MODO REFUGIO

PREPÁRATE · CHECKLIST

Niños, mayores y dependientes

Adapta el kit a cada persona: leche de fórmula y pañales para bebés, medicación y ayudas técnicas para mayores, y un plan específico para quien depende de un enchufe.

Versión online y actualizada

Nivel básico

- [ ] **Bebés: leche de fórmula, agua apta, biberones, pañales y toallitas** · 1 semana
- [ ] **Niños: juegos sin pilas, libros y su peluche** — Reduce mucho el estrés.
- [ ] **Tarjeta en la mochila de cada niño con nombre, teléfonos y alergias**
- [ ] **Mayores: medicación, gafas, audífonos y pilas, bastón o andador**
- [ ] **Lista de vecinos mayores o que viven solos para llamarles**
- [ ] **Plan para quien depende de un aparato eléctrico (oxígeno, CPAP, silla eléctrica)**
- [ ] **Informe médico actualizado de cada persona dependiente**

Nivel avanzado

- [ ] **Simulacro familiar anual (apagón de una tarde)**
- [ ] **Roles asignados: agua, luz, radio, mascotas, vecinos**
- [ ] **Conocer el plan de emergencia del colegio y la autorización de recogida**
- [ ] **Respaldo de energía dimensionado para equipos médicos**
- [ ] **Tarjetas de información médica en el móvil y en papel**
- [ ] **Red de apoyo: dos familias o amigos con los que ayudarse**

Revisado: ___ / ___ / _____ Próxima revisión (6 meses): ___ / ___ / _____

Información divulgativa. Sigue las indicaciones de Protección Civil.