

MOCHILA NECESARIA PARA LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA EN EMERGENCIAS

Ten una mochila especialmente para las emergencias y mantenla siempre en el mismo lugar. Prepara tu plan familiar de emergencias y practícalo con todos los habitantes de la casa e incluye en el ensayo la búsqueda de esta mochila para que nadie olvide recogerla en caso de necesidad. Es importante que la misma no pese demasiado pero que contenga todo lo necesario en caso de abandonar tu hogar ante una emergencia.



Tu mochila te ayudará a sobrevivir las primeras 24 horas después que ocurra un evento inesperado.

¿Qué debemos llevar dentro de la mochila?

En una bolsa hermética copia de los siguientes documentos y artículos:

- Licencia de conducir
- Pasaporte
- Tarjetas de plan médico
- Documentos importantes de la familia, como pólizas de seguro, identificaciones y registro de cuentas bancarias.
- Números telefónicos de familiares y amigos.
- Lista de médicos y medicamentos con su dosis.
- Llaves del hogar y del auto.

Suministros y/o artículos de necesidad:

- Agua embotellada (3 peq.)
- Silbato/pito para pedir ayuda.
- Radio pequeño AM/FM.
- Teléfono celular y cargador, inversores de corriente o cargadores solares.
- Linterna
- Baterías de repuesto
- Fósforos y velas
- Botiquín pequeño de Primeros Auxilios
- Mascarilla para cubrirse del polvo
- Alimentos enlatados no perecederos
- Barras nutricionales
- Utensilios y abrelata de manos
- Impermeable o capa ligera
- Artículos de higiene personal
- Toallitas húmedas
- Sábana liviana
- Zapatos cómodos o deportivos
- Bebida que contenga electrolitos
- Navaja

Suministros de emergencia adicionales:

- Anteojos y medicamentos recetados.
- Alimento para mascotas y agua adicional para su mascota.
- Dinero en efectivo o cheques de viajero, y cambio.
- Muda de ropa adicional.

Teléfonos a llamar en caso de emergencia:

Emergencia de Salud y/o Seguridad: 9-1-1
Línea PAS de ASSMCA : 1-800-981-0023
Emergencias Sociales: (787) 749-1333