



PLAN FAMILIAR ANTE EMERGENCIAS. RESUMEN.

Ingrid Mateo Manrique

Licenciada en Ciencias Biológicas.

MARZO 2023

1. ANTECEDENTES

 GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DEL INTERIOR | DIRECCIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL Y EMERGENCIAS

COORDINACIÓN ▾ FORMACIÓN ▾ AYUDAS DE EMERGENCIA ▾ DOCUMENTACIÓN ▾ SALA DE PRENSA

Inicio > Sala de prensa > Noticias > Las costas de Valencia y Andalucía, escenari...

< Las costas de Valencia y Andalucía, escenario de un simulacro internacional de alerta temprana y comunicaciones en caso de tsunami

Madrid, 9 marzo 2021 | Ejercicio 'Neamwave21'



SOCIEDAD

Tsunami en Andalucía: 62 municipios costeros tienen que elaborar ya sus planes de actuación

Este viernes 18 un grupo de expertos se reunirá en Chipiona para recordar el maremoto de Lisboa y Cádiz de 1755



PEPE CONTRERAS

13 de noviembre de 2022 (18:38 CET)



40 ESCENARIOS DISTINTOS

Simulacro de tsunami sin precedentes en Huelva y Cádiz: así se enfrentan a un maremoto

Inundaciones, cortes en el suministro de luz y agua, rescates, evacuaciones de centros educativos y de personas con movilidad reducida han sido algunas de las incidencias que se han simulado



La delegada de la Junta de Cádiz ha dirigido el ejercicio de despacho en la sala provincial del 112. (Emergencias 112 Andalucía)

Por **El Confidencial**

20/10/2021 - 16:03 Actualizado: 20/10/2021 - 16:25



Actualmente hay varios escenarios posibles que generan situaciones de emergencias.

Los cuerpos de seguridad y emergencia realizan una función impecable pero no suficiente. Es necesario que cada familia haga planes de emergencia para estar preparados ante cualquier emergencia.

Los escenarios son varios: terremotos, tsunamis, inundaciones, apagones.

Es necesario tener un Plan Familiar de emergencia.

El gobierno acaba de lanzar un sistema de avisos de emergencias a la población.

<https://www.xataka.com/basics/alerta-emergencias-movil-gobierno-sirve-como-suenacuando-se-prueba-como-mirar-tenes-activada>

[https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/interior/Paginas/2023/210223-sistema-avisos-poblacion-emergencias.aspx#:~:text=Las%20alertas%20se%20enviar%C3%A1n%20de,4G%20\(LTE\)%20o%205G](https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/interior/Paginas/2023/210223-sistema-avisos-poblacion-emergencias.aspx#:~:text=Las%20alertas%20se%20enviar%C3%A1n%20de,4G%20(LTE)%20o%205G)

<https://www.interior.gob.es/opencms/ca/detalle/articulo/El-sistema-de-avisos-a-la-poblacion-ante-emergencias-estara-operativo-desde-manana-en-toda-Espana/>

2. OBJETIVO

- **Prepararnos** para proteger a nuestra familia no es solamente necesario, sino una obligación.
- **Necesitaremos** acumular ciertos **recursos y conocimientos** para poder hacer frente a estos desastres, emergencias y catástrofes.
- Por eso vamos a elaborar un **Plan Familiar de Emergencias realista**, identificando los peligros que nos amenazan y cómo tenemos que prepararnos y reaccionar ante ellos.
- Deberemos saber la forma de alertar a la comunidad, **conocer cuándo y a dónde evacuar el hogar** en caso necesario, **cómo aprovisionarnos de suministros y equipos de emergencia**, así como qué **conocimientos necesitamos tener de primeros auxilios** (para atender a los enfermos o heridos) **y de supervivencia**.
- Tenemos que estar **preparados pero NO asustados**, y menos transmitírselo a nuestras familias y niños, los cuales tienen que ver esta preparación en un entorno lúdico y social, aprendiendo diferentes técnicas y realizando ensayos y prácticas sin llegar a la exageración.
- TENER LOS CONOCIMIENTOS PARA ELABORAR UN PLAN DE EMERGENCIA FAMILIAR (PEF).

