Lista del kit de emergencia de 72 horas

kit72hours.com

Para que tu hogar se arregle 3 días por su cuenta. Agua: 3 L (0,8 gal) por persona y día, o 1 gal (3,8 L) con higiene. Revisa el kit dos veces al año.

Personas: ____ Agua necesaria: _____ L Punto de encuentro: _____

Teléfono de emergencias: _____ Última revisión: ___/___/_____

AGUA

- ☐ Agua potable · 3 L (0,8 gal) por persona y día
- ☐ Pastillas potabilizadoras · 1 paquete

COMIDA

- ☐ Comida de larga duración · 3 días por persona
- ☐ Abrelatas manual · 1
- ☐ Hornillo de camping y gas · Opcional, solo al aire libre

LUZ Y ENERGÍA

- ☐ Linterna o frontal · 1 por persona
- ☐ Farol LED · 1–2
- ☐ Pilas de repuesto · 2 juegos
- ☐ Batería externa, cargada · 20.000 mAh
- ☐ Estación de energía portátil · Opcional, ≈ 1 kWh

INFORMACIÓN

- ☐ Radio de pilas o de dinamo · 1
- ☐ Lista de contactos clave en papel · 1
- ☐ Alertas de emergencia activadas (ES-Alert o la de tu país) · En todos los móviles

SALUD E HIGIENE

- ☐ Botiquín · 1
- ☐ Medicación habitual · 7 días
- ☐ Gafas o lentillas de repuesto · 1
- ☐ Artículos de higiene · 3 días

DOCUMENTOS Y DINERO

- ☐ Copias del DNI, seguros y recetas · 1 juego, en funda impermeable
- ☐ Efectivo en billetes pequeños · Para unos días de compras básicas
- ☐ Llaves de repuesto de casa y coche · 1 juego

CASA Y SEGURIDAD

- ☐ Detectores de humo y de CO funcionando · Probados
- ☐ Extintor · 1
- ☐ Saber cerrar el gas, el agua y la luz · Todos en casa
- ☐ Silbato · 1 por persona

ABRIGO

- ☐ Mantas o sacos de dormir · 1 por persona
- ☐ Ropa de abrigo, gorros y guantes · 1 juego por persona

VUESTRO PLAN

- ☐ Punto de encuentro acordado · Cerca de casa y fuera de la zona
- ☐ Mochila de evacuación junto a la puerta · 1 por persona
- ☐ Revisión del kit en el calendario · Dos veces al año

EXTRA PARA TU HOGAR

Bebés, mascotas, aparatos médicos, dietas especiales:

Basada en guías oficiales de protección civil (UE, Ready.gov, agencias nacionales). https://kit72hours.com/es/lista-kit-emergencia-72-horas-imprimible/