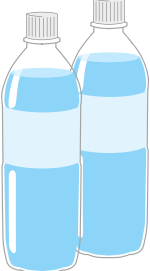
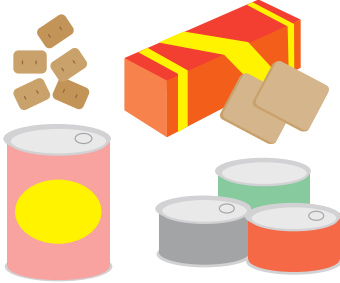






Debemos comprobar el tipo, la cantidad y el lugar en donde tenemos las provisiones

En tu casa, ¿tenéis preparadas suficientes provisiones para que toda la familia pueda sobrevivir durante toda una semana?

	Tipo	Nombre concreto y cantidad	Puntos importantes
Agua			<ul style="list-style-type: none"> • Los adultos necesitan 3 litros al día y los niños 2 litros. • 1litro=1kg por eso es difícil llevar al refugio una gran cantidad de agua.
Alimentos			<ul style="list-style-type: none"> • El número de calorías diarias necesarias para un hombre adulto es de 2500 kcal, para una mujer adulta es de 2000 kcal y para un niño es de 1500 kcal. • Es muy práctico tener alimentos que puedan comerse sin necesidad de agua y fuego, y que a la vez no pesen mucho.
Ropa			<ul style="list-style-type: none"> • Es necesario disponer de muda y toalla para cambiarse pero también es importante tener ropa para la lluvia, jerséis y chaquetas para abrigarnos y no mojarnos. • También deberíamos tener un casco para protegernos la cabeza.
Útiles y objetos de uso diario			<ul style="list-style-type: none"> • Es muy útil preparar papel higiénico, pañuelos de papel y cinta adhesiva. • Es imprescindible tener preparado una linterna para poder ponerse a salvo por la noche y medicamentos para las personas enfermas. • Es útil tener medicamentos, gasas y vendas para las personas heridas. • Si se ha preparado alguna radio portátil no debemos olvidarnos de las pilas.

*¿Había la cantidad suficiente para toda una semana?

*¿Sabes dónde tenéis, en casa, todas estas cosas? ¿Puedes decir rápidamente dónde están?

◆En relación a los víveres, por favor pensemos y hablemos con toda la familia.