3 PRIORIDADES

Las prioridades ante cualquier emergencia son:

- Agua
- Alimento
- Refugio (en algunos escenarios)
- Fuego (en algunos de escenario)

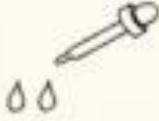
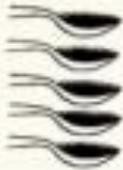
3.1. AGUA

La famosa regla del tres nos dice que no podremos sobrevivir tres días sin agua.

- Tendremos que tener almacenado en nuestra casa una gran cantidad de agua mineral embotellada en garrafas de 20 litros y packs de botellas de 1,5 litros, las cuales mantendremos en lugares protegidos de la luz, la humedad y el calor.
- **Estas garrafas y botellas las repondremos cada seis meses**. El tamaño que aconsejo de las garrafas es de 20 litros y no más grandes, para poder transportarla a otro sitio.
- Es importante rotular en los envases la fecha de llenado para saber cuándo cambiarla por agua fresca y tener diferentes embudos para ello.
- **Bolsas depósito** para bañeras que mantienen el agua limpia y no tienen fugas, así como contenedores plegables de diferentes capacidades que no ocupan mucho espacio y podemos llenar en caso de necesidad.
- la necesitaremos para **beber, asearnos y cocinar**;
- No debemos desperdiciar ni una gota de agua, reciclarla siempre; el agua ya usada y sucia la podemos utilizar para descargar los inodoros.

- Pero como no siempre tendremos esa opción de acumular suficiente agua tendremos que aprender diferentes técnicas de supervivencia para **conseguirla, decantarla, filtrarla y purificarla**.
- **Toldos y trampas para coger agua.** Una vez conseguida el agua tendremos que decantarla, filtrarla y potabilizarla.
- El método más efectivo de purificación es **hervir el agua diez minutos como mínimo**, pero habrá ocasiones en que no podremos hacerlo, por lo que utilizaremos otros métodos de purificación, como son **las pastillas potabilizadoras que se venden en diferentes tiendas o farmacias, el yodo** (agregando cinco gotas por litro de agua), o **la lejía para consumo humano** (dos gotas/litro) o usando el **método SODIS** (botellas de plástico PET llenas de agua, exponiéndolas tumbadas unas seis horas al sol).
- Aparte de los diferentes filtros (de tela o de café) que podamos fabricarnos con técnicas de supervivencia, existen en el mercado filtros de cerámica o carbón activo de purificación de agua. Estos dispositivos no solo filtran el agua, sino que convierten cualquier agua dulce de arroyos, estanques o aguas contaminadas en agua potable.
- Existen desde filtros individuales para llevar en la mochila o en el coche hasta de mayor tamaño, que pueden purificar grandes cantidades de agua en no mucho tiempo. Son muy útiles y efectivos, por lo que recomiendo encarecidamente que se tengan en el equipo personal, tanto en casa como en la mochila de 72 horas.



Agua	Cloro de 5%
Para 1 litro 	 2 gotas
Para 4 litros 	 8 gotas
Para 20 litros 	 1/2 cucharadita
Para un barril de 200 litros 	 5 cucharaditas

Cómo potabilizar el agua en su casa



Una franela de algodón o una toalla



Un embudo (puedes hacer uno picando una botella plástica de refresco)



Olla, batidor, cloro

Paso 1.

Filtración



Usar la toalla (doblada) o franela como filtro

Paso 2.

Hervir



Paso 3.

Agitación



Agite o vierta el agua de un recipiente a otro varias veces

Paso 4.

