



# EMPIEZA A PREPARARTE HAZTE CON TODO LO NECESARIO

Preparar un kit de supervivencia y recuperación puede ser una tarea gratificante y divertida, sobre todo para los niños. Así que reúnete con los miembros de tu familia o con tu red de apoyo para hacer una lista de lo que vas a necesitar.

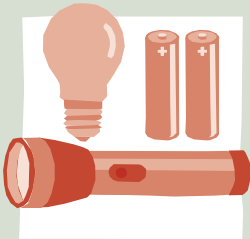
Chances are you'll already have many. Lo más probable es que ya tengas muchos de los artículos imprescindibles en casa. Si tienes que comprar algo, recuerda que no tienes que hacerlo todo de golpe. Puedes hacerlo de forma gradual e ir adquiriendo los artículos que necesites poco a poco durante semanas o meses.



Coloca esta práctica lista en la nevera hasta que lo tengas todo listo!

## Artículos de supervivencia recomendados:

### LINTERNA



#### ATENCIÓN!

No dejes puestas las pilas en la linterna, y revisalas cada seis meses. Plantéate la posibilidad de utilizar linternas recargables que no necesiten pilas. La Cruz Roja las vende en línea en [redcross.org.au](http://redcross.org.au)

### DINERO EN EFECTIVO



#### ATENCIÓN!

Mucha gente no lleva encima grandes cantidades de dinero en efectivo. Los cajeros automáticos y los bancos pueden no estar operativos durante las primeras fases de una emergencia. Tener algo de dinero en efectivo ayudará a cubrir las necesidades básicas y urgentes.

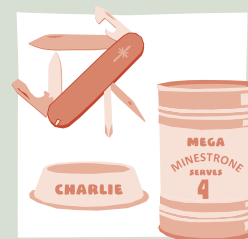
### AGUA



#### ATENCIÓN!

Nunca bebas agua del grifo tras una emergencia hasta que las autoridades hayan confirmado que es seguro hacerlo. El agua puede almacenarse hasta 12 meses en recipientes herméticos. Asegúrate de indicar cuándo se cambió el agua por última vez.

### COMIDA



#### ATENCIÓN!

Ten en cuenta las necesidades de todos los miembros de la familia, incluidos bebés, niños y mascotas. Prepara alimentos para al menos tres días (comidas, bebidas y snacks) por si tienes que dejar tu hogar. Si te quedas en casa, necesitarás alimentos con alto contenido energético, de larga duración y fáciles de preparar.

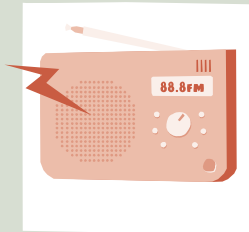




## No te olvides de tus medicinas

Las necesidades médicas son un aspecto de gran importancia que todo el mundo debe tener en cuenta a la hora de preparar un kit de supervivencia y recuperación. En caso de necesitar algún medicamento, asegúrate de tener existencias para 14 días.

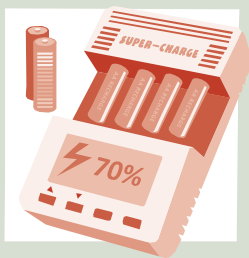
### RADIO (A-PILAS)



#### ATENCIÓN!

La radio suele ser la mejor fuente de información en caso de emergencia. Marca en el dial las frecuencias de tu estación de ABC Local Radio y de otros servicios locales. Busca una radio que no dependa de la corriente eléctrica.

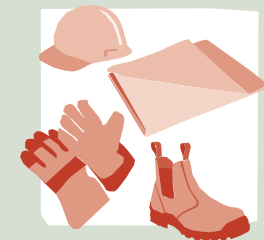
### CARGADORES



#### ATENCIÓN!

Ten a mano un cargador o una batería cargada para tu teléfono. Plantéate también la posibilidad de conservar un teléfono fijo antiguo que no dependa de la corriente eléctrica: es posible que tu central telefónica siga funcionando aunque se vaya la luz.

### ROPA Y MANTAS DE/ MANTAS DE PROTECCIÓN



#### ATENCIÓN!

Opta por utilizar ropa hecha con fibras naturales, ten en cuenta las estaciones del año y procura hacerte con guantes y zapatos o botas resistentes.

No te olvides de la crema solar, el repelente de insectos y los sombreros de ala ancha.

La mayoría de los artículos que necesites los encontrarás en un supermercado, una ferretería o incluso en lo que conocemos como un «todo a cien». Recuerda que es posible que ya tengas algunos artículos útiles en casa, como por ejemplo material de acampada.

### MATERIAL O EQUIPO MÉDICO ESPECIAL



#### NOTE!

Piensa en los medicamentos o suministros que podrías necesitar y añádelos a tu kit junto con una lista en la que figuren los nombres, las dosis y las copias de las recetas

### ARTÍCULOS DE ASEO PERSONAL



#### ATENCIÓN!

Contar con artículos de aseo puede ayudarte a mantenerte fresco y a tener una sensación de rutina, incluso cuando no puedas lavarte o ducharte.

