



EMERGÊNCIAS PODEM ACONTECER A QUALQUER MOMENTO

Tomar algumas medidas simples agora, como montar um kit de emergência e elaborar um plano, pode ajudar você a se manter preparado.

LISTA DE VERIFICAÇÃO

Esta lista de verificação ajudará você a reunir os itens essenciais para seu kit de preparação para emergências.

- Água**
 - Água engarrafada (1 galão [3,8 litros] por pessoa por dia)
 - Água extra para animais de estimação
- Alimentos**
 - Alimentos não perecíveis (enlatados, barras de proteína, alimentos desidratados)
 - Abridor de latas manual
 - Caixa térmica
 - Bolsas de gelo reutilizáveis
- Saúde e primeiros socorros**
 - Kit de primeiros socorros
 - Medicamentos com prescrição (verifique as datas de validade regularmente)
 - Suprimentos médicos (óculos, pilhas para aparelho auditivo, etc.)
- Documentos importantes**
 - Cópias dos cartões de seguro
 - Informações médicas
 - Lista de telefones importantes (hospital, médico, familiares)
- Saneamento e higiene**
 - Álcool em gel
 - Lenços umedecidos
 - Itens de higiene pessoal
- Iluminação e energia**
 - Lanternas
 - Pilhas extras
 - Bateria externa recarregável (para celulares e dispositivos)
- Comunicação**
 - Rádio a pilha ou com manivela
- Itens domésticos essenciais**
 - Suprimentos para bebês (fórmula, fraldas, mamadeiras)
 - Suprimentos para idosos
 - Itens para pessoas com necessidades médicas
 - Alimentos e suprimentos para animais de estimação
- Elabore um plano**
 - Identifique onde estão os suprimentos de emergência
 - Elabore um plano de emergência familiar
 - Compartilhe o plano com alguém que não more na sua casa