Cloración



5 gotas por cada litro

3.2. ALIMENTOS

Después de una catástrofe los supermercados estarán **desabastecidos o cerrados**; por lo que es de **vital importancia tener una reserva de alimentos de larga duración almacenados en nuestra casa.**

ACOPIO ALIMENTOS para tres, diez o cien días, ello dependiendo de nuestra capacidad de almacenaje y de nuestro presupuesto; pero como mínimo será necesario acumular para unos **tres días para toda la familia.**

- Almacenaremos **alimentos enlatados** que no produzcan sed y con **alto contenido en líquidos.**
- No olvidar tener siempre un **abrelatas**, así como cubiertos, platos y vasos a mano. No es mala opción que sean de **plástico o papel desechable**, para ahorrar agua de lavados y mantener la higiene.
- Almacenaremos principalmente alimentos que **NO requieran refrigeración, cocción, agua o una preparación especial.**
- Estos **alimentos enlatados o en tetrabrik** serán variados: latas de **pescado, carne, legumbres, verduras, frutas en almíbar, tomate frito; sin olvidar embutidos y jamones curados.**
- Asimismo, incluiremos alimentos de larga duración como son **azúcar, sal, miel, pasta, arroz, frutos secos, harina, aceite de oliva, legumbres secas (judías, lentejas y garbanzos), leche en polvo, café, infusiones, vinagre, ajos, mermeladas, galletas y chocolate, etc...**
- Revisar las fechas de caducidad para ir consumiéndolos y reponiéndolos, y siempre tener en cuenta que en el almacenaje los más próximos a caducar estarán más a mano. Primero entra, primero sale (first in, first out)
- No se nos puede olvidar que en caso de catástrofe o de una emergencia muy probablemente nos quedemos sin electricidad y sin butano o gas; por lo que necesitaremos también hornillos de gas (camping gas) con repuestos; también diferentes cacillos, sartenes y cacerolas para poder cocinar y calentar los alimentos
- con pastillas de combustible sólido o para usar con leña pequeña, por si fuera necesario incluso cocinar en el campo.

Como hacer Sampa? <https://youtu.be/8ZRaaAHEArc>



COMIDA NRG-5 COMIDA DE EMERGENCIA.



3.4. FUEGO

Nos sirve para infinitud de cosas: **cocinar alimentos, hervir agua, calentarnos, iluminar, hacer señales, ahuyentar animales, y secar ropa o calzado mojado.**

- Las **cerillas estanqueizadas**
- El **calor de los rayos del sol, una lupa, o cualquier tipo de lente de aumento: gafas, botella o preservativo lleno de agua que haga que se concentre el rayo solar en un punto**, produciendo así mucha temperatura e iniciando la yesca.
- **la lupa Fresnel.**
- **ferrocerio, firesteel**
- Ya tenemos la chispa, pero será muy importante tener una yesca y leña preparada. Para la yesca podemos usar variedad de elementos tanto naturales como artificiales: hongo yesquero, algodón carbonizado, algodón con vaselina, virutas de madera, etc...
- **También tenemos que tener en cuenta que en ciertas ocasiones una hoguera señalará nuestro emplazamiento, y no en todas las circunstancias nos conviene esto.**

3.5. REFUGIO

Podemos decir que tenemos tres opciones a la hora de refugiarnos.

- **Quedarnos en nuestra casa.**
- **Ir a albergues, polideportivos u otras instalaciones preparadas en caso de emergencia por las autoridades.**
- **Salir a la naturaleza, para montar un refugio de circunstancias, o aprovechar alguna edificación o cueva.**

3.6. OTROS

ILUMINACIÓN: Todos estos tipos de **linternas necesitarán baterías de repuesto o una fuente que las recargue.** Pero lo fundamental y necesario es tener **linternas de tipo frontal**, para así tener las manos libres. También es bueno tener suficientes velas, cialumenes o luces químicas.

COMUNICACIÓN: teléfono móvil, walkie- talkies y radio con pila o dinamo., teléfono satélite el más caro que es más recomendable a nivel profesional.

