SurLibrary

Checklist del kit de 72 horas

Adáptala a tu hogar: menores, mayores, discapacidad, medicación y animales. Guárdala con el kit y revísala al menos una vez al año.

AGUA Y COMIDA

- [ ] Agua para beber e higiene básica para cada persona (calcúlala con la guía de reserva de agua)
- [ ] Alimentos que no necesiten frío ni cocción y que en casa se coman
- [ ] Abrelatas manual, cubiertos y vasos reutilizables
- [ ] Comida y agua para animales de compañía

LUZ, INFORMACIÓN Y ENERGÍA

- [ ] Linterna por persona y pilas de repuesto
- [ ] Radio de pilas o de dinamo
- [ ] Batería externa cargada y cables
- [ ] Silbato

SALUD E HIGIENE

- [ ] Botiquín básico revisado
- [ ] Medicación habitual para varios días y lista de tratamientos (consultada con tu profesional sanitario)
- [ ] Gafas, audífonos o ayudas técnicas de repuesto si es posible
- [ ] Productos de higiene, mascarillas y gel de manos
- [ ] Pañales, leche infantil o productos específicos si hay bebés

DOCUMENTOS Y DINERO

- [ ] Copias de documentos en funda impermeable
- [ ] Hoja de contactos familiares impresa
- [ ] Algo de dinero en efectivo y en billetes pequeños
- [ ] Llaves de repuesto de casa y vehículo

ABRIGO Y UTILIDADES

- [ ] Ropa de abrigo y calzado cómodo
- [ ] Manta térmica o manta ligera
- [ ] Bolsas de basura resistentes y cinta adhesiva
- [ ] Navaja multiusos o herramienta básica

REVISIÓN

- [ ] Fecha de esta revisión: ___ / ___ / _____
- [ ] Próxima revisión (6 meses): ___ / ___ / _____
- [ ] Caducidades anotadas en: _____

Fuentes: F01, F03, F07 · surlibrary.com · revisada 12/10/2026 · Verifica teléfonos y normas de tu país.