BEST PREP.

GUÍA 03 · IMPRÍMELA Y GUÁRDALA JUNTO AL KIT

KIT DE 72 HORAS

Lo que necesita tu casa para aguantar tres días sin luz, agua ni tiendas.



12 L	2.000	6 MESES
de agua por persona	kcal por adulto y día	entre revisiones

01

AGUA

- 4 L por persona y día: 12 L para tres días
- Más con calor, bebés o embarazo
- Pastillas o lejía apta para agua de bebida

02

COMIDA SIN NEVERA

- Unas 2.000 kcal por adulto y día
- Conservas, legumbre en bote, frutos secos
- Que se coma sin cocinar
- Abrelatas manual

03

LUZ Y ENERGÍA

- Una linterna frontal por persona
- Pilas de repuesto (AA)
- Batería externa cargada
- Nada de velas

04

INFORMACIÓN

- Radio a pilas o de dinamo (AM/FM)
- Teléfonos importantes en papel
- Un silbato por persona

05

SALUD E HIGIENE

- Botiquín básico
- Medicación para una semana y recetas
- Gafas de repuesto
- Toallitas, gel, papel, bolsas

06

PAPELES Y HERRAMIENTAS

- Copias de DNI, seguros y escrituras
- Efectivo en billetes pequeños
- Navaja, cinta americana, mechero
- Saber cerrar agua, gas y luz

! Revísalo cada seis meses, con el cambio de hora. Consume lo que caduca antes y repón al hacer la compra.