4. HERRAMIENTAS

Las herramientas han de estar en 3 lugares:

- Vivienda
- Coche
- Mochila 72 horas.

4.1. PRIMEROS AUXILIOS

PRIMEROS AUXILIOS: BOTIQUIN FAMILIAR PARA VIVIENDA O REFUGIO.



NO incluir en nuestro botiquín nada que no sepamos utilizar.

Tijeras	Pinzas	Guantes	Mascarillas quirúrgicas.	Algodón.	Esparadrapo.	Rollos de vendas estériles	Vendas elásticas	Gasas estériles	Termómetro
Jeringuillas y agujas	Suero fisiológico	Betadine o mejor clorhexidina	Agua oxigenada	Alcohol.	Tiritas de distintos tamaños.	Composit (para rozaduras).	Tensiómetro .	Vaselina.	Jabón antibacteriano
Apósitos adhesivos para cerrar heridas.	Crema solar y cacao labial.	Imperdibles.	Cinta americana.	Mantas térmicas	Linterna frontal.	Gel desinfectante.	Espejo	Puntos de aproximación adhesivos (SteriS trip) o el adhesivo tópico que es el pegamento DERMABOND	Férula o tablilla
Toallitas estériles.	Manual de primeros auxilios.	Listado de teléfonos de emergencias , hospitales, ambulancias , médicos,							



MEDICAMENTOS

- **Medicinas específicas** de cada usuario (**tener suficientes para tres semanas de patologías concretas**: diabetes, para la tensión, alergias, tranquilizantes, etc...).
- **Antibióticos** (combaten las infecciones por bacterias u otros microorganismos). Amoxicilina, penicilina.
- **Analgésicos** (para aliviar y reducir el dolor, ya sea de cabeza, muscular; la fiebre, o general). Paracetamol, Termalgin o Aspirina.
- **Antihistamínicos o antialérgicos** (para tratar reacciones alérgicas como urticarias, rinitis, conjuntivitis o inflamaciones). Cetirizina.
- **Algún tipo de relajante muscular o tranquilizante para dormir**, las catástrofes generan mucho estrés. Lorazepam.
- **Crema para quemaduras de tipo Flammazine** (mantener en la nevera).
- **Crema amoniacal de tipo After Bite**, para calmar las picaduras de insectos.

4.2. KIT DE HIGIENE

- **Jabón en pastillas:** nos valdrá tanto para asearnos el cuerpo como para lavar ropa, limpiar heridas, desinfectar objetos, platos y cubiertos, e incluso hacer espuma para poder afeitarnos.
- **Papel higiénico:** sabemos que cuando hay indicios de algún desastre o emergencia es el primer artículo que se acaba en los supermercados.
- **Las toallitas desinfectantes:** son muy útiles en estas circunstancias y cuando escasea el agua. Las tendremos en casa, en la mochila de 72 horas y en el coche. En ambientes fríos las podremos usar por lo menos para darnos un lavado de “gato”, limpiándonos por lo menos cara, axilas, manos, ingle y partes íntimas; sobre todo para la higiene femenina.
- **La lejía:** tiene una gran capacidad de desinfección, incluso con unas gotas en el agua podremos potabilizarla.
- **El alcohol:** elimina virus, bacterias y parásitos, será muy útil para desinfectar utensilios o material sanitario, pero no tanto para curar heridas.
- **Gel desinfectante de manos:** como hemos visto en la pandemia, es un artículo imprescindible para tener en nuestro almacén, y también en botes pequeños para llevar en la mochila o en el coche.
- **MUY IMPORTANTE productos para la higiene íntima femenina,** compresas y tampones; que además nos pueden servir para filtrar, recoger agua, y como excelente yesca para el fuego. Copa menstrual tiene la ventaja de que ocupa menos espacio en la mochila de 72 horas.
- **Productos básicos** que tenemos que tener en nuestro “kit de higiene”, como son **cepillo y pasta de dientes, champú, vaselina, maquinillas de afeitarse, tijeritas, cortaúñas, peine, protector solar y labial, e incluso pañales si tenemos bebés en casa.**
- A medida que pasan los días tras un desastre y nos vayamos encontrando sucios, añoraremos una ducha y un afeitado para sentirnos a gusto, por lo que estos sencillos útiles de aseo nos ayudarán a mantenernos limpios y evitarán infecciones.
- El perfume y colonia, ya que su olor atraerá a animales y mosquitos.
- A la hora de secarnos, si no estamos en casa, son muy aconsejables las **toallitas de microfibras** que ni pesan ni ocupan espacio, y secan rápidamente.