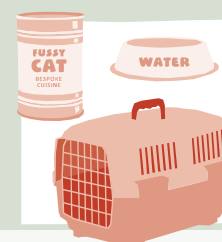
### BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS



#### ATENCIÓN!

Además de comprar un botiquín de primeros auxilios de la Cruz Roja para el hogar o el coche, es conveniente recibir formación en primeros auxilios.

### PRODUCTOS BÁSICOS PARA MASCOTAS



#### ATENCIÓN!

No te olvides de tener en cuenta a tu mascota a la hora de calcular el agua que necesitarás, y asegúrate de que tu perro o gato está registrado y lleva microchip.

## Artículos de recuperación recomendados:

### COPIAS ESCANEADAS O FOTOCOPIAS DE DOCUMENTOS IMPORTANTES

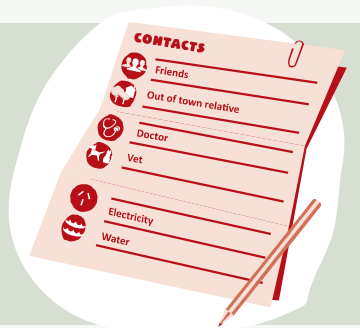


- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Pasaportes                              | <input type="checkbox"/> Hipotecas                        |
| <input type="checkbox"/> Testamentos                             | <input type="checkbox"/> Seguros                          |
| <input type="checkbox"/> Permisos de conducir                    | <input type="checkbox"/> Recetas médicas                  |
| <input type="checkbox"/> Certificados de matrimonio y nacimiento | <input type="checkbox"/> Historiales médicos              |
| <input type="checkbox"/> Títulos de propiedad                    | <input type="checkbox"/> Cartillas de vacunación infantil |

#### ATENCIÓN!

Revisa periódicamente su validez y, si es necesario, utiliza recipientes impermeables o ignífugos. Es recomendable tener una copia de seguridad de los documentos en un lugar distinto a tu domicilio, como por ejemplo en un cajón con llave del trabajo, en casa de un familiar o en la nube.

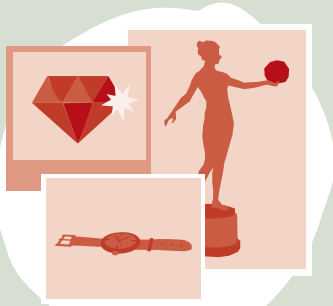
### TU REDIPLAN



Guarda las copias escaneadas o fotocopias de modo que puedas cogerlas rápida y fácilmente en caso de que tengas que marcharte.

Presta la misma atención a tus documentos importantes que a tus vídeos y fotos personales.

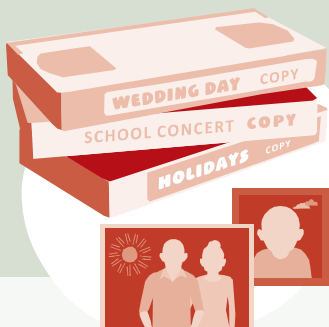
### FOTOGRAFÍAS DE OBJETOS VALIOSOS DEL HOGAR



Haz fotos de todos los objetos importantes de la casa, sobre todo los que estén asegurados. Guarda las fotos en un lugar seguro e incluye copias en tu kit de recuperación para poder reclamar al seguro una vez pasada la emergencia.

Haz un croquis de los lugares de tu casa donde guardas objetos de valor por si tuvieras que recogerlos rápidamente.

### COPIAS DE VÍDEOS Y FOTOS



**Asegúrate de que los objetos de valor están almacenados a cierta altura respecto al nivel del suelo o utiliza contenedores impermeables.**

Considera la posibilidad de adquirir una caja fuerte ignífuga para los objetos de valor. Guarda algunas bolsas de basura resistentes para meter otros objetos de valor sentimental por si te diera tiempo a alcanzarlos en caso de emergencia.



Entretención

## Tranquiliza a los niños

Los niños necesitarán cosas que les resulten familiares y les ayuden a tranquilizarse en una situación de estrés e incertidumbre. Habla con tus hijos sobre lo que es importante para ellos.

Es probable que sea distinto a lo que tú crees que les importa.

## Guarda y revisa tu kit

Como puedes ver, necesitarás algo más que una simple bandolera para guardar tu kit de supervivencia y recuperación.

Necesitarás un contenedor resistente, preferiblemente impermeable.

Por ejemplo, una caja con ruedas o asas y cierre hermético. También puedes utilizar una bolsa de deporte grande o una maleta con ruedas. Asegúrate de hacerte con dicho recipiente en último lugar para saber qué tamaño debe tener.

Coloca el kit de supervivencia y recuperación en un lugar de fácil acceso: cerca de una vía de evacuación de la casa o en un cobertizo. Identifica claramente tu kit y ponle cinta reflectante para que se vea fácilmente en la oscuridad. Asegúrate de que todos los miembros de tu familia y de tu red de apoyo sepan dónde está.

Fija un recordatorio anual en tu teléfono o calendario para revisar tu kit de supervivencia y recuperación.

Toma nota de los productos perecederos y cámbialos: hazte con nuevos productos para tu kit y utiliza los más antiguos en tu día a día. Debes actualizar tu kit en función de los cambios que se produzcan en tu vida, como la llegada de niños o mascotas, cambios en tus relaciones, cambios de ubicación, etc.

