

Coloque una marca de verificación en el espacio provisto cuando empaque el artículo. Registre la fecha de vencimiento. Una lista completada debe guardarse dentro o pegarse con cinta al contenedor del kit. Puede imprimir copias adicionales de estas listas a través de la [Biblioteca de descargas](#) en el sitio web de COPD Foundation. Consulte la Sección 7 del manual Ante desastres, ¿está preparado?

Inspeccione sus kits cada seis meses y reemplace cualquier artículo vencido en ese momento. Utilice una nueva lista de verificación cada vez.

Comida y agua

Fecha de empaquetado/ vencimiento

- | | | |
|-------|-------|--|
| _____ | _____ | El agua es necesaria pero pesada. Si va a ir a un refugio u hospital, debe haber agua disponible allí. Si no, lleve lo que pueda cargar. |
| _____ | _____ | La comida debe ser liviana y fácil de transportar. Las barras de proteína u otros alimentos pequeños y livianos son buenas opciones. Los paquetes de papel regular o de aluminio pesan menos que las latas. Recuerde sus restricciones dietéticas habituales al poner estos elementos en su kit. |
| _____ | _____ | Si tiene mascotas, lleve suficiente comida y agua para ellas. Los paquetes con raciones individuales son los mejores. Los cuencos de viaje plegables funcionan bien. |
- Recuerde cualquier restricción dietética que tenga, especialmente si tiene diabetes o insuficiencia cardíaca congestiva.
 - Considere alimentos bajos en sal (sodio) para evitar el exceso de sed, a menos que su profesional de la salud le aconseje comer alimentos con alto contenido de sodio.

Suministros médicos

- Lleve los medicamentos con usted en un bolso, bolso pequeño o mochila. Nunca empaque sus medicamentos en una maleta u otro recipiente al que no pueda acceder rápidamente o que se puedan perder.

Fecha de empaquetado/ vencimiento

- | | | |
|-------|-------|---|
| _____ | _____ | Medicamentos, suministro para al menos 3 días; suministro para 30 días en caso de pandemia. |
| _____ | _____ | Lista de sus medicamentos, alergias y otras notas. Coloque los medicamentos en una bolsa de tela o plástico transparente con cremallera (consulte la sección 7, Recursos, para conocer la aplicación PCG con tarjeta de billetera para medicamentos). |
| _____ | _____ | Recetas en formato físico. |
| _____ | _____ | Historial médico. |
| _____ | _____ | Sistema de oxígeno de respaldo ligero. |
| _____ | _____ | Cánula, tubo y junta (junta tórica) para el regulador de oxígeno. |
| _____ | _____ | Pulsioxímetro. |
| _____ | _____ | Cargadores y baterías para un concentrador de oxígeno portátil (POC). |
| _____ | _____ | Nebulizador portátil con baterías y suministros adicionales. |

Suministros médicos (continuación)

Fecha de empaquetado/ vencimiento

- | | | |
|-------|-------|--|
| _____ | _____ | Dispositivos de asistencia para caminar. |
| _____ | _____ | Par de anteojos extra. |
| _____ | _____ | Baterías para audífonos u otros dispositivos y equipos médicos pequeños. |
| _____ | _____ | Suministros para respirador o CPAP. |

- Use inhaladores (con espaciador) en lugar de medicamentos nebulizadores cuando sea posible.

Otros artículos

Fecha de empaquetado/ vencimiento

- | | | |
|-------|-------|---|
| _____ | _____ | Carpeta del Plan de preparación para desastres de COPD Foundation con lista de contactos de emergencia. |
| _____ | _____ | Radio portátil AM/FM. |
| _____ | _____ | Pequeña linterna con baterías. |
| _____ | _____ | Celular (completamente cargado) con batería y cargador adicionales. |
| _____ | _____ | Pequeña herramienta multiusos. |
| _____ | _____ | Libros, naipes, rompecabezas de palabras/números, crucigramas, etc. |
| _____ | _____ | Lápiz y papel. |
| _____ | _____ | Dinero en efectivo. |
| _____ | _____ | Llaves de repuesto. |
| _____ | _____ | Surtido de bolsitas sellables. |
| _____ | _____ | Riñonera o ropa con bolsillos interiores para guardar objetos de valor. |
| _____ | _____ | Mudas de ropa para tres días. |
| _____ | _____ | Poncho de lluvia con capucha. |
| _____ | _____ | Bufanda o mascarilla para protegerse de virus o elementos irritantes en el aire (si sospecha o sabe con certeza que tiene un virus, use una mascarilla para proteger a los demás y reducir la propagación). |
| _____ | _____ | Artículos de cuidado personal como cepillo de dientes, peine, pañuelos de papel, etc. |
| _____ | _____ | Alcohol en gel. |
| _____ | _____ | Toallitas antibacterianas para rostro y cuerpo. |
| _____ | _____ | Toallitas antibacterianas en una bolsa para limpiar superficies. |
| _____ | _____ | Almohada pequeña. |
| _____ | _____ | Collar para mascotas con etiqueta de identificación. |
| _____ | _____ | Cinta adhesiva resistente. |