4.3. KIT DE LAS MASCOTAS

- Su comida y agua con sus recipientes (vasos plegables).
- Medicamentos y artículos de desinfección.
- Útiles de limpieza, aseo, y de sus necesidades.
- Las correas, bozales y arneses necesarios.
- Su cama y juguetes habituales.

- Una copia de su documentación y vacunas.
- Existen arneses con alforjas en las que el perro puede llevar parte de su kit encima.
- En el Plan Familiar incluiremos una foto de la mascota con sus dueños (así se identificarán y relacionarán mejor) y su nombre, vacunas puestas, raza, sexo, edad, peso, carácter, etc., así como teléfono del dueño y amigo cercano de confianza.

4.5. MOCHILA “72 HORAS”

Es aquella mochila que ha de estar lista para una evacuación rápida y tendrá todo aquello que sea necesario para una emergencia.

Se ha de adjuntar en la mochila de 72 horas una botella con filtro depurador del agua.

MOCHILA “72 HORAS”



Agua, alimentos, ropa de abrigo e impermeable, elementos para pernoctar, refugio, kit de primeros auxilios, ~~defensa~~ elementos herram
elementos de iluminación, higiene, defensa, etc.

Cantimplora con cacillo (2 litros de agua, mínimo).	Filtro de carbono para agua	Pastillas potabilizadoras	Comida raciones MRE o latas preparadas personalmente, frutos secos.	Barritas energéticas	Útiles de cocina y hornillo	Ropa de abrigo, gorro, guantes, pañuelo para el cuello.	Mudas de ropa interior.	Chubasquero o poncho.	Saco de dormir, con funda de vivac y plancheta o esterilla.
Tarp o lona impermeable para refugio.	Kit de primeros auxilios.	Gafas de repuesto (fundamentales si las necesitamos).	Manta térmica	Navaja multiusos y sierra plegable.	Kit de fuego (mecheros, cerillas, firesteel y yesca).	Mapas y brújula	Cuchillo de monte	Linternas (una frontal y otras) y cialúmenes o luces químicas.	Silbato (¡¡siempre!!).
Velas pequeñas.	Toallitas húmedas y papel higiénico.	Pasta y cepillo de dientes.	Jabón desinfectante.	Teléfono móvil con cargador (solar o de manivela)	Radio pequeña a pilas	Cinta americana y cinta aislante.	Cuerda fina, Paracord y bridas.	Documentación (en funda de plástico).	Bolsas de basura.
Dinero en billetes pequeños y monedas.	Kit de pesca, trampero o caza.	Cuaderno y bolígrafo.	Kit de supervivencia	Chaleco reflectante.					

4.6. KIT DE SUPERVIVENCIA.

Aunque la lista parece larga, ocupa poco y es muy importante llevarlo siempre en nuestra mochila de 72 horas

Manta térmica	Linterna dinamo.	Luz química	Anzuelos y sedal.	Rollo pequeño de cuerda, rollo fino de alambre.
Navaja pequeña afilada.	Aguja de coser e hilo.	Mechero y firesteel.	Un tampón o yesca.	Silbato.
Brújula pequeña.	Lupa Fresnel.	Espejo señales.	Minibotiquín.	Algo de comida (caramelos, frutos secos, pastilla de Avecrem (sopa instantánea).
Sobrecitos de azúcar, sal,	aceite y té o café.	Preservativos.	Pastillas potabilizadoras	

