

# Kit de Emergência sempre à mão!



Assinale os itens que já tem e veja o que falta preparar.

## Primeiros Socorros

- ☐ Pensos adesivos
- ☐ Ligaduras
- ☐ Soro fisiológico
- ☐ Compressas
- ☐ Fita adesiva em não tecido
- ☐ Tesoura
- ☐ Luvas descartáveis
- ☐ Manta isotérmica de emergência
- ☐ Máscara de proteção respiratória
- ☐ Desinfetante
- ☐ Pequeno manual de socorrismo
- ☐ Medicação (usual, Anti-inflamatórios, Paracetamol, Antidiarreico, etc.)

## Sobrevivência

- ☐ Bússola
- ☐ Lanterna portátil
- ☐ Corda multiusos
- ☐ Rádio portátil
- ☐ Apito com fita
- ☐ Bloco de notas c/ caneta
- ☐ Mosquetão
- ☐ Isqueiro
- ☐ Canivete
- ☐ Kit de costura portátil
- ☐ Poncho impermeável ultraleve
- ☐ Lona de proteção
- ☐ Óculos de proteção
- ☐ Jogos familiares e livros
- ☐ Pilhas
- ☐ Caixa de arrumação/transporte
- ☐ Power bank

## Alimentação

- ☐ Caixa para alimentação (tipo lancheira)
- ☐ Talheres em plástico
- ☐ Garrafa p/ água
- ☐ Fogão gás (campismo)
- ☐ Botijas gás
- ☐ Filtro de água
- ☐ Água
- ☐ Comida em lata
- ☐ Snacks

## Higiene Pessoal

- ☐ Higiene oral
- ☐ Sabonete/shampoo
- ☐ Lenços papel/toalhetes
- ☐ Higiene íntima
- ☐ Bolsa arrumação/transporte

## Crianças

- ☐ Fraldas
- ☐ Leite em pó
- ☐ Biberão
- ☐ Snacks/papas ou puré de fruta
- ☐ Brinquedos/jogos/livro

## Animais Domésticos

- ☐ Ração
- ☐ Trela
- ☐ Recipiente (água/comida)
- ☐ Brinquedo
- ☐ Manta

## Roupa

- ☐ Calças
- ☐ Meias
- ☐ T-shirt
- ☐ Camisola
- ☐ Casaco
- ☐ Ténis/botas

## Documentação

- ☐ Cópia CC
- ☐ Dinheiro
- ☐ Cartão de portador de doença ou deficiência
- ☐ Contactos de emergência e pessoas de proximidade e moradas úteis

