

LISTA DO KIT DE EMERGÊNCIA



Água potável: pelo menos 1 litro por pessoa por dia (2 litros se houver animais de estimação), durante pelo menos 3 dias.

Água para limpeza e higiene: 2 litros por pessoa por dia.

Alimentos não perecíveis por pessoa suficientes para pelo menos um dia, como:

- alimentos enlatados prontos para consumo (carne, frutas, verduras)
- barras de proteína, cereais ou fruta
- cereais secos ou granola
- trail mix*
- manteiga de amendoim
- frutas secas
- carne seca
- aveia
- puré de maçã
- sumos enlatados
- leite pasteurizado não perecível
- alimentos para bebês

DICA

Mesmo alimentos não perecíveis têm data de validade. Verifique o seu kit anualmente e substitua os alimentos conforme necessário.

Abre-latas manual (se incluir alimentos enlatados) e utensílios.

Itens indispensáveis, como medicamentos (com cópias das receitas), óculos ou lentes de contacto extras, produtos de bebé (fraldas, fórmula, alimentos, brinquedos), aparelhos auditivos, dentaduras, produtos para diabetes, andarilhos, alimentos e medicamentos para animais de estimação, etc., suficientes para pelo menos 3 dias.

Documentos importantes – considere incluir cópias de:

- passaportes, cartão de residência permanente, cartões de estatuto de imigração e outros documentos importantes semelhantes
- cartão do serviço de saúde
- licenças
- testamentos
- escrituras de propriedades
- seguros

DICA

Além de cópias em papel dos documentos importantes guardadas em local seguro (considere um local que não seja a sua casa), considere fazer cópias eletrónicas ou tirar fotos dos documentos importantes e deixá-los em local seguro (um USB criptografado ou outro aparelho seguro) ou com alguém de confiança.

Cópia do seu plano de emergência (visite redcross.ca/ready para mais informações e para descarregar um modelo do plano).

Rádio a pilhas ou operado a manivela, com pilhas extras.

Chaves extras da casa ou carro.

Kit de primeiros socorros.

Dinheiro extra em notas pequenas ou moedas.

Itens de higiene pessoal.

Carregador de telemóvel ou bateria extra.

Suprimentos para os animais de estimação, incluindo:

- alimentos
- medicamentos
- comprovativos de vacinação

Papéis e canetas.

Apito.

Visite redcross.ca/ready para ver mais dicas de como se preparar.