4.7. KIT DEL COCHE

Gafas de repuesto (en la guantera).	Mochila mediana (donde irán muchos artículos guardados).	•Linternas (una frontal y otra de manivela).	Botiquín sencillo de emergencias (meter un torniquete).	Cable cargador USB para el móvil.
Manta de abrigo (existen cojinesmanta que son muy útiles)	Mantas térmicas y velas.	Manta apagafuegos.	Pala plegable (muy útil tanto para la nieve como para la arena o para desenterrar las ruedas, e incluso como elemento de defensa).	Navaja a mano, tipo cortacinturones y rompecristales de coche.
Cantimplora con cacillo, más dos botellas de un litro y medio llenas permanentemente de agua potable que nos servirán para beber, asearnos o recargar el radiador (que repondremos cada mes).	Paraguas (en caso de lluvia, para recoger agua e incluso como arma de defensa).	Algo de comida no perecedera o raciones MRE.	Cinta americana (gran invento y múltiples usos...).	Guantes.
Algo de dinero efectivo escondido	Papel higiénico y toallitas húmedas.	Mapas de la zona.	Luces frías.	Silbato
Velas pequeñas.	Cuchillo.	"Kit de supervivencia".		

4.8. KIT DEL HOGAR

Provisiones de agua (en garrafas y botellas).	Radio a pilas (si es posible, con cargador solar y de manivela).	Dinero en efectivo en billetes pequeños y monedas.	Guantes finos de trabajo.	Copia de llaves (casa, coche, etc.).
Provisiones de alimentos no perecederos (en latas y en otros envases).	Chalecos reflectantes.	Mecheros, cerillas “estanqueizadas” y ferrocero o firesteel.	Bolsas de basura normales y grandes (muchas).	Teléfono móvil con cargador solar o de manivela.
Tienda de campaña (de cuatro o cinco plazas para que esté junta la familia; si somos más, igual mejor dos tiendas).	Botiquín completo y manual de primeros auxilios.	Ropa de recambio.	Cubos estancos.	Pala (si es posible, que sea plegable).
Hornillo de gas (camping gas).	Cubiertos y diferentes cacillos y sartenes para cocinar.	Ropa interior y calcetines.	Cuchillo o machete.	Purificador de agua (filtros portátiles de purificación).
Linternas y frontales con pilas de repuesto y cargador de manivela.	Silbato (fundamental).	Cinturón tipo ceñidor (que nos servirá para colgar navajas, cantimplora y otras herramientas).	Navaja multiusos.	Copia de documentos: Documento Nacional de Identidad (DNI), pasaporte, seguros médicos, seguros de la casa y coche, tarjetas sanitarias, tarjetas de crédito, fichas familiares con datos, listado de teléfonos importantes y de contactos; escrituras de la casa y cualquier documento importante que consideremos (todo esto en una bolsa estanca); además, una copia en una memoria USB y otra copia que mandaremos a nuestro propio e-mail, así siempre los tendremos en la nube.
Velas de distinto tamaño.	Mantas térmicas (infinidad de usos).	Ropa de abrigo (bufanda de cuello, gorro y guantes).	Mascarillas (para COVID-19, humo, gases tóxicos, etc.).	Artículos sanitarios e higiénicos (papel higiénico, toallitas húmedas, pasta y cepillo de dientes).
Brújula y mapas de la zona.	Una lupa Fresnel (para hacer fuego, ver en aumento y leer mapas).	Poncho.	Guantes de látex.	Desinfectantes, detergentes, lavavajillas, lejía y pastillas de jabón.
Bolígrafo y libreta.	Cinta de embalar y cinta americana (muy, muy útil).	Rollo de cuerda bramante	Crema solar, gafas de sol y sombrero.	Unos 15 metros de Paracord (cuerda de paracaídas, compuesta interiormente por siete hebras de Nylon que tiene infinidad de usos).
Preservativos (múltiples usos).	Kit de costura.	Artículos según necesidades particulares familiares (gafas de repuesto, audífonos, bastones, artículos para discapacitados, artículos para bebés, pañales, biberones, etc.)	Comida para nuestras mascotas (en caso de tener).	Cualquier otro utensilio que consideres necesario en tu Plan Familiar.

