

Coloque una marca de verificación en el espacio provisto cuando empaque el artículo. Registre la fecha de vencimiento. Una lista completada debe guardarse dentro o pegarse con cinta al contenedor del kit. Puede imprimir copias adicionales de esta lista a través de la [Biblioteca de descargas](#) en el sitio web de COPD Foundation. Consulte la Sección 7 del manual Ante desastres, ¿está preparado?

### Comida y agua

#### Fecha de empaquetado/ vencimiento

- |       |       |  |
|-------|-------|--|
| _____ | _____ | Agua embotellada para beber y tomar medicamentos. Se recomienda un galón de agua por persona por día.  |
| _____ | _____ | Alimentos listos para comer, no perecederos (alimentos que no necesitan refrigeración), bocadillos, jugos, alimentos enlatados; alimentos que se puedan comer sin cocinar. Algunas frutas enlatadas vienen con un anillo de extracción. Incluya un abrelatas no eléctrico en su kit. |
| _____ | _____ | Suministro para una semana de comida y agua para mascotas. Los paquetes con raciones individuales son los mejores.   |

### Suministros médicos

#### Fecha de empaquetado/ vencimiento

- |       |       |   |
|-------|-------|---|
| _____ | _____ | Medicamentos, suministro para al menos 1 semana. Un suministro para 30 días en una pandemia.      |
| _____ | _____ | Hielera pequeña con bolsas de hielo si necesita un medicamento que deba refrigerarse.             |
| _____ | _____ | Botiquín básico de primeros auxilios, que incluya vendajes, cinta médica, crema antibiótica, etc. |
| _____ | _____ | Sistema de oxígeno de respaldo, tanques adicionales y suministros.                                |

### Otros artículos

#### Fecha de empaquetado/ vencimiento

- |       |       |  |
|-------|-------|--|
| _____ | _____ | Linterna de uso pesado.  |
| _____ | _____ | Baterías en una variedad de tamaños.   |
| _____ | _____ | Linterna a batería con brillo ajustable.   |
| _____ | _____ | Radio portátil de batería o de manivela.   |
| _____ | _____ | Batería externa o batería de larga duración para cargar celulares sin electricidad.                |
| _____ | _____ | Reloj de cuerda o con pilas.   |
| _____ | _____ | Ventilador a batería para mantenerse fresco en caso de temperaturas extremas o pérdida de energía. |
| _____ | _____ | Silbato para pedir ayuda.  |
| _____ | _____ | Manta o saco de dormir.  |

## Otros artículos (continuación)

### Fecha de empaquetado/ vencimiento

_____	_____	"Manta de emergencia" o similar.
_____	_____	Pantalones largos, camiseta de manga larga, calcetines calientes.
_____	_____	Botas o zapatos resistentes.
_____	_____	Sombrero que cubra sus orejas.
_____	_____	Bufanda o mascarilla para protegerse de virus o elementos irritantes en el aire (si sospecha o sabe con certeza que tiene un virus, use una mascarilla para proteger a los demás y reducir la propagación).
_____	_____	Guantes.
_____	_____	Toallitas húmedas, bolsas de basura, cuerdas de plástico, papel higiénico y artículos de tocador.
_____	_____	Baterías y cargador extra para silla de ruedas motorizada.
_____	_____	Bolso o mochila grande y resistente en caso de abandonar el lugar.
_____	_____	Abrelatas no eléctrico.
_____	_____	Platos, vasos, toallas, cubiertos de papel/plástico, etc.
_____	_____	Extintor de incendios.
_____	_____	Cinta adhesiva.
_____	_____	Lona o láminas de plástico.
_____	_____	Tijeras.
_____	_____	Cinta adhesiva resistente.