

Mochila de emergencia



Documentos y dinero

- ○ documento de identidad (DNI o pasaporte)
- ○ copias de los documentos más importantes
- ○ memoria USB con copias cifradas de los documentos
- ○ información médica y lista de los medicamentos que tomas
- ○ lista en papel con números de teléfono
- ○ tarjeta con los datos del dueño de la mochila
- ○ efectivo en billetes y monedas de distinto valor
- ○ funda o bolsa estanca para los documentos

Salud y botiquín

- ○ medicamentos de uso habitual
- ○ botiquín de primeros auxilios
- ○ guantes desechables
- ○ antiséptico
- ○ gasas y apósitos
- ○ vendas
- ○ tiritas
- ○ apósito para quemaduras
- ○ torniquete para detener hemorragias
- ○ tijeras
- ○ termómetro
- ○ gafas de repuesto
- ○ pilas para el audífono

Agua y comida

- ○ agua embotellada
- ○ filtro o pastillas potabilizadoras
- ○ comida lista para consumir
- ○ barritas energéticas
- ○ fruta seca y frutos secos
- ○ abrelatas
- ○ cuchara o cubiertos ligeros

Luz y comunicación

- ○ linterna
- ○ radio de pilas o de manivela
- ○ pilas de repuesto
- ○ teléfono
- ○ batería externa cargada
- ○ cargador
- ○ cables compatibles con tus dispositivos
- ○ comunicación alternativa, por ejemplo walkie-talkies

Ropa y refugio para dormir

- ○ muda de ropa
- ○ ropa interior y calcetines
- ○ una capa de ropa de abrigo
- ○ chubasquero
- ○ gorro y guantes
- ○ saco de dormir
- ○ esterilla
- ○ manta térmica

Higiene

- ○ papel higiénico
- ○ toallitas húmedas
- ○ jabón o gel desinfectante
- ○ cepillo y pasta de dientes
- ○ toalla de secado rápido
- ○ productos de higiene menstrual
- ○ pañales, si hacen falta
- ○ bolsas de basura

Herramientas pequeñas

- ○ navaja o multiherramienta
- ○ mechero
- ○ silbato
- ○ mapa impreso de la zona
- ○ libreta y lápiz
- ○ cinta americana
- ○ cordel
- ○ bolsas con cierre zip
- ○ un objeto personal importante

Para el niño

- ○ datos de contacto del cuidador
- ○ información médica
- ○ botella de agua ligera
- ○ un tentempié
- ○ linterna pequeña
- ○ un objeto personal importante

Para la mascota

- ○ comida
- ○ agua y cuenco plegable
- ○ medicamentos
- ○ correa, arnés o transportín
- ○ datos del dueño en el collar o el arnés
- ○ bolsas para excrementos o empapadores
- ○ copia de la documentación veterinaria

Listonic

Consíguelo en el App Store

DESCARGAR EN Google Play