

Campana de Preparación 2025: Construya un Kit para 72 Horas



El primer paso para crear su **kit de emergencia de 72 horas** es revisar una lista de artículos que debe incluir en su mochila **ANTES** de una evacuación u otra emergencia, como un corte de energía. Para obtener una lista de artículos básicos, copie estos enlaces y visite **AlertSanDiego [Build a Kit](#) / FEMA's: [Ready Emergency Supply List](#)** o su guía de preparación para desastres proporcionada por SDCF CERT. Puede encontrar una copia en su biblioteca local o descargar la versión impresa visitando [el Centro de Recursos de Listos CA – Listos California](#)

(disponible en varios idiomas).

Contar con suministros como **agua, alimentos no perecederos y un botiquín de primeros auxilios** para mantener a su familia segura y cómoda durante una emergencia es fundamental. Tenga en cuenta que su kit de emergencia de 72 horas puede no incluir todos los artículos necesarios durante un desastre. Su propósito es sostenerlo a usted y a su familia durante unos días (mínimo de 3 días) durante y después de una emergencia. ***Si puede...planifique para 5-7 días.***

Para ayudarlo a mantenerse dentro de un presupuesto, revise primero en casa para determinar qué artículos ya tiene y cuáles son necesarios específicamente para su familia. Si es nuevo en su comunidad o condado, utilice la herramienta [Know Your Hazards](#) para identificar los riesgos más probables en su área. Luego, haga una lista de artículos para reunir a lo largo del año. Cuando esté listo para ir a la tienda, le sugerimos imprimir la lista básica de suministros de emergencia desde [Build A Kit | Ready.gov](#) (disponible en varios idiomas), revisar su lista personal y adquirir cualquier artículo prioritario necesario para mantener a su familia segura y cómoda durante un desastre local.

Recordatorios útiles:

- Asegúrese de que su mochila de emergencia de 72 horas sea fácil de llevar.
- Recuerde que no es necesario comprar todo de una vez ni adquirir artículos completamente nuevos.
- Mochilas sostenibles: reutilice equipaje, mochilas, bolsas de deporte o neveras como su mochila de emergencia.
- Cada 6 meses: Verifique las fechas de vencimiento de los alimentos almacenados en su mochila de emergencia de 72 horas.

Ideas a considerar:

Agua: Almacene 1 galón por persona por día (como mínimo).

- Los sobres de agua de emergencia tienen una vida útil de 5 años.
- Compre cajas de agua o reutilice botellas de plástico resistente (como las de refrescos) con agua.

Alimentos: Incluya alimentos que no requieran agua ni cocción.

- Alimentos no perecederos (enlatados) listos para comer: carnes, verduras y frutas.
- Snacks como barras de granola, barras de proteína, nueces y galletas fáciles de empacar y transportar.
- Incluya alimentos bajos en sal.
- Agregue utensilios, platos desechables, un abrelatas manual y tijeras para abrir paquetes de snacks.
- No olvide bolsas de basura para los envoltorios y envases vacíos.



Consejo mensual de enero de 2025: ¡Prepare una mochila de emergencia de 72 horas!

