

MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

Kit de emergência para situações de catástrofe

Constituído por objetos e produtos alimentares essenciais para assegurar a sua autossuficiência e sobrevivência nas primeiras 72 horas após um incidente grave ou catástrofe

ALIMENTOS E ÁGUA

Água
engarrafada

Chocolate
ou barras
energéticas

Conservas
e enlatados

Frutos secos e alimentos
não perecíveis



DOCUMENTOS

Cópia do Cartão de Cidadão

Prescrições médicas

Contactos de familiares/amigos



MEDICAMENTOS

Medicação diária

Analgésicos

Antidiarreicos e laxantes



VESTUÁRIO

Muda de roupa completa

Sapatos/botas resistentes

Luvras e impermeável



HIGIENE

Sabonete/sabão/toalhetes

Pasta e escova de dentes

Sacos de lixo



UTENSÍLIOS

Canivete e lanterna

Espelho de 6 cm

Lonas, fita adesiva e corda



COMUNICAÇÕES

Telemóvel e powerbank

Rádio e pilhas extras

Apito para sinalizar e pedir ajuda



PRIMEIROS-SOCORROS

Estojo de primeiros socorros

Óculos e máscaras de proteção

Manta isotérmica



DINHEIRO

Bolsa com moedas
e/ou notas



ATENÇÃO!

Coloque
o kit em local
acessível e do
conhecimento
do agregado
familiar

Reveja
periodicamente
o kit e combine
pontos
de encontro
e estude vias
de evacuação

Identifique
os locais mais
seguros
em sua casa
e aqueles que
representam
mais risco

Considere
constituir
outros kits
(primeiros
socorros,
viagem
e animais)