



**GO BAG H72**  
MOCHILA DE EMERGÊNCIA INDIVIDUAL

**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.

### Extras recomendados:

- Filtro portátil (Sawyer Mini ou LifeStraw).
- Garrafa térmica.
- Ferramenta multifunções robusta.
- Fita americana (duct tape).
- Recipientes dobráveis para água (10–20L).



## ÁGUA E ALIMENTOS

- Alimentos e líquidos para as primeiras 72 horas.
- Barras energéticas, barras de cereais.
- Água engarrafada (tendo em conta a ingestão de 3 litros/dia/por pessoa).
- Comida enlatada.
- Sumos.
- Comida especial para bebés e idosos.
- Alimento para os animais de companhia.



## 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.



## KIT DE PRIMEIROS SOCORROS

- Desinfetante líquido.
- Uma solução dérmica para lavagem da pele (espuma).
- Compressas de lavagem.
- Compressas para queimaduras.
- Cotonetes secos.
- Toalhitas 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.



## OUTROS

Sabe onde são as ZCAP (Zonas de apoio e concentração de população) do teu município. Contacta o teu Serviço Municipal de Proteção Civil.

---

# A SEGURANÇA ÉS TU!

Descubra as Licenciaturas em:



Engenharia  
de Proteção Civil



Gestão da Proteção Civil  
e Segurança Comunitária