



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.
- 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!