5. PLAN DE EVACUACIÓN



PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA: PLAN DE EVACUACIÓN.

El primero, dentro de la casa; podría ser el sótano, un cuarto pequeño sin ventanas que tenga protección, una habitación segura para tormentas, huracanes o tornados.

El segundo, **cerca de la casa**, en el vecindario, donde poder reunirnos por ejemplo en caso de incendio u otra emergencia que nos obligara a abandonar la casa (podría ser el parque o la piscina de la comunidad).

El tercero sería fuera del vecindario, donde reunirnos la familia cuando se produzca el desastre y no estemos en casa y no podamos regresar a ella. Podría ser la iglesia, la biblioteca o la casa de un amigo de la familia.

El cuarto sería fuera de nuestra ciudad o pueblo, un lugar donde reunirnos si hay que abandonar la casa y hay peligro de permanecer en nuestra localidad, o también si se ha ordenado por parte de las autoridades evacuarla. Podría ser la casa de un pariente o amigo de confianza que es el contacto fuera de la ciudad, o una pequeña edificación en el campo.

6. PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA

- MEMORIZAR TELEFONOS DE LA FAMILIA Y UNA LISTA CON LOS TELF.
- También todos estaremos informados y conoceremos las localizaciones y teléfonos de Policía, Bomberos, Protección Civil, hospitales y servicios médicos.
- Así también, todos sabremos cerrar los suministros de agua, gas y electricidad de nuestra vivienda.
- INFORMACIÓN PERSONAL DE TU FAMILIA.
- TIPOS DE DESASTRE A LOS QUE ESTAMOS EXPUESTOS.
- MATERIALES Y SUMINISTROS (X DÍAS EN CASA/KIT MOCHILA DE 72 HORAS/KIT COCHE).
- PLANES DE CONTINGENCIA.
- RUTAS DE ESCAPE Y PLANES DE TRANSPORTE.
- PLAN DE COMUNICACIONES EN EMERGENCIAS.
- MANTENIMIENTO DEL PLAN FAMILIAR.
- En cuanto a la documentación, DNI, pasaportes, seguros médicos, seguros de la casa, etc... Guardaremos una copia en nuestra mochila de 72 horas (algunos en papel y todos en una memoria USB), y aparte nos autoenviaremos otra copia por e-mail a nuestro correo electrónico para que siempre tengamos acceso a ellos en caso de pérdida.
- También es interesante hacer fotos de las habitaciones de la casa con los muebles y enseres que tenemos, por si hace falta después del desastre presentarlo a las aseguradoras.
- Suministros médicos. Aparte de nuestros botiquines de emergencia, **almacenaremos los medicamentos específicos (para una semana por lo menos) según las necesidades personales de cada miembro familiar, los guardaremos en sus envases originales y haremos una lista de todos los medicamentos, especificando su dosis y frecuencia de toma según prescripción médica.**
- Iremos actualizando nuestro Plan familiar, sobre todo **controlando la caducidad** de todos los elementos almacenados. En los diferentes ensayos y simulacros que hagamos por parte del grupo o familia veremos posibles fallos y extraeremos lecciones aprendidas.
- No podemos olvidar **involucrar a nuestros hijos, a cada uno implicándolo, dependiendo de su edad y madurez.**

“Tener un plan no garantiza el éxito, pero no tenerlo garantiza el fracaso”.

“Material del preparacionista” **“Mejor tenerlo y no necesitarlo, que necesitarlo y no tenerlo”**