Kit de emergência: lista para conferir

Marque com um X o que já está separado. Guarde tudo numa mochila ou caixa, perto da saída, num lugar que a família inteira conheça. O kit é para os 3 primeiros dias (72 horas).

- [ ] **Água potável** · No mínimo 2 litros por pessoa, por dia
  É a medida da lista da Defesa Civil. Se couber, guarde 4 litros, para a higiene e a comida.
- [ ] **Comida que não estraga** · Para 3 dias (ou mais, se for ficar em casa)
  Itens prontos ou fáceis de preparar, sem geladeira nem fogão, como enlatados, biscoitos, barras de cereais e frutas secas, e um abridor de latas manual.
- [ ] **Lanterna e pilhas extras** · Uma por pessoa, se possível
  Falta de luz é comum em temporal; vela aumenta o risco de incêndio. Guarde as pilhas fora da lanterna.
- [ ] **Rádio a pilha ou a manivela** · 1
  Para ouvir orientações se a internet e a energia caírem.
- [ ] **Kit de primeiros socorros** · 1
  A lista está na folha 2.
- [ ] **Remédios de uso contínuo** · Para pelo menos 7 dias
  Com a lista dos remédios e as receitas de quem usa, principalmente as de remédio controlado.
- [ ] **Cópias de documentos** · De cada pessoa
  Identidade, CPF, comprovante de endereço, cartão do SUS ou do plano e caderneta de vacinação, num saco plástico fechado.
- [ ] **Celular, carregador e bateria portátil** · Carregados
  Para receber alertas e falar com a família.
- [ ] **Contatos anotados em papel** · 1 folha
  Telefones da família e de emergência, caso o celular descarregue.
- [ ] **Dinheiro em espécie** · Algum troco
  Cartão e Pix podem não funcionar sem energia ou internet.
- [ ] **Higiene** · Para 3 dias
  Sabonete, álcool em gel, escova e pasta de dentes, absorventes, papel higiênico e sacos de lixo.
- [ ] **Roupa, calçado fechado e capa de chuva** · 1 muda por pessoa
  Para sair de casa na chuva e ter o que vestir seco depois.
- [ ] **Manta térmica ou cobertor** · 1 por pessoa
  Para manter o corpo aquecido e seco.
- [ ] **Apito** · 1
  Para pedir ajuda sem gastar a voz.
- [ ] **Ferramenta multiuso e fita adesiva** · 1 de cada
  Pequenos reparos e para vedar sacos e janelas.
- [ ] **Chaves reserva** · De casa e do carro
  Para ninguém ficar para trás procurando a chave.

Kit de primeiros socorros (para uma família de 4 pessoas)

- [ ] 2 compressas absorventes grandes (cerca de 13 x 23 cm)
- [ ] 25 curativos adesivos de tamanhos variados
- [ ] 1 rolo de esparadrapo ou fita adesiva de tecido
- [ ] 5 lenços antissépticos
- [ ] 2 pares de luvas descartáveis sem látex
- [ ] 1 máscara de proteção para respiração boca a boca (com válvula)
- [ ] 1 bolsa de gelo instantâneo
- [ ] 2 rolos de atadura (cerca de 7,5 cm e 10 cm de largura)
- [ ] 10 gazes estéreis (5 de 7,5 x 7,5 cm e 5 de 10 x 10 cm)
- [ ] 2 bandagens triangulares
- [ ] 1 termômetro digital (sem mercúrio e sem vidro)
- [ ] 1 pinça
- [ ] 1 manta térmica
- [ ] Um folheto com instruções de primeiros socorros

Remédios: guarde só os de uso contínuo da família, com a lista de nome, dose e horário. Outros remédios, só com orientação de um profissional de saúde. Na tampa da caixa, use a cruz branca sobre fundo verde ou escreva “Primeiros socorros”.

Acrescente o que a sua casa precisa

- [ ] Bebês: fraldas, mamadeira, leite ou fórmula
- [ ] Idosos: óculos reserva e aparelho auditivo
- [ ] Animais: ração, água e guia ou caixa
- [ ] Cartões de vacina e de benefícios

Telefones da família

Nome	Telefone

Nosso ponto de encontro:

_____

Em caso de emergência

192 SAMU

193 Corpo de Bombeiros

199 Defesa Civil

Alertas no celular: envie um SMS com o seu CEP para **40199**.

Conferimos o kit em

Troque o que venceu ou foi usado. Uma boa hora é o início do verão, antes das chuvas fortes.

data _____ data _____ data _____ data _____

O kit ajuda, mas é a pessoa que socorre. Aprenda primeiros socorros na prática, no Palácio da Cruz Vermelha, no Centro do Rio. Cursos presenciais pagos, vendidos pela escola (O-CVB Filial Rio de Janeiro Ensino Ltda): cruzvermelhariodejaneiro.org/matricula-cursos-presenciais