



KIT DE EMERGENCIA

Guía básica para crear tu KIT

Ropa Básica

- Ropa interior
- Calcetines
- Pañuelo - gorra-
- Camisetas
- Pantalones Cómodo
- Deportivas/Zapatos
- Sudadera
- Jerséis
- Ropa de abrigo/impermeable

Medicinas y botiquin

- Medicinas personales, crónicos
- Analgésicos
- Colirios/sérum fisiológico
- Antihistamínicos
- Crema con hidrocortisona
- analgésicos/antitérmico
- antiinflamatorios
- Botiquín básico con artículos para curas y antisépticos.
- Mantas térmicas
- Antidiarreicos

Higiene personal

- Jabón en pasta
- Dentífrica/cepillo
- Toalla
- Protector solar
- Crema afeitar/rasurador
- Lima/tijeritas/pinzas
- Espejito
- Peine
- Papel higiénico/toallitas húmedas
- Art. higiene femeninos
- art. higiene bebé

Guarda en un solo lugar de casa

- Pasaporte/DNI
- Permiso conducir
- Doc. del hogar y propiedades
- Doc. Económicos y financieros
- Contratos
- Llaves del hogar/coche, etc.
- Algo de dinero en Efectivo.

Herramienta útiles

- Cargador con energía solar
- Linterna de dinamo
- Frontal
- Velas cera de abeja
- Cerillas impermeables
- Encendedor
- Vaselina y trapos de algodón
- Cuchillo multiusos
- Cuchillo de monte
- Abridor de latas
- cuerda paracort
- Alambre
- Cinta americana
- Pastillas potabilizadoras de agua
- Bote o cazo pequeño
- Cantimplora
- Tarp, o plástico a metros
- Kit de costura
- Espejo, silbato
- Lata de atún o sardinas en aceite (sirve para cocinar)
- Un transistor y baterías extra

Por supuesto, aquí cada uno hace su propia combinación de útiles.

Guardar juntos: la Ropa, medicinas, higiene personal, herramientas útiles.

Destina una carpeta, una caja, un espacio, para los documentos, llaves i efectivo. En caso de urgencia podrás cogerlo todo en una acción.



Sígueme en @gloriaorganitza

gloriaorganitza@gmail.com

