

DE 72 HORAS

9. Seguridad Personal y Otros.

Gas pimienta | Silbato emerg. | Luz química | Mascarilla N95 | Gafas + tapones | Manta plegable | Juguetes niños | Cargador solar | Llaves copia.

8. Documentación y Dinero

IDs oficiales copias | Actas de nacimiento | Pólizas de seguros | Contactos emergencia | Mapas con rutas | USB o nube docs | \$50 US en cash

7. Higiene Personal

Toallitas húmedas | Jabón biodegradable | Cepillo y pasta | Papel higiénico/serv | Bolsas para residuos | Higiene femenina | Toalla microfibra | Cortauñas y espejo

6. Comunicación y Señalización

Radio solar o de manivela | Teléfono móvil cargado | Power bank 20,000 mAh+ | Cables USB varios tipos | Walkie talkies 3-5 km | Silbato colgado al cuello | Bloc y bolígrafo resistentes | Cargador solar plegable

5. Herramientas y Equipamiento

Multiherramienta o navaja | Linterna LED recargable | Cinta adhesiva (duct tape) | Cuerda/paracord 15-20m | Encendedores + cerillas | Pedernal o barra magnesio | Cúter o navaja extra | Mini destornilladores

1. Agua

4 litros por persona por día (12 litros por persona en total).

Pastillas purificadoras | Filtros portátiles | Botella con filtro integrado.

2. Alimentos

Suministro para 3 días por persona:

- Barras energéticas | Comida enlatada | Frutas deshidratadas, nueces y semillas | Galletas duraderas

Protección contra los elementos:

- o Lona | tienda de campaña | Saco de dormir | manta térmica aluminizada

Ropa de protección:

- Ponchos impermeables | Sombrero y guantes térmicos | Calcetines extra, ropa interior y camiseta de repuesto.

3. Refugio y Calor

4. Primeros Auxilios

Kit básico: Vendas, gases | Antiséptico | Analgésicos | Antihistamínicos y antidiarreicos | Guantes desechables.

Medicamentos personales: Suministro para 3 días de medicamentos recetados.

Extras útiles: Repelente de insectos | Bloqueador solar | Gel antibacterial.

