## **MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO**

# Kit de emergência para situações de catástrofe

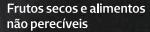
Constituído por objetos e produtos alimentares essenciais para assegurar a sua autossuficiência e sobrevivência nas primeiras 72 horas após um incidente grave ou catástrofe

#### **ALIMENTOS E ÁGUA**

Água engarrafada

Chocolate ou barras energéticas

Conservas e enlatados



## **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 Luvas e imperméavel

#### **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)

Fonte