GUÍA DE SUPERVIVENCIA DE PHOENIX

Lista de la mochila de emergencia

Marque cada artículo al empacarlo. Anote cuántos empacó y cualquier nota (tamaño, fecha de vencimiento, quién lo lleva). Con el calor de Phoenix, calcule 1 galón de agua por persona por día, y 2 en verano.

Esta mochila es de:

Última revisión (fecha):

Agua e hidratación

Empacado	Artículo	Cant.	Notas
☐	**Agua: por lo menos 1 galón por persona por día, y planee 2 con el calor del verano** Ready.gov dice que los ambientes calurosos pueden duplicar lo que se necesita de agua. La mayoría de los kits ya armados traen solo de 1 a 4 litros en total.		
☐	**2 o 3 botellas resistentes o una bolsa de hidratación de 2 a 3 L** Más fácil de cargar y racionar que muchas bolsitas pequeñas.		
☐	**Filtro de agua (para exprimir o de popote) más tabletas purificadoras** Le permite rellenar de llaves u otras fuentes si se acaba el agua embotellada. Trate toda el agua natural.		
☐	**Sobres o tabletas de electrolitos** El sudor saca la sal. Tomar solo agua sola durante muchas horas puede ser peligroso, y NIOSH recomienda no más de 48 oz por hora.		
☐	**Recipiente de agua plegable (1 a 5 gal)** Para rellenar en centros de enfriamiento, refugios o en casa de un amigo.		
☐			
☐			
☐			

Protección contra el calor

Empacado	Artículo	Cant.	Notas
☐	**Sombrero de ala ancha** Da sombra a la cara, las orejas y el cuello. Las gorras dejan el cuello descubierto.		
☐	**Toalla refrescante o paliacate** Mójela y póngasela en el cuello. La evaporación lo refresca.		
☐	**Mangas con protección UV o una camisa ligera de manga larga** La piel cubierta se mantiene más fresca y no se quema. Las quemaduras de sol le hacen más difícil al cuerpo enfriarse.		
☐	**Bloqueador solar FPS 30+ y bálsamo para labios con FPS** Vuelva a ponérselo cada dos horas afuera.		
☐	**Lentes de sol** El reflejo y los rayos UV del pavimento y la arena son intensos.		
☐	**Cobijas de emergencia reflejantes (Mylar)** Arme una como sombra sobre su cabeza o en la ventana del carro. El lado reflejante va hacia el sol.		
☐	**Botellita con atomizador** Rociarse la piel con aire en movimiento lo refresca más rápido.		
☐			
☐			
☐			

Primeros auxilios y medicinas

Empacado	Artículo	Cant.	Notas
☐	**Botiquín (curitas, gasas, cinta, guantes, gel para quemaduras, cuidado de ampollas)** Las quemaduras por superficies calientes y las ampollas en los pies son comunes al moverse.		

Empacado	Artículo	Cant.	Notas
☐	**Medicinas recetadas para 7 días y una lista impresa de sus medicamentos** Las farmacias pueden estar cerradas o sin surtido. Guarde las medicinas en un estuche aislante.		
☐	**Compresas frías instantáneas (2 a 4)** Para enfriar rápido el cuello, las axilas y la ingle en caso de enfermedad por calor mientras llega la ayuda.		
☐	**Medicina para el dolor y la fiebre, antihistamínico, antidiarreico** Problemas comunes que lo pueden dejar parado.		
☐	**Lentes o lentes de contacto de repuesto** Puede que no regrese a casa en días.		
☐			
☐			
☐			

Alimento

Empacado	Artículo	Cant.	Notas
☐	**Comida para 3 días que no haya que cocinar y con muchas calorías (barras, sobres de crema de cacahuate, carne seca, fruta seca)** No se necesita cocinar ni fuego. Escoja alimentos que no se derritan y hagan un desastre.		
☐	**Botanas saladas (galletas saladas, pretzels, nueces)** Ayudan a reponer la sal que se pierde en el sudor y le dan ganas de tomar agua.		
☐	**Abrelatas manual y cuchara** Si empaca latas o bolsas.		
☐			
☐			
☐			

Orientación y comunicación

Empacado	Artículo	Cant.	Notas
☐	**Mapa en papel del Valle y mapa de carreteras de Arizona, con las rutas marcadas** El GPS y los datos del celular pueden fallar. Marque por lo menos dos rutas de salida (vea Rutas).		
☐	**Brújula** Funciona sin pilas ni señal.		
☐	**Radio meteorológica NOAA de pilas o de manivela** Alertas de emergencia y noticias cuando no hay servicio de celular.		
☐	**Batería portátil para el teléfono (10,000+ mAh) y cables de carga** Mantiene funcionando su teléfono, su linterna y sus mapas.		
☐	**Lista escrita de contactos de emergencia y un contacto fuera del área** Puede que no se acuerde de los números cuando el teléfono esté descargado.		
☐	**Silbato** Sirve para pedir ayuda gastando mucha menos energía que gritando.		
☐			
☐			
☐			

