



TENGO

CADUCA

REPONER

NIVEL BÁSICO · EL QUE YA DEBERÍAS TENER

- | | | |
|--|-------|--------------------------|
| ☐ Suero fisiológico en monodosis | _____ | ☐ |
| ☐ Gasas estériles y esparadrapo | _____ | ☐ |
| ☐ Tiritas de varios tamaños | _____ | ☐ |
| ☐ Antiséptico (clorhexidina, mejor que alcohol) | _____ | ☐ |
| ☐ Tijeras de punta roma y pinzas | _____ | ☐ |
| ☐ Guantes de nitrilo | _____ | ☐ |
| ☐ Analgésico habitual de la casa | _____ | ☐ |
| ☐ Antitérmico habitual de la casa | _____ | ☐ |
| ☐ Termómetro digital + pila de repuesto | _____ | ☐ |

NIVEL FAMILIAR · SI VIVÍS VARIOS

- | | | |
|---|-------|--------------------------|
| ☐ Vendas de crepé, de dos anchos | _____ | ☐ |
| ☐ Vendaje triangular (cabestrillo) | _____ | ☐ |
| ☐ Apósitos estériles grandes | _____ | ☐ |
| ☐ Suero oral en sobres | _____ | ☐ |
| ☐ Manta térmica | _____ | ☐ |
| ☐ Linterna pequeña, dentro del propio botiquín | _____ | ☐ |
| ☐ Dosis pediátricas, si hay niños | _____ | ☐ |
| ☐ Aspirador nasal, si hay bebés | _____ | ☐ |

NIVEL DE CRISIS · PARA UN CORTE LARGO

- | | | |
|--|-------|--------------------------|
| ☐ Mascarillas FFP2 | _____ | ☐ |
| ☐ Gel hidroalcohólico, formato grande | _____ | ☐ |
| ☐ Bolsa de frío instantáneo (funciona sin congelador) | _____ | ☐ |
| ☐ Antidiarreico | _____ | ☐ |
| ☐ Sales de rehidratación de reserva | _____ | ☐ |

Los medicamentos van por principio activo y por la dosis que usáis en casa. Si tienes dudas con una dosis pediátrica o con una interacción, pregunta en tu farmacia: es gratis y te la resuelven en un minuto.

Revisa esta hoja cuando cambie la hora, en marzo y en octubre. Son diez minutos al año y es lo único que mantiene vivo un botiquín.



Rellénala a lápiz, que esto cambia. Es la parte del botiquín que no se puede improvisar.

PERSONA 1

Nombre

Reserva en casa hasta el día

Qué toma, qué dosis y a qué hora

Alergias y qué NO puede tomar

PERSONA 2

Nombre

Reserva en casa hasta el día

Qué toma, qué dosis y a qué hora

Alergias y qué NO puede tomar

PERSONA 3

Nombre

Reserva en casa hasta el día

Qué toma, qué dosis y a qué hora

Alergias y qué NO puede tomar

TELÉFONOS

Centro de salud

Farmacia habitual

Farmacia de guardia de la zona

Emergencias · 112

Fecha de la última revisión de esta hoja

Si alguien de casa tiene una condición que un sanitario debería saber al llegar —diabetes, epilepsia, anticoagulantes, alergia grave—, escríbelo aquí en grande. Esta hoja está en el baño precisamente para que se encuentre sola.

La reserva de un mes es la regla: cuando abras la última caja, pide la siguiente. Y si en casa sois más de tres, imprime esta cara dos veces.