



Plan Familiar de Emergencia

Rellena este plan con tu familia y tenlo a mano (nevera, mochila de emergencia). Repásalo cada 6 meses.

1. Contactos de emergencia

CONTACTO	NOMBRE / REFERENCIA	TELÉFONO
Emergencias generales	Servicio público (todo el país)	112
Protección Civil local		
Médico / Centro de salud		
Vecino de confianza		
Familiar fuera de la zona		

El familiar fuera de la zona es clave: si las redes locales se saturan o caen, suele ser más fácil contactar con alguien que está lejos.

2. Miembros de la familia

NOMBRE	NOMBRE
FECHA DE NACIMIENTO	FECHA DE NACIMIENTO
GRUPO SANGUÍNEO	GRUPO SANGUÍNEO
ALERGIAS / MEDICACIÓN	ALERGIAS / MEDICACIÓN
NECESIDADES ESPECIALES	NECESIDADES ESPECIALES
NOMBRE	NOMBRE
FECHA DE NACIMIENTO	FECHA DE NACIMIENTO
GRUPO SANGUÍNEO	GRUPO SANGUÍNEO
ALERGIAS / MEDICACIÓN	ALERGIAS / MEDICACIÓN
NECESIDADES ESPECIALES	NECESIDADES ESPECIALES

3. Punto de encuentro

PUNTO DE ENCUENTRO CERCA DE CASA (EJ. ESQUINA, PLAZA, PORTAL DEL VECINO)

PUNTO ALTERNATIVO FUERA DEL BARRIO (POR SI NO SE PUEDE LLEGAR AL PRIMERO)

Conviene tener dos: uno cercano para reagruparse rápido y otro fuera del barrio por si la zona queda cortada o no es segura.

4. Plan de comunicación

En una emergencia, las redes locales (móvil y datos) suelen saturarse o caer en los primeros minutos. Designad **un contacto fuera de la zona** como nodo central: en lugar de llamaros entre vosotros, cada miembro de la familia llama

o envía un mensaje a esa persona, que centraliza la información de todos.

CONTACTO CENTRAL FUERA DE LA ZONA — NOMBRE Y TELÉFONO

5. Rutas de evacuación y refugios

RUTA DE SALIDA DE CASA Nº 1

RUTA DE SALIDA DE CASA Nº 2 (ALTERNATIVA)

REFUGIO / PUNTO SEGURO DESIGNADO POR EL AYUNTAMIENTO (EJ. POLIDEPORTIVO, COLEGIO)

6. Cortes de suministro

Anota dónde están las llaves de corte. Si hay una fuga, una inundación o un riesgo eléctrico, saber cerrarlas a tiempo evita daños mayores.

LLAVE GENERAL DEL GAS — UBICACIÓN

LLAVE GENERAL DEL AGUA — UBICACIÓN

CUADRO ELÉCTRICO (INTERRUPTOR GENERAL) —
UBICACIÓN

NOTAS (HERRAMIENTA NECESARIA, SENTIDO DE GIRO...)

7. Mochila de emergencia (grab bag) — ¿dónde está?

UBICACIÓN DE LA MOCHILA (EJ. ARMARIO DE LA ENTRADA, MALETERO DEL COCHE)

Revisión rápida del contenido

- Agua y método para potabilizar
- Linterna con pilas de repuesto
- Radio (a pilas o de manivela)
- Botiquín de primeros auxilios
- Copia de documentos importantes
- Dinero en efectivo (billetes pequeños)
- Cargador / batería externa para el móvil

¿Aún no tienes tu plan personalizado?

Crea uno a medida según tu hogar, zona y nº de personas en 5 minutos.

planrefugio.es/planificador