



Inventário do kit de emergência

Verifica o que tens e o que te falta. Assinala a caixa quando o tiveres e anota a quantidade, a validade e o local de armazenamento. Revê a cada 6 meses.

✓	ARTIGO	QUANTIDADE	VALIDADE / CONTROLO	LOCAL DE ARMAZENAMENTO
1. Água				
☐	Água potável: 3 litros por pessoa e por dia (no mínimo 72 h)			
☐	Bidões ou garrafas para armazenamento			
☐	Pastilhas de desinfecção / cloro adequado para potabilizar a água			
☐	Filtro de água portátil (p. ex. LifeStraw)			
☐	Garrafa com filtro para emergências			
2. Alimentação				
☐	Conservas (leguminosas, peixe, legumes) — prontas a consumir			
☐	Alimentos energéticos (frutos secos, barras, chocolate)			
☐	Abre-latas manual			
☐	Rações de emergência de longa duração (p. ex. NRG-5)			
3. Energia e iluminação				
☐	Lanterna (pelo menos uma por pessoa)			
☐	Pilhas sobresselentes nos tamanhos que utilizas			
☐	Powerbank carregada para o telemóvel			
☐	Velas e isqueiro ou fósforos num saco à prova de água			
☐	Lanterna de manivela com painel solar			
☐	Pack de pilhas AA			
4. Comunicação				
☐	Rádio a pilhas ou de manivela, para ouvir os avisos oficiais			
☐	Lista de números de telefone importantes em papel (família, emergência 112)			
☐	Apito para chamar a atenção			
☐	Rádio de emergência solar/de manivela			
5. Kit de primeiros socorros e medicação				

- ☐ Kit básico de primeiros socorros (ligaduras, gazes, pensos, antisséptico, tesoura)
- ☐ Medicação habitual de cada membro da família (com reserva)
- ☐ Máscaras e luvas
- ☐ Kit de primeiros socorros verificado

6. Calor e abrigo

- ☐ Mantas de sobrevivência (folhas térmicas)
- ☐ Roupa quente e muda de roupa por pessoa
- ☐ Saco-cama ou cobertor grosso
- ☐ Conjunto de mantas térmicas de emergência

7. Documentos e dinheiro

- ☐ Cópias do cartão de cidadão, passaporte e seguros num **saco à prova de água**
- ☐ Cópia dos boletins de vacinas e das receitas
- ☐ Dinheiro em **notas pequenas** (as caixas multibanco podem não funcionar)

8. Higiene

- ☐ Papel higiénico e lenços de papel
- ☐ Gel desinfetante para as mãos
- ☐ Sacos do lixo resistentes
- ☐ Produtos de higiene pessoal (sabão, pensos, fraldas se necessário)

Calcula exatamente quanto precisas

O planeador diz-te o que e quanto deves comprar — segundo o número de pessoas e de dias.

planorefugio.pt/planeador

As quantidades indicadas nesta lista servem apenas a título indicativo. Para saberes exatamente o que e quanto precisas consoante o número de pessoas e de dias, utiliza o planeador em planorefugio.pt.