



KIT DE EMERGÊNCIA



Primeiros Socorros

- ☐ Manta térmica
- ☐ Luvas descartáveis
- ☐ Compressas
- ☐ Ligaduras
- ☐ Pensos rápidos
- ☐ Fita adesiva
- ☐ Toalhitas desinfetantes
- ☐ Soro fisiológico
- ☐ Betadine (individual)
- ☐ Pinça e tesoura
- ☐ Medicação essenciais
- ☐ Medicação habitual



Higiene Pessoal

- ☐ Escova e pasta de dentes
- ☐ Sabonete e shampoo
- ☐ Toalhitas húmidas
- ☐ Higiene pessoal feminina
- ☐ Papel higiénico



Vestuário

- ☐ Muda de roupa completa
- ☐ Roupa interior extra
- ☐ Calçado resistente e confortável
- ☐ Luvas de proteção impermeáveis



Sobrevivência

- ☐ Lanterna a dínamo ou a pilhas
- ☐ Rádio a pilhas
- ☐ Pilhas de reserva
- ☐ Power bank
- ☐ Apito para sinalizar e pedir ajuda
- ☐ Canivete multifunções
- ☐ Cobertor/ saco cama
- ☐ Jogo/ livro/ brinquedo
- ☐ Dinheiro (moetas e notas)
- ☐ Água engarrafada
- ☐ Talheres
- ☐ Alimentos secos, enlatados e conservas
- ☐ Isqueiro, fósforos e velas
- ☐ Documentos pessoais (fotocópias)
- ☐ Lista de contactos de família e amigos
- ☐ Bloco de notas e caneta
- ☐ Sacos para o lixo
- ☐ Verifique os prazos de validade e funcionamento dos equipamentos



Dados da Família

 Morada: _____

Nome	Grupo Sanguíneo	Idade	Contacto	Contactos de familiares ou amigos