Luz

Empacado	Artículo	Cant.	Notas
☐	**Lámpara de cabeza y pilas de repuesto** Luz con las manos libres. Las horas frescas de la noche son las más seguras para moverse en verano.		
☐	**Linterna pequeña** De respaldo si falla la lámpara de cabeza.		
☐	**Barritas luminosas** Para marcar dónde está usted o su grupo en la noche.		
☐			

Empacado	Artículo	Cant.	Notas
☐			
☐			

Herramientas

Empacado	Artículo	Cant.	Notas
☐	**Herramienta multiusos o navaja** Para cortar, abrir y hacer reparaciones pequeñas.		
☐	**Cinta gris (duct tape, un rollo plano pequeño)** Arregla equipo, ampollas y sombras improvisadas.		
☐	**Cuerda paracord (50 pies)** Para colgar una lona de sombra o asegurar una carga.		
☐	**Guantes de trabajo** Protegen las manos del metal caliente, los escombros y las espinas de cactus.		
☐	**Mascarillas N95** Para las tormentas de polvo (tolvaneras) y el humo de los incendios forestales.		
☐			
☐			
☐			

Documentos y efectivo

Empacado	Artículo	Cant.	Notas
☐	**Copias de identificaciones, tarjetas del seguro, recetas y escrituras o contrato de renta en una bolsa a prueba de agua** Agiliza el registro en refugios, el surtido de recetas y los reclamos al seguro.		
☐	**Efectivo en billetes chicos** Las terminales de tarjetas y los cajeros fallan durante los apagones.		
☐	**Memoria USB o copia segura en la nube de sus documentos y fotos de su casa** Respaldo para reclamos y para comprobar su identidad.		
☐			

Empacado	Artículo	Cant.	Notas
☐			
☐			

Higiene

Empacado	Artículo	Cant.	Notas
☐	**Gel antibacterial y toallitas húmedas** Para limpiarse las manos cuando el agua es demasiado valiosa para lavarse.		
☐	**Papel de baño y bolsas de basura pequeñas** En los refugios y áreas de descanso se acaban.		
☐	**Cepillo de dientes, pasta de dientes, desodorante** Las pequeñas comodidades importan al tercer día.		
☐	**Toallas sanitarias o productos menstruales** Difíciles de conseguir en una emergencia.		
☐			
☐			
☐			

Ropa

Empacado	Artículo	Cant.	Notas
☐	**Zapatos resistentes, cerrados y de suela gruesa (ya domados)** En verano el pavimento puede estar mucho más caliente que el aire y quemar los pies a través de suelas delgadas.		
☐	**2 o 3 pares de calcetines que absorban el sudor** Los calcetines mojados causan ampollas. Cámbielos seguido.		
☐	**Ropa ligera, de colores claros y holgada** Refleja el sol y deja que el sudor se evapore.		

Empacado	Artículo	Cant.	Notas
☐	**Una prenda abrigadora (de fleece o una chamarra)** Las noches del desierto y los destinos más altos (Payson, Flagstaff) son fríos.		
☐	**Poncho para la lluvia** Las tormentas del monzón llegan rápido.		
☐			
☐			
☐			

Extras: niños, mascotas, personas mayores y necesidades médicas

Empacado	Artículo	Cant.	Notas
☐	**Niños: fórmula o comida para bebé, pañales, toallitas, un juguete que los consuele, agua de más** Los niños se sobrecalientan más rápido que los adultos y dependen de usted para tomar agua.		
☐	**Mascotas: agua (cerca de 1 oz por libra al día en reposo, mucho más con calor), comida, plato, correa, papeles del veterinario, botitas para perro** El pavimento caliente quema las patas. Muchos refugios piden el comprobante de vacunas.		
☐	**Personas mayores: medicinas de más, aparatos de movilidad, pilas para aparatos auditivos, un plan de cuidados sencillo por escrito** Las personas mayores tienen el riesgo más alto de enfermedad por calor.		
☐	**Necesidades médicas: energía de respaldo para aparatos (CPAP, concentrador de oxígeno), estuche refrigerante para insulina, insumos de más** Planee la energía para sus aparatos antes de un apagón. Vea necesidades médicas.		
☐			
☐			

Empacado	Artículo	Cant.	Notas
☐			

Mis artículos adicionales

Empacado	Artículo	Cant.	Notas
☐			
☐			
☐			
☐			
☐			
☐			
☐			
☐			

Fuentes: Ready.gov Build a Kit y Ready.gov Water. Revise las fechas de vencimiento de alimentos, agua, medicinas y baterías cada 6 meses.