

KIT DE EMERGENCIAS

Prepara una mochila que contenga:

Básicos:

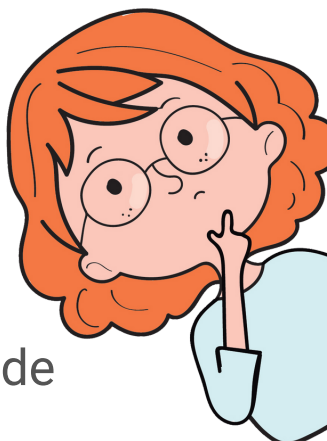
- Radio portátil.
- Frazada térmica.
- Linterna.
- Papel higiénico.
- Llaves de repuesto de auto y casa.
- Encendedor.
- Dinero en efectivo.
- Abrelatas.
- Botiquín de primeros auxilios.

Alimentos No Perecibles:

- 1 paquete de leche en polvo.
- 2 lts. de agua embotellada.
- 1 Bolsa de mermelada diet.
- Atún o jurel bajo en sodio.
- 1 paquete de arroz o de fideos.
- 1 botella de aceite.
- Paquetes de galletas de agua sin sal o pan molde chico o pan pita.

Dentro del botiquín debes considerar:

- Alcohol líquido, alcohol gel, algodón y gasa.
- Dosis de sus medicamentos indicados para 5-7 días. Revise la fecha de vencimiento de las reservas de su botiquín cada 3 meses.
- En caso de diálisis peritoneal, incluir guantes estériles, mascarilla, crema de mupirocina, jeringas estériles y dosis de antibióticos para 5 días en caso de infecciones.
- Si usted es diabético, incluir jeringas, insulina (manténgala en un lugar fresco, pero no la congele. Es mejor refrigerarla, pero puede mantenerse hasta un mes a temperatura ambiente), insumos para monitoreo de glucosa (azúcar) como lancetas y tiras reactivas.



Considera alimentos y medicamentos para 5 a 7 días.