

KIT DE EMERGENCIAS

Si se produce una emergencia, ¿estás preparado?

Lo que necesitas saber ante una emergencia

Kit de suministro de emergencia

Índice de Contenido

Contenido	Página
Introducción	3
Agua	4
Comida	4
Kit de primeros auxilios	4 – 5
Herramientas y suministros	5
Saneamiento e higiene	6
Prendas de vestir y ropa de cama	5 - 6
Necesidades especiales	6
Varios	6 – 7
Bibliografía / Referencias	7

Recuerda que AlertaTierra.com irá actualizando este plan de emergencias, así como publicando planes de emergencias específicos sobre temas diferentes, ampliando esta información. Recuerda visitarnos con frecuencia para obtener esta información.

Una emergencia puede tener lugar en cualquier momento, y en cualquier lugar.

Una situación de emergencia puede hacer que tú y tu familia tengáis que resguardaros donde os haya sorprendido esta situación, o que tengáis que marcharos durante un periodo de tiempo desconocido. Por eso es importante que prepares un kit de emergencia para tu casa y otro para tu coche. Te recomendamos incluir los artículos y productos que te mencionamos a continuación en el kit, no obstante, nadie mejor que tú conoce tus necesidades, así que añade o cambia estos artículos, bajo tu criterio.



Este icono identifica artículos a incluir también en el kit de emergencias del coche. Con respecto a las cantidades, pueden variar dependiendo del uso del kit de emergencias. Si se trata de una avería o de un retraso prolongado. Para los meses de invierno, recuerda incluir una manta, ropa de abrigo y sal de roca.

AGUA

- Aproximadamente 3,8 litros de agua por persona/día (para utilizar como agua potable, preparación de comida e higiene). 
- 3 días de suministro de agua en tu casa. 
- Purificador de agua o pastillas potabilizadoras. 

COMIDA

- Almacena un suministro de comida no perecedera al menos para 3 días, por cada persona.
- Selecciona alimentos que no necesiten refrigeración y que requieran poca preparación, así como los que sean necesarios según las dietas de cada miembro de tu familia.
- Selecciona alimentos compactos y que pesen poco.
- Asegúrate de cambiarlos cada 6 meses.
 - Carne enlatada, preparada para consumir.
 - Zumos envasados o sopas en polvo.
 - Carne o pescado ahumados. 
 - Alimentos energéticos como barras de proteínas. 
 - Leche en polvo.

KIT DE PRIMEROS AUXILIOS

Recomendamos que tengas dos kits de primeros auxilios, uno en tu casa y otro en tu coche. Estos kits de primeros auxilios deben incluir los artículos siguientes:

- Vendas adhesivas estériles.
- Gasas estériles de varios tamaños.
- Cinta adhesiva hipoalergénica.
- Vendas triangulares.
- Rollos de vendajes estériles.
- Tijeras.
- Pinzas.
- Aguja.
- Jabón neutro.
- Toallitas húmedas.
- Spray antiséptico.
- Termómetro resistente a los golpes.
- Tubo de vaselina.
- Pernos de seguridad de diferentes tamaños.
- Guantes de látex.

Medicamentos sin prescripción médica:

- Analgésicos.
- Medicación contra las diarreas.
- Antiácidos.
- Eméticos (para inducir el vómito).
- Vitaminas.

- Laxantes.
- Colirios.
- Alcohol.
- Antiséptico o agua oxigenada.

HERRAMIENTAS Y SUMINISTROS

- Platos, vasos y utensilios de papel o de plástico.
- Plan de emergencias familiar.
- Radio que funcione con pilas y pilas de repuesto. 
- Linterna solar, o que funcione con pilas, y pilas de repuesto. 
- Dinero en efectivo.
- Multiherramientas. 
- Abrelatas. 
- Callejeros y planos de carreteras. 
- Cargadores (para móviles, etc.). 
- Extintor de incendios. 
- Alicates. 
- Cinta aislante. 
- Cerillas (en una caja impermeable). 
- Papel de aluminio.
- Contenedores de plástico para almacenaje.
- Bengala de señales. 
- Papel y lápiz. 
- Kit de costura.
- Cuentagotas para medicamentos. 
- Cierre para llaves de gas y de agua.
- Silbato. 
- Bolsas de plástico. 
- Mascarilla.
- Guantes.

SANEAMIENTO E HIGIENE

- Papel del WC y toallitas. 
- Jabón y detergente líquido.
- Compresas.
- Artículos para la higiene personal. 
- Bolsas de plástico para basura. 
- Pala pequeña (para cavar letrinas).
- Cubo de plástico con tapa hermética.
- Desinfectante.
- Lejía.

