

# Kit de emergencia básico

## Víveres

- Agua embotellada
- Herramientas y utensilios
- Alimentos enlatados
- Alimentos para bebé/mascota

## Equipos

- Linternas
- Radio
- Pilas adicionales
- Teléfono móvil/cargador

## Suministros personales y de salud

- Botiquín básico de primeros auxilios
- Medicamentos
- Mantas y ropa extra
- Artículos de tocador  
(jabón, cepillo de dientes, etc.)
- Gafas o lentes de contacto
- Audífonos
- Documentos importantes
- Efectivo y tarjetas de crédito
- Papel y lápiz

## Otras cosas para agregar a su kit de emergencia

### Suministros médicos

- Etiquetas de alerta médica
- Equipos/dispositivos/inhaladores de uso médico
- Sillas de ruedas/andadores/bastones
- Mascarillas KN95
- Lista de medicamentos escrita

### Es bueno tener

- Bolsas de dormir
- Libros, juegos y juguetes
- Calzado resistente

### Alimentos que pueden durar un tiempo

- Barras de proteína o granola
- Fruta seca
- Jugos en caja
- Leche en polvo

### Elementos para recordar

- Mapa(s) local(es)
- Papeles del seguro
- Lista escrita de números de teléfono (médicos, farmacia, familia, amigos)

**Nuestros lugares de encuentro son:** \_\_\_\_\_

---