

# Mochila de Emergencia y recomendaciones muy útiles que pueden ayudar y hasta salvar la vida

5 noviembre, 2023

## MOCHILA DE EMERGENCIA (72 HS. DE SUBSISTENCIA)



El Ministerio de Seguridad cuenta con un manual que brinda consejos para tener en cuenta antes, durante, y después de un sismo.

Debido a los últimos sismos que se han registrado en la provincia, [Defensa Civil provincial recuerda](#) a la población la importancia de tener la mochila de emergencia preparada en la vivienda.

Entre los elementos que debe contener, se detallan: botellas de agua potable; alimentos no perecederos: enlatados, arroz,

alimentos secos, barras de cereal o chocolate (corroborar siempre fechas de vencimiento); lista con teléfonos importantes de familiares, bomberos, hospital, 911; lista con nombres de nuestros familiares: DNI, grupo sanguíneo, obra social, medicamentos que toman; lista de nombres y teléfonos de familiares cercanos; botiquín de primeros auxilios con medicamentos vitales; radio a pilas; linterna y pilas; silbato y guantes; documentos personales y sus copias; ropa y manta de abrigo; kit de aseo y herramientas, y alambre.

También es importante conocer la infraestructura de la casa en la que vivimos y tener el Plan de Acción Familiar (PAF). En este sentido, hay que establecer entre los miembros de la familia algún lugar cercano, como una plaza, para reencontrarse en caso de un sismo.

El PAF es un manual realizado por el Ministerio de Seguridad dirigido a la familia para que conozcan las medidas de seguridad y cómo actuar antes, durante y después de una emergencia.

La guía, de más de 20 hojas, se encuentra disponible en formato digital en [el sitio de Defensa Civil](#) y se puede descargar.

Señala que el grupo familiar debe organizarse y elaborar un plan en el que se especifique qué rol tiene cada integrante ante el fenómeno y qué deben hacer, según el lugar donde estén. Posee otros aspectos y cuidados que se deben tomar en el día a día ante imprevistos domésticos con las conexiones de luz, agua y gas.

### **Antes de un sismo**

- Verificar el material de la casa, colegio o lugar de trabajo.
- Identificar lugares de protección sísmica, mantenerse alejados de ventanas y elementos que pueden caerse.

- Tener a mano la mochila de emergencia.

### **Durante un sismo**

- Mantener la calma.
- Ubicarse debajo de una mesa de madera o un elemento firme, lejos de ventanales y/o cristales.
- Si vas conduciendo, disminuir la velocidad y detener el vehículo en un lugar seguro.

### **Después de un sismo**

- Dirigirse hacia una zona segura dentro o fuera de la vivienda o lugar de trabajo.
- Cortar los suministros de luz, gas y agua y, al restablecerlos, verificar que no existan pérdidas.
- Utilizar solo linternas, no prender velas ni fósforos.

# MOCHILA DE EMERGENCIA (72 HS. DE SUBSISTENCIA)



Ropa de abrigo



Copia de llaves vivienda y auto



Radio a pilas



Linterna a pilas



Manta liviana



Chocolates y barras de cereales



Medicamentos para tratamientos específicos, guantes de látex, antisépticos, algodón, cinta adhesiva, tijeras, termómetro, yodo, curitas, gasas, vendas elásticas (5 y 10 cm).



Botella de agua



Documentos, lista de teléfonos y datos familiares



Velas y fósforos



Botiquín



Alcohol en gel



Bolsas plásticas



DEFENSA CIVIL  
MENDOZA



MENDOZA GOBIERNO  
Ministerio de Seguridad