica el plan con frecuencia para reforzar la preparación.

**Prevenir** ahora es **tranquilidad** para mañana.

# 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.
- Apósticos, 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!**