



ROPA

- Es importante tener ropa adecuada para las condiciones que se pueda encontrar
- Use ropa que lo proteja más cuando se enfrente a clima frío o quite restos de incendios o terremotos



Qué empacar

- Camisas – 1 de manga corta, una de manga larga y una sudadera
- Pantalones – 1 par de pantalones largos, pantalones cortos y pantalones deportivos
- Ropa interior – al menos 3 cambios
- Calcetines – al menos 3 pares
- Calzado – 1 par de zapatos y sandalias cerradas y resistentes
- Ropa de lluvia – impermeable o poncho
- Gorra – gorra de béisbol o gorro

Clima caluroso

- Use colores claros que reflejen los rayos del sol
- Use ropa suelta y transpirable para regular la temperatura del cuerpo
- Use sombrero y gafas de sol para protegerse los ojos y la cara
- Use un protector solar de mayor valor de SPF para la piel descubierta



Clima frío

- **C** – mantenga ropa limpia (**clean**)
- **O** – evite el sobrecalentamiento (**overheating**)
- **L** – use ropa suelta (**loose**) y en capas (**layers**)
- **D** – mantenga la ropa seca (**dry**)
- **E** – examine (**examine**) la ropa en busca de defectos
- **R** – repare (**repair**) cualquier daño

Para obtener más información de la ropa, visite:

<https://emergency.oregonstate.edu/emergency-management/preparedness-topics>

<https://www.ready.gov/clothing>