PLAN DE AUTONOMÍA · 3 DÍAS

72:00:00

LISTA DEL KIT DE EMERGENCIA 72 HORAS

AGUA

- [ ] Agua: 3–4 litros por persona y día (9–12 l por persona)
- [ ] Pastillas potabilizadoras o filtro
- [ ] Garrafa plegable vacía

COMIDA

- [ ] Conservas con abrefácil para 3 días
- [ ] Frutos secos, galletas y barritas
- [ ] Leche UHT o bebidas en brik
- [ ] Abrelatas manual
- [ ] Platos, vasos y cubiertos

LUZ Y ENERGÍA

- [ ] Linterna frontal por persona
- [ ] Farol LED
- [ ] Pilas de repuesto
- [ ] Batería externa cargada y cables

INFORMACIÓN

- [ ] Radio a pilas, solar o de dinamo
- [ ] Lista de teléfonos en papel
- [ ] Punto de encuentro familiar acordado

SALUD E HIGIENE

- [ ] Botiquín básico
- [ ] Medicación personal para una semana y copia de recetas
- [ ] Gafas de repuesto
- [ ] Toallitas, gel hidroalcohólico y papel higiénico
- [ ] Bolsas de basura

DOCUMENTOS Y DINERO

- [ ] Efectivo en billetes pequeños
- [ ] Copias de DNI, tarjeta sanitaria y seguro en bolsa estanca
- [ ] Llaves de repuesto

HERRAMIENTAS Y ABRIGO

- [ ] Navaja multiusos
- [ ] Cinta americana y silbato
- [ ] Manta térmica y ropa de abrigo
- [ ] Mechero o cerillas en bolsa estanca

SI APLICA

- [ ] Bebés: leche de fórmula líquida, pañales, biberones
- [ ] Niños: juegos y entretenimiento sin pantalla
- [ ] Mascotas: comida, agua, correa y transportín

Próxima revisión: ____ / ____ / _____ En caso de emergencia llama al 112.