



COMO PREPARAR OU COMPRAR UM KIT

Comprar ou fazer um kit de emergência é um passo muito importante para estar preparado para emergências. Deve ter em casa um kit de preparação para emergências com mantimentos que sejam suficientes para atender às necessidades de todo o agregado familiar durante pelo menos 3 dias.

Alguns desastres, como inundações, incêndios florestais e quedas de energia significativas, podem criar condições muito inseguras. Se a sua segurança estiver em risco, agentes da comunidade podem pedir que se abrigue em casa ou que a evacue e vá para um lugar mais seguro. Em caso de evacuação, às vezes só terá alguns minutos para pegar no necessário e sair. Ter um kit de emergência que se possa usar em casa ou levar para outro lugar é útil nos preparativos e para chegar ao ponto de evacuação rapidamente, se necessário.

Preparar um kit pode parecer caro, mas não tem de ser e vale a pena o esforço! Ao dedicar algum tempo agora para armazenar alimentos, água e outros materiais, pode cuidar de si e da sua família em caso de emergência.

ALGUMAS DICAS INICIAIS:

- Antes de comprar qualquer coisa, veja o que já tem em casa. É possível que já tenha algum material de primeiros socorros e alimentos não perecíveis, poupando assim tempo e dinheiro.
- Comece pela lista de itens essenciais e depois adicione outros itens à medida que possa.
- Tenha consigo uma lista do que ainda precisa para o kit no telemóvel, mala ou carteira. Quando sair para as compras de rotina, olhe para a lista e compre itens quando estiverem em promoção.

- Compre alguns itens da lista a cada semana ou mês para diluir o custo.
- Pergunte a familiares e amigos se têm itens a mais que estejam na sua lista e os poderiam oferecer. Pode ainda considerar a compra de itens usados em vendas de garagem ou através das redes sociais.
- Ao comprar alimentos para o kit, lembre-se de três aspetos:
 - Compre itens com prazo de validade longo. Verifique as datas de consumo recomendado em latas, caixas e sacos e procure itens que não vençam rapidamente.
 - Verifique que os itens maiores não precisem de refrigeração depois de abertos. Durante um desastre, pode faltar eletricidade durante horas ou mesmo dias, então as sobras teriam de ser descartadas.
 - Verifique regularmente as datas de consumo recomendado e validade nos alimentos do seu kit. Quando essas datas estiverem próximas, retire o item do kit e substitua-o por um novo. Itens que estejam próximos da data de validade podem ser consumidos para evitar o desperdício.

Pequenos progressos nos preparativos farão uma grande diferença durante um desastre ou emergência. O tempo e o dinheiro terão sido bem empregues.

COMO PREPARAR UM KIT

ITENS ESSENCIAIS

Água potável: pelo menos 1 litro por pessoa por dia (2 litros se houver animais de estimação), durante pelo menos 3 dias.

Água para limpeza e higiene: 2 litros por pessoa por dia.

Alimentos não perecíveis por pessoa suficientes para pelo menos um dia, como:

- alimentos enlatados prontos para consumo (carne, frutas, verduras)
- barras de proteína, cereais ou fruta
- cereais secos ou granola
- trail mix
- manteiga de amendoim
- frutas secas
- carne seca
- aveia
- puré de maçã
- sumos enlatados
- leite pasteurizado não perecível
- alimentos para bebês

DICA

Mesmo alimentos não perecíveis têm data de validade. Verifique o seu kit anualmente e substitua os alimentos conforme necessário.

Abre-latas manual (se incluir alimentos enlatados) e talheres.

Itens indispensáveis, como medicamentos (com cópias das receitas), óculos ou lentes de contacto extras, produtos de bebé (fraldas, fórmula, alimentos, brinquedos), aparelhos auditivos, dentaduras, produtos para diabetes, andarilhos, alimentos e medicamentos para animais de estimação, etc., suficientes para pelo menos 3 dias.

Documentos importantes – considere incluir cópias de:

- certidões de nascimento e casamento
- passaportes, cartão de residência permanente, cartões de estatuto de imigração
- e outros documentos importantes semelhantes
- cartão do serviço de saúde
- licenças
- testamentos
- escrituras de propriedades
- seguros

DICA

Além de cópias em papel dos documentos importantes guardadas em local seguro (considere um local que não seja a sua casa), considere fazer cópias eletrônicas ou tirar fotos dos documentos importantes e deixá-los em local seguro (um USB criptografado ou outro aparelho seguro) ou com alguém de confiança.

Cópia do seu plano de emergência (visite redcross.ca/ready para mais informações e para descarregar um modelo do plano).

Lanterna a pilhas ou operada a manivela, com pilhas extras.

Rádio a pilhas ou operado a manivela, com pilhas extras.

Chaves extras da casa ou carro.

Kit de primeiros socorros.

Dinheiro extra em notas pequenas ou moedas.

Itens de higiene pessoal.

Carregador de telemóvel ou bateria extra.

Suprimentos para os animais de estimação, incluindo:

alimentos

medicamentos

comprovativos de vacinação

Papéis e canetas.

Apito.

ITENS ADICIONAIS A SEREM CONSIDERADOS:

Medicamentos tradicionais e/ou itens cerimoniais portáteis que use ou queira ter consigo.

Alimentos tradicionais que não sejam fáceis de se encontrar para compra.

Muda de roupa e sapatos para cada membro do agregado familiar.

Cobertura plástica.

Tesoura e canivete (se não for evacuado por via aérea ou para um centro/abrigo).

Desinfetante de mãos.

Sacos de lixo e arames para atá-los.

Papel higiénico.

Ferramentas universais ou básicas (martelo, chave inglesa, chave de fenda, entre outras).

Fita-cola reforçada (duct tape).

Saco-cama ou cobertor para cada morador.

Brinquedos, jogos, livros, baralhos de cartas.

Mapa em papel.

COMO COMPRAR UM KIT

Prefere comprar um kit do que preparar um? Pode comprar kits de emergência da Cruz Vermelha em <https://products.redcross.ca>. Há kits de diversos tamanhos, de acordo com o número de pessoas que vivem numa casa. Ao receber o kit, adicione qualquer item da lista acima que não esteja incluído no que comprou, como água e alimentos não perecíveis.

COMO GUARDAR O SEU KIT

Recomendamos que guarde todos os itens juntos numa mala forte e fácil de carregar, como uma mochila, que possa ser usada e transportada facilmente consigo numa emergência.

ONDE ARMAZENAR O SEU KIT

Depois de preparar o kit, guarde-o num lugar limpo e seco, que seja de fácil acesso caso precise de deixar a sua casa (evacuá-la) rapidamente. Certifique-se de que todos os membros da família sabem onde está.

Verifique o kit anualmente para se certificar de que está pronto em caso de necessidade.

➤ **Depois de usá-lo, reabasteça o kit.**

Visite redcross.ca/ready para ver mais dicas de preparativos.

ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE: As informações contidas neste documento são fornecidas apenas com fins informativos e não devem ser consideradas conselhos profissionais. Ao ter acesso a estas informações, concorda que a Cruz Vermelha Canadiana e os seus agentes não se responsabilizam por qualquer lesão, perda, prejuízo ou dano de qualquer tipo que venham a ser causados por estas informações, ou qualquer outro dano direta ou indiretamente relacionado a estas.

