

CHECK-LIST

Mochila de Emergência

Vamos listar aqui tudo o que poderá conter na sua mochila

Vamos montar a mochila de emergência?

Preparamos um **check-list** e algumas dicas para te ajudar a montar a sua Mochila de Emergência.

O importante é começar! Junte alguns itens que você já tem em casa e aos poucos adicione outros...

Pense em situações de emergência que poderiam ocorrer na sua localidade e priorize os itens que serão úteis para você e sua família.

Primeiros Socorros



- Bag / Necessaire para organizar
- Caixa **Curativos** tipo Band Aid
- Rolo **Espadrappo**
- Pacote de **Algodão** para limpeza
- Pacote de **Gaze** para curativo
- Pacote **Atadura**
- Porta comprimidos**
- Água Oxigenada** 10 vol.
- Tesoura** pequena
- Manta Térmica** aluminizada
- Medicamentos** (de uso pessoal e regular)
- Medicamentos de uso livre

Equipamentos



- Bag / Necessaire para organizar
- Canivete** multifunções
- Lanterna Led a Dinamo**
- Lanterna Led com bateria**
- Sinalizador SOS**
- Bateria** Recarregável
- Carregador** Bivolt
- Chaveiro Mosquetão** alumínio
- Apito**
- Isqueiro** pequeno
- Velas**
- Capa de chuva**
- Manta / cobertor**
- Lona impermeável**
- Corda forte** de 8mm
- Rádio AM/FM** a pilha
- Pilhas** reserva

Higiene Pessoal



- Bag / Necessaire para organizar
- Escova de dente**
- Pasta de dente**
- Fio dental**
- Sabonete**
- Álcool em gel**
- Máscara** de proteção respiratória
- Enxaguante bucal**
- Repelente**
- Lenços umedecidos**
- Absorvente** feminino
- Toalha**

Documentos



- Bag / Necessaire para organizar
- Caderneta** para anotações
- Caneta ou Lápis**
- Identificador** na Mochila
- RG / CPF / CNH**
- Certidão** (Nascimento/casamento)
- Passaporte**
- Documentos do Veículo**
- Chaves reserva** (casa e veículo)
- Escrituras** (documentos do imóvel)
- Receitas** médicas
- Apólices** de seguros
- Dinheiro** em espécie
- Pen drive** com cópias digitais de documentos

Roupas limpas



- Bag / Necessaire para organizar
- 1 Camiseta**
- 1 Calça** leve
- 1 Blusa** leve
- Meias**
- Roupas íntimas**
- 1 Tênis** leve

Alimentos



- Bag / Necessaire para organizar
- Marmita/vasilha** (pequena com tampa)
- Talheres** (garfo e faca)
- Copo** retrátil
- Squeeze/garrafa** plástica
- Água** mineral
- Alimentos** não perecíveis

Carnes enlatadas Doces

Chocolate Barras de cereal

Petiscos de grãos e nozes Frutas secas



loja virtual

guanacos.com.br



whats app

15 98177-1990



siga nas redes sociais

[guanacospastas](https://www.instagram.com/guanacospastas)

Medicamentos



Considere adicionar medicamentos de uso livre: antitérmico, antialérgico, anti-inflamatório, antiácido, relaxante muscular, etc...



Lembre-se de que é importante ter cautela na hora de se automedicar ou oferecer remédios para outras pessoas.

Telefones úteis



Na caderneta, anote o telefone de contatos importantes (familiares, parentes, amigos, emergência e outros).

Em caso de falta de bateria/energia no seu celular, não será possível ver os seus contatos no celular, por isso é importante o registro em uma caderneta física de papel.

Checagem Periódica



Revise a cada 2 ou 3 meses as datas de vencimento e faça substituições (medicamentos, itens de higiene, primeiros socorros, alimentos)



*Como vou lembrar:
Use a tecnologia a seu favor, no celular é possível usar aplicativos de lembretes. Coloque um **lembrete recorrente** a cada período (2 ou 3 meses) "**Revisar Mochila de Emergência**" desta forma você será*

Identificador de bagagem



Tenha um identificador e prenda-o na alça de mão da sua mochila.
Preencha todos os seus dados pessoais, como nome, telefone e seu endereço.

Dinheiro em espécie



Tenha algum dinheiro! Em caso de queda de energia, os bancos e estabelecimentos podem não aceitar cartões, mas aceitam dinheiro.

Alimentos/Suprimentos



Escolha alimentos não perecíveis, que não necessitam refrigeração, nem cozimento (água, carnes enlatadas, doces, chocolate, barras de cereal, frutas secas, castanhas, são fontes de energia).



Lembre-se: quanto mais itens salgados tiver na sua mochila, mais água para beber será necessário!

Autoridades recomendam suprimentos suficientes para pelo menos 3 dias, incluindo garrafa com água.



Qual o peso ideal da mochila depois de pronta?

A recomendação é que não ultrapasse 10% do seu peso.

Organizações que controlam situações de emergência sugerem que **cada membro da família tenha uma Mochila de Emergência** com itens básicos para alimentação, primeiros socorros, higiene pessoal, entre outros, suficiente para 3 dias.

Uma eventual falta de energia, incêndio, um forte vendaval, enchente... são exemplos de **situações bem reais que podem acontecer inesperadamente!**

Esperamos que com essas dicas e recomendações você e sua família estejam mais informados e bem preparados. - "Prevenir é pensar no futuro".

No site da Guanacos você encontra tudo para a sua mochila! Adquira os itens separadamente e faça você mesmo ou peça os kits já prontos.

