

MOCHILA DE EMERGENCIA

Un contenedor listo para agarrar en menos de 2 minutos. Cada ítem tiene su razón de ser. Completá el checklist con tu familia.

72hs

La Regla de las 72 Horas

Tu mochila debe sostenerte 3 días sin servicios ni ayuda externa.

CHECKLIST COMPLETO — TILDÁ LO QUE YA TENÉS

☐	Agua potable — 2 lt por persona/día	VITAL
	Mínimo 6 litros para familia de 3	
☐	Alimentos no perecederos	VITAL
	Barras energéticas, conservas, frutos secos	
☐	Purificador o pastillas de cloro	
	Para tratar agua de fuentes dudosas	
☐	Utensilios básicos (cubiertos, abrelatas)	
☐	Botiquín completo (gasas, antiséptico, tijera)	VITAL
☐	Medicación personal — 30 días	VITAL
	Antihipertensivos, insulina, inhaladores	
☐	Analgésicos y antifebril	
	Ibuprofeno, paracetamol	
☐	Campera impermeable y cortaviento	TDF
	Viento + lluvia = hipotermia rápida	
☐	Ropa térmica (base layer) por integrante	TDF
☐	Calzado impermeable resistente	TDF
	Para nieve, barro o agua	
☐	Guantes, gorro, buff o bufanda	TDF
☐	Bolsa de dormir o manta de emergencia	
	La plateada mantiene el 90% del calor corporal	