



JÁ TEM... 1 KIT de EMERGÊNCIA? PARA SITUAÇÕES DE CATÁSTROFE

Documentos

- Identificação (Cópia do CC, BI, Passaporte)
- Prescrições médicas
- Contactos de familiares e amigos
- Contactos dos serviços de emergência



Medicamentos

- Medicação diária/doença crónica
- Analgésicos
- Anti-diarreicos
- Laxantes



Vestuário

- Muda completa de roupa (+ roupa interior)
- Sapatos/botas resistentes
- Luvas de proteção
- Impermeável tipo poncho



Comunicações

- Telemóvel (+ códigos de acesso à rede)
- Powerbank
- Rádio e pilhas extras
- Apito para sinalizar e pedir ajuda



1.ºs socorros

- Bolsa/estojo de primeiros socorros
- Óculos de proteção
- Máscara de poeiras
- Manta isotérmica



A sua preparação prévia pode salvar vidas!

O **KIT de emergência** é constituído por elementos e produtos essenciais para assegurar a sua **autossuficiência** e **sobrevivência**, nas primeiras 72 horas, em situação de acidente grave ou catástrofe.

Alimentos

- Água engarrafada
- Chocolate ou barras energéticas
- Conservas/enlatados
- Frutos secos



Higiene

- Sabonete/sabão
- Toalhetes higiénicos
- Pasta e escova de dentes
- Sacos do lixo



Utensílios

- Canivete multifunções
- Lanterna de dínamo
- Espelho com $\pm \varnothing 6$ cm
- Lonas e fita adesiva



Dinheiro

- Moedas
- Papel-moeda (notas)



ATENÇÃO

- Coloque o kit em **local acessível** e **sinalize-o**.
- Assegure-se que é do **conhecimento do agregado familiar**.
- Utilize preferencialmente uma **mochila** para constituir o kit.
- Reveja **periodicamente** o conteúdo.
- Considere **constituir outros kits de âmbito familiar** (p.ex.: Primeiros socorros, Animais de companhia, Veículo).
- Tenha um **Plano Familiar de Emergência**.



a saber... **fazer!**

