KIT DE EMERGÊNCIA 72H

Marque o que já tem · cole na geladeira ou na porta do armário

ÁGUA E COMIDA

- [ ] Água potável
- [ ] Alimentos que não estragam e não precisam de fogão
- [ ] Abridor de latas manual
- [ ] Copos, pratos e talheres descartáveis ou reutilizáveis

SAÚDE

- [ ] Remédios de uso contínuo para pelo menos 3 dias
- [ ] Cópia das receitas médicas
- [ ] Kit de primeiros socorros
- [ ] Máscaras e álcool em gel

DOCUMENTOS E DINHEIRO

- [ ] RG, CPF, certidões e cartão do SUS em saco plástico fechado
- [ ] Cópias ou fotos dos documentos salvas na nuvem
- [ ] Um pouco de dinheiro em espécie, em notas pequenas

LUZ E COMUNICAÇÃO

- [ ] Lanterna com pilhas extras
- [ ] Rádio a pilha ou a manivela
- [ ] Carregador portátil
- [ ] Lista de contatos importantes em papel

ROUPAS E HIGIENE

- [ ] Uma muda de roupa e agasalho por pessoa
- [ ] Capa de chuva e calçado fechado
- [ ] Papel higiênico, sabonete, escova e pasta de dente
- [ ] Absorventes e lenços umedecidos

FERRAMENTAS

- [ ] Apito
- [ ] Canivete ou multiferramenta
- [ ] Fita adesiva larga e corda
- [ ] Mochila ou caixa para guardar tudo junto

FALTOU LUZ

Não abra geladeira e freezer. Geladeira fechada: ~4 h. Freezer cheio: ~48 h. Na dúvida, jogue fora.