

Lista de artículos para la mochila de emergencia

Para entornos de alto riesgo

Una **mochila de emergencia** es imprescindible para las personas que trabajan en entornos de alto riesgo, especialmente en contextos peligrosos en los que pueda ser necesaria una evacuación rápida. A continuación, te ofrecemos una lista de artículos que debes incluir en tu mochila de emergencia para asegurarte de estar preparado ante cualquier emergencia.

Si hay artículos que no puedes meter de antemano, haz una lista de las cosas que querrías coger si tuvieras que evacuar (por ejemplo, ordenadores portátiles, pasaportes y dinero de la caja fuerte) y coloca esta lista encima de tu bolsa.

Identificación y documentos importantes <ul style="list-style-type: none">○ Pasaporte (y una fotocopia del mismo)○ Documento nacional de identidad, permisos de trabajo u otros documentos de identificación○ Copias de cualquier documento importante (por ejemplo, visados, contratos, seguros)○ Memoria USB encriptada con copias de archivos digitales importantes○ Contraseñas almacenadas de forma segura o escritas en código○ Copia de seguridad de los datos de trabajo esenciales○ Lista de contactos de emergencia (copias tanto físicas como digitales)○ Mapas locales (por si el servicio móvil no funciona)	Ropa y artículos personales <ul style="list-style-type: none">○ Ropa de recambio (de secado rápido y adecuada para el clima)○ Zapatos o botas resistentes○ Chubasquero compacto o poncho○ Gorro y bufanda (para protegerse del sol o del frío)○ Artículos de aseo (cepillo de dientes, pasta de dientes, toallitas húmedas, desinfectante de manos, etc.)○ Una toalla pequeña○ Fotos de tus seres queridos○ Entretenimiento (libro y baraja de cartas)
Dinero y banca <ul style="list-style-type: none">○ Efectivo en moneda local y USD/EUR (para tener flexibilidad en caso de que los bancos no funcionen)○ Tarjetas de crédito/débito	Equipo básico de supervivencia y comida/agua <ul style="list-style-type: none">○ Linterna ligera o linterna frontal con pilas de repuesto○ Herramienta multiusos o navaja suiza○ Cerillas impermeables o un mechero○ Aperitivos energéticos (por ejemplo, barritas proteicas, frutos secos, fruta deshidratada)○ Agua embotellada o una botella de agua plegable
Elementos esenciales de comunicación <ul style="list-style-type: none">○ Teléfono completamente cargado y cargador portátil (con adaptadores de enchufe internacionales)○ Batería de repuesto o cargador solar para dispositivos electrónicos○ Teléfono satelital (si te encuentras en una zona con cobertura móvil poco fiable)○ Tarjeta SIM de prepago o un punto de acceso móvil	Primeros auxilios y suministros médicos <ul style="list-style-type: none">○ Medicamentos personales (suficientes para al menos una semana)○ Un botiquín básico de primeros auxilios (vendas, antiséptico, analgésicos, etc.)○ Gafas graduadas/lentes de contacto y líquido○ Sales rehidratantes y pastillas potabilizadoras

Consejos para hacer la maleta:

- **Bolsa o estuche impermeable:** utiliza una bolsa o estuche impermeable para los objetos importantes, especialmente documentos y dispositivos electrónicos.
- **Ligero y compacto:** Intenta llevar poco equipaje, pero prepárate para al menos 72 horas.
- **Accesibilidad:** Guarde la bolsa de emergencia en un lugar donde pueda cogerla rápidamente si es necesario, como cerca de una salida o en su vehículo.