PRENDAS DE VESTIR Y ROPA DE CAMA

- Incluir al menos un juego completo de ropa y calzado por persona.
- Calzado resistente o botas “militares”.
- Equipo para la lluvia. 
- Mantas o sacos de dormir. 

- Gorro y guantes.
- Ropa interior térmica.
- Gafas de sol. 

NECESIDADES ESPECIALES

Para bebés 

- Pañales.
- Leche en polvo.
- Botellas.
- Medicamentos.
- Mantas extra.

Para adultos 

- Medicamentos con prescripción (por ejemplo para la diabetes, tensión alta, etc.).
- Prótesis.
- Lentillas y repuesto.
- Gafas de repuesto.
- Baterías extra para aparatos de audición.
- Cualquier otro equipamiento médico necesario.

Para mascotas

- Comida. 
- Agua. 
- Medicamentos. 
- Jaula
- Bozal.
- Correa. 
- Recipiente plegable. 
- Información sobre sus vacunas. 

VARIOS

- Juegos para niños.
- Libros para adultos.

Documentos importantes.

Mantener estos documentos en bolsas de plástico impermeables.

- Testamento, seguros, contratos, escrituras...
- Pasaportes, tarjetas de afiliación a la seguridad social, permiso de conducción...
- Números de cuentas bancarias.
- Números de tarjetas de crédito y números de teléfono de contacto de estas empresas.
- Listado de bienes muebles.

- Datos familiares (Certificado de nacimiento, matrimonio, números de teléfonos importantes, historial médico...).

Nota:

Guarda estos artículos en tu kit de emergencias en un contenedor de fácil traslado como por ejemplo una caja de plástico.

Guarda una versión menor de este kit de emergencias en el maletero del coche, por si tienes que marcharte de casa.

Bibliografía y Referencias

- *Comunidad Meteorológica NexLab: <http://weather.cod.edu/sirvatka/ts.html> (página en inglés)*
- *Cruz Roja Internacional <http://www.redcross.org> (página en inglés)*
- *Agencia Militar de Apoyo Naval de Estados Unidos en Nápoles, Italia. <http://www.nsa.naples.navy.mil> (página en inglés)*
- *Galeón Hispavista. <http://galeon.hispavista.com> (página en inglés)*
- *Laboratorio Nacional de Tormentas Eléctricas Severas <http://www.nssl.noaa.gov> (página en inglés)*
- *<http://www.nssl.noaa.gov/researchitems/thunderstorms.shtml>*
- *Gobierno Australiano. Departamento de Meteorología. <http://www.bom.gov.au> (página en inglés).*
- *FEMA <http://www.fema.gov/> (página en inglés)*
- *Instituto Meteorológico Nacional de Costa Rica <http://www.imn.ac.cr>*
- *Turismo y Aventura. <http://www.turismoaventura.com>*
- *Departamento de Química Atmosférica de Alemania. . <http://www.atmosphere.mpg.de>*
- *Centro de Control y Prevención de Enfermedades. Gobierno de los Estados Unidos. <http://www.bt.cdc.gov/disasters/> (página en inglés).*
- *Preparación para Emergencias. Gobierno de Canadá. <http://www.getprepared.gc.ca/knw/kt/art-eng.aspx> (página en inglés).*
- *Advertencia sobre tormentas solares. http://www.solar-storm-warning.com/Solar_Storm_Emergency_Preparedness_Guidelines.html (página en inglés).*
- *“Eventos de Clima Espacial Severo- Impacto en la sociedad y en la economía”. http://www.nap.edu/openbook.php?record_id=12507 (en inglés)*
- *<http://www.ready.gov/evacuating-yourself-and-your-family> Department of Homeland Security (DHS) and The Federal Emergency Management Agency (FEMA) launched Ready Business*
- *<http://www.emergencypreparednessessentials.org/evacuation.html>*
- *American Red Cross and Department of Homeland Security and FEMA. <http://www.redcross.org/prepare/disaster/food-safety>*

AlertaTierra.com no se hace responsable del uso que haga de este plan de emergencias, ni de cualquier falta, error, omisión, o dato aportado... Para ampliar información, recomendamos que contacte con los Servicios de Protección Civil de su zona de residencia, Servicio de Bomberos, o con las autoridades competentes en la materia. La información facilitada en esta guía es básica y no pretende cubrir todas y cada una de las posibles necesidades en las situaciones de emergencia planteadas, sirviéndole como recordatorio y guía informativa.