

¿Está preparado para enfrentar una situación de emergencia?

Cuando surgen situaciones peligrosas, es importante actuar con rapidez. Contar con un paquete de emergencia puede ayudarle a reducir el estrés de tomar decisiones importantes en situaciones urgentes.

Prepárese armando un paquete. Consígase cajas, mochilas o maletas con ruedas y llénelas con artículos que puedan durarle varios días. Guárdelas en un lugar de acceso fácil y rápido.

Qué debe tener en su paquete

Alimentos y agua

- Agua (4L por persona por día)
- Alimentos no perecibles con alto contenido de proteína
- Frutos secos
- Galletas y cereales
- Carne, pescado y frijoles en lata
- Jugos en lata o en caja

Prendas de vestir y ropa de cama

- Muda(s) de ropa apropiadas para la estación
- Ropa interior y calcetines
- Impermeables, ponchos, chaquetas
- Zapatos
- Saco de dormir, mantas o manta térmica

Luz y combustible

- Linternas o lámparas a batería o con manivela
- Velas y candelabros
- Encendedor
- Cerillos a prueba de agua

Enseres

- Abridor de latas manual
- Vajilla y utensilios
- Radio a batería o con manivela
- Pilas
- Papel y bolígrafo
- Navaja de bolsillo
- Cinta americana
- Silbato
- Teléfono celular
- Cables y cargadores de celular
- Herramienta multiusos y guantes de trabajo

Artículos y medicinas personales

- Paquete de primeros auxilios
- Artículos de higiene personal
- Pañuelos desechables, papel de baño y papel toalla
- Medicinas de venta libre y con receta médica
- Copias de las recetas
- Un par de anteojos con medida
- Alimentos y artículos para mascotas (incluidos juguetes)
- Detergente y jabón líquidos
- Rollo de emplaye, papel aluminio, bolsas resellables
- Bolsas de basura y de reciclado
- Desinfectante de manos y pañitos húmedos
- Mascarillas desechables y de tela
- Bloqueador solar y repelente de insectos

Documentos e identificación

- Identificación personal
- Copias de certificados de nacimiento y matrimonio, testamentos, pasaportes, documentos de ciudadanía
- Pólizas de seguros
- Dinero en efectivo (billetes de baja denominación y monedas)
- Información sobre tarjetas de crédito
- Copia de plan de emergencia
- Lista de contactos



- Artículos personales, si el tiempo lo permite (fotos, computadoras, disco duro, recuerdos de familia, etc.)

Artículos de entretenimiento y comodidad

- Juguetes pequeños y muñecos de peluche
- Naipes y juegos de mesa
- Libros y revistas
- Libros de actividades y crucigramas
- Libros para colorear y marcadores de colores
- Cargadores de dispositivos electrónicos
- Cuaderno y lápiz
- Fotografías familiares

Cuando arme su paquete, tome en cuenta otras necesidades como las siguientes:

- Embarazo o lactancia
- Lactantes y niños pequeños
- Movilidad
- Cultura, religión, espiritualidad
- Alergias graves o restricciones alimenticias
- Afecciones médicas crónicas y equipo médico con suministro de energía de reserva (consulte con un profesional de su sistema de salud)

Prepare un minipaquete

Prepararse con anticipación puede evitar inconvenientes ante situaciones inesperadas. Un minipaquete que pueda llevar consigo a donde vaya puede ayudarlo a mantenerse preparado para lo que surja en el camino. Los siguientes son artículos que puede incluir:

- Una cantidad mínima de dinero en efectivo
- Desinfectante de manos y mascarillas desechables o de tela
- Boletos de autobús
- Cargador de teléfono
- Paquete de toallitas húmedas o pañuelos desechables
- Analgésicos y medicamentos de reserva