



## Recuerda que como parte de tu **#PlanFamiliar** debes preparar tu **#MochilaDeEmergencia**

Puedes usar esta lista de provisiones recomendadas por la UNAM y diferentes organismos de protección civil para hacer frente a cualquier situación de emergencia.

- Linterna con pilas (en caso de apagón)
- Teléfono móvil y un radio de baterías
- Pilas de repuesto, cargador (linterna, teléfono, radio)
- Botiquín de primeros auxilios
- Velas y cerillas o encendedor
- Llaves de repuesto para tu vehículo, y dinero en efectivo (no olvides monedas)
- Papeles importantes (cédulas de identidad y otros documentos personales de toda la familia)
- Comida y agua embotellada (ver "lista de alimentos" abajo)
- Ropa y calzado (una o dos mudas por persona)
- Cobijas o sacos de dormir (uno por persona)
- Papel higiénico y otras provisiones personales
- Silbato (para llamar la atención)
- Juegos, diversiones, libros

Piense en las necesidades especiales de los miembros de su familia e incluya cualquier artículo que ellos puedan requerir. He aquí unas sugerencias.

### Agua

- Cuatro litros por persona por día  
Dos para beber y dos para preparar alimentos, lavar platos y para necesidades higiénicas.
- 

### Alimentos (para tres días)

- Comida enlatada: sopas, guisos, frijoles cocidos, fideos, carne de res o aves, pescado, verduras y frutas
- Miel, mantequilla de cacahuets, jarabe, mermelada, sal y pimienta, azúcar, café instantáneo, té
- Galletas y bizcochos

Tenga a la mano provisiones de comida y agua para durar no menos de 72 horas. Escoja alimentos del gusto de su familia que no requieren ser cocinados o refrigerados. Si no se usan, reemplace las provisiones secas y enlatadas una vez al año.

### Equipo

- cuchillos, tenedores, cucharas
- tazas y platos desechables



# El Palacio del Rescatista

Protección-bomberos-salvamento-ecología

- abrelatas a manivela, destapador
- cerillas impermeables y bolsas de plástico para la basura
- cocinilla y combustible para ésta (siga las instrucciones del fabricante).

## Para los bebés/niños pequeños

- Pañales
- Leche envasada
- Juguetes
- Crayolas y papel

## Otros miembros de la familia

- Medicamentos recetados; anteojos extras. Tenga a la mano suficientes medicamentos para durar como mínimo una semana; incluya copias de sus recetas de medicamentos y de lentes o anteojos.

## Animales domésticos

- Comida para perros/gatos
- Botiquín de comida y agua potable para emergencias

En una emergencia todos podemos reducir riesgos estando mejor preparados y actuando de forma organizada y coordinada

