CHECKLIST GRATUITO

Las primeras 72 horas

Qué tener en casa antes de que falten la luz, el agua o internet

Cuando se corta la luz durante días, falla el agua o un desastre bloquea las calles, las primeras 72 horas son las más difíciles. Por eso los especialistas en emergencias recomiendan tener resuelto lo básico para ese tiempo.

Esta lista reúne lo esencial. Imprímela, pégala en un lugar visible y marca lo que ya tienes. Lo que te falte, consíguelo de a poco: una cosa por semana es suficiente.

TRES PASOS PARA ESTA SEMANA

1. Llena y guarda 9 litros de agua por persona (3 litros por día durante 3 días).
2. Deja una linterna con pilas en un lugar que todos conozcan.
3. Anota en papel los números de emergencia y el de un contacto fuera de tu zona.

AGUA Y COMIDA

- [ ] 9 litros de agua por persona, en envases limpios y fechados
- [ ] Cloro sin perfume y gotero, pastillas potabilizadoras o filtro
- [ ] Balde y bolsas para el baño de emergencia
- [ ] Alimentos para 3 días sin cocción ni refrigeración
- [ ] Abrelatas manual, cubiertos y platos
- [ ] Cocina portátil y combustible probados
- [ ] Comida para bebés y mascotas

LUZ, ENERGÍA Y COMUNICACIÓN

- [ ] Linterna por persona, farol y linterna frontal
- [ ] Pilas de repuesto o recargables
- [ ] Power bank cargado y cables
- [ ] Radio a pilas o a manivela, y silbato
- [ ] Números de emergencia y plan familiar en papel

SALUD, HOGAR Y DOCUMENTOS

- [ ] Botiquín revisado
- [ ] Medicación de cada persona (reserva mínima de 2 a 4 semanas)
- [ ] Jabón, alcohol en gel, papel higiénico, mascarillas y guantes
- [ ] Llaves de gas, luz y agua identificadas
- [ ] Extintor y detector de humo funcionando
- [ ] Mantas y ropa de abrigo
- [ ] Efectivo en billetes chicos y copias de documentos en bolsa hermética
- [ ] Tarjeta de emergencia por persona

Esto es solo el comienzo

Una lista te dice qué tener. El manual completo te explica cuánto, cómo guardarlo y cómo usarlo, paso a paso y sin tecnicismos:

- Agua: cuánto necesitas, cómo guardarla y cómo hacerla segura
- Comida que dura, cómo rotarla y cómo cocinar sin gas ni luz
- Luz, energía y comunicación cuando la red falla
- Botiquín, primeros auxilios y medicación
- Qué hacer en un sismo, una inundación, un incendio o un apagón largo
- Plan por etapas, planillas y tarjetas para imprimir

Preparado: manual de supervivencia para cuando todo falla

50 páginas · PDF y EPUB · para quienes empiezan de cero

Consíguelo aquí: pay.hotmart.com/X108292192X

Este checklist es información general y orientativa. Sigue siempre las indicaciones de las autoridades de tu localidad en una emergencia.