



# Preparación de una mochila con artículos de emergencia

## Para pacientes

Una mochila de emergencia ya preparada y lista para llevar le ayudará a tener en un solo lugar todo lo necesario para llevar consigo en caso de una emergencia climática extrema y en especial, si es inesperada. Piense qué artículos necesitará cuando esté lejos de su hogar (por ejemplo, en un refugio de emergencia).

También se recomienda tener una mochila para quedarse en casa por si que tiene refugiarse ahí mismo. Incluya los suministros que necesite para quedarse en casa por 7 días posiblemente sin electricidad, ni calefacción. El contenido debe ser similar al de la mochila de emergencia para llevar.

*A continuación se presenta una lista de las cosas que debe tener preparadas en caso de una emergencia. Algunas sólo las necesitan niñas, niños o mascotas, o usted si tiene que salir de su casa. Tenga todo junto, por ejemplo, en una sola bolsa, para que pueda tomarla fácilmente cuando lo necesite. También puede comprar mochilas fabricadas por distintas compañías para ese fin.*

## Agua y comida

- ☐ Agua embotellada (por lo menos 1 galón (4 litros) por persona, por día)
- ☐ Alimentos no perecederos para al menos 3 días.
- ☐ Abrelatas manual (de ser necesario)
- ☐ Vasos, platos y utensilios desechables
- ☐ Agua y alimento para su mascota

## Comunicación

- ☐ Batería o cargador adicional para teléfono celular
- ☐ Lista de números de teléfono de emergencia, incluido el teléfono de alguien que viva fuera de su estado
- ☐ Mapas locales, marcados con al menos 2 rutas de evacuación y puntos de encuentro
- ☐ Radio (con pilas de repuesta o de manivela o energía solar)

## Bebés y niñas y niños pequeños

- ☐ Biberón y fórmula infantil (y agua para mezclarla) para 3 días por lo menos
  - Fórmula líquida ya preparada y en biberones de una sola porción (de ser posible)
  - Para preparar la fórmula de manera segura, use una estufa de campamento, combustible y una olla para hervir agua / desinfectar
- ☐ Pañales y toallitas húmedas para al menos 3 día
- ☐ Papel y lápiz
- ☐ Libros, juegos, rompecabezas

Puede consultar <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/checklists/kids-and-families.html> para encontrar más información para mochilas con artículos de emergencia para familias, niñas y niños

## Mascotas

- ☐ Alimento para su mascota para al menos 3 días
- ☐ Agua para su mascota para al menos 3 días
- ☐ Cama para su mascota
- ☐ Jaula para su mascota; algunos refugios sólo permiten la entrada de mascotas dentro de su jaula
- ☐ Medicinas, juguetes y demás suministros para su mascota

## Cuestiones financieras

- ☐ Copias de documentos importantes (identificación, pólizas de seguro, registros de cuentas bancarias) en una bolsa o caja portátil a prueba de agua o en su teléfono, en la nube o en una memoria USB
- ☐ Dinero en efectivo

## Salud y seguridad

- ☐ Medicamentos con receta (suficientes para 7 días)
  - Si surte las recetas con anticipación (en ocasiones, las compañías de seguros pueden cubrir las recetas hasta una semana antes), entonces puede crear una reserva de medicinas para casos de emergencia.
  - Tenga una lista por escrito de sus medicamentos, preferiblemente plastificada o en una bolsa impermeable. La lista ayudará al personal médico a volver a surtir sus medicamentos si los pierde o necesita reabastecerlos por periodos prolongados.
- ☐ Anteojos o lentes de contacto adicionales
- ☐ Botiquín de primeros auxilios (banditas adhesivas, antiséptico, gasa, tela adhesiva, etcétera.)
- ☐ Extintor
- ☐ Silbato para pedir ayuda
- ☐ Linterna con pilas de repuesta
- ☐ Saco de dormir/manta abrigadora para cada persona
- ☐ Cambio de ropa para cada persona, incluida camisa de manga larga, pantalones largos, guantes de trabajo y zapatos resistentes
- ☐ Tampones o toallas sanitarias
- ☐ Toallitas húmedas
- ☐ Desinfectante para manos

## Otras consideraciones

- ☐ Un juego adicional de llaves del coche o de la casa

- ☐ Llave inglesa o alicate para cerrar el suministro de servicios públicos
- ☐ Bolsas de basura y amarras de plástico
- ☐ Fósforos o encendedor en un recipiente impermeable

Si desea mayor información, consulte: <https://www.elsolnec.org/wp-content/uploads/2020/08/ENG-Disaster-Ready-Guide.pdf>

## Notas: