



AGASALHOS

- Cobertores e roupas quentes
- Calçado adequado



DOCUMENTOS

- Cópias plastificadas do passaporte e cartão de cidadão
- Outros documentos identificadores
- Certificado com o tipo de sangue
- Fotos extra tipo passe
- Mapas das áreas circundantes para as quais preveja ter de se deslocar

A SEGURANÇA ÉS TU

Descobre a Licenciatura
em Engenharia de Proteção Civil



Mochila de Emergência para 72 horas

A SEGURANÇA ÉS TU





UTENSÍLIOS INDISPENSÁVEIS

- Bússola
- Lanterna
- Rádio a pilhas
- Pilhas de reserva
- Artigos de higiene
- Abre-latas
- Faca de bolso (ex: canivete suíço)
- Tesoura grande
- Cordel
- Isqueiro
- Velas
- Molas de roupa
- Sacos de plástico de vários tamanhos
- Telemóvel com carregador



ÁGUA E ALIMENTOS

- Alimentos e líquidos para as primeiras 72 horas
- Barras energéticas, barras de cereais
- Água engarrafada (tendo em conta a ingestão de 2 litros/dia)
- Comida enlatada
- Sumos
- Comida especial para bebés e idosos
- Alimento para os animais domésticos



ESTOJO DE PRIMEIROS SOCORROS

- Desinfetante líquido
- Uma solução dérmica para lavagem da pele (espuma)
- Compressas de lavagem
- Compressas para queimaduras
- Cotonetes secos
- Toalhetas de limpeza
- Ligaduras sortidas
- Luvas de proteção
- Tesoura e Adesivo
- Creme hidratante
- Termómetro
- Antipiréticos
- Analgésicos (paracetamol, Ibuprofeno)
- Batom protetor dos lábios
- Reserva de medicação habitual

