

Nome Família:

Contatos:

KIT DE EMERGÊNCIA PARA 1 A 2 PESSOAS POR MOCHILA



Primeiros Socorros

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

Higiene Pessoal

- ☐ Escova e pasta de dentes
- ☐ Sabonete, Shampoo/ sabão azul e branco
- ☐ Lenços de papel
- ☐ Toalhetas húmidas

Sobrevivência

- ☐ Lanterna a dinamo ou a pilhas
- ☐ Rádio a pilhas
- ☐ Pilhas de reserva
- ☐ Apito
- ☐ Canivete multifunções
- ☐ Cobertor/ saco cama
- ☐ Jogo/ livro/ brinquedo
- ☐ Algum dinheiro (moedas e notas)
- ☐ Caixa plástica para alimentação e talheres
- ☐ Garrafa para água ou água engarrafada
- ☐ Alimentos secos e enlatados/ barras de cereais/ chocolates
- ☐ Isqueiro, fósforos e velas
- ☐ Documentos pessoais (fotocópias)
- ☐ Verifique os prazos de validade e funcionamento dos equipamentos



KIT DE EMERGÊNCIA

Nomes do Agregado Familiar:	Grupo Sanguíneo:	Idade:

Morada:

Contatos de Familiares e Amigos:	Contatos:

Notas: