

## Porque é tão importante ter um Kit de Emergência preparado?

- Imprevistos acontecem sem aviso: tempestades, falhas de energia de longa duração, inundações, incêndios ou até situações que nos obrigam a sair de casa rapidamente.
- Garante segurança nas primeiras 24-72 horas
- Reduz o pânico e facilita decisões rápidas
- Protege a família em situações de risco
- Autonomia em situações em que os serviços de ajuda podem demorar

Nestas situações, **um kit de emergência pode fazer toda a diferença** para garantir segurança, tranquilidade e rapidez na resposta.

Ter um Kit de Emergência pronto não é alarmismo ou medo:

- É responsabilidade.
- É cuidado com a família.
- É proteção da própria vida.

## É importante ter um plano familiar:

- Combinar pontos de encontro
- Conhecer percursos de evacuação
- Criar uma lista de contactos importantes
- Atualizar o kit de 6 em 6 meses

## O que deve incluir um kit básico?

- Água potável (1 a 2 litros por pessoa/dia, para pelo menos 3 dias)
- Alimentos não perecíveis (barras energéticas, enlatados, frutos secos)
- Lanterna e pilhas suplementares
- Kit de primeiros socorros
- Documentos essenciais (cópias)
- Powerbank carregado
- Rádio portátil
- Medicamentos de uso contínuo/essenciais
- Manta térmica
- Higiene básica (toalhitas, sabão, máscaras)
- Apito para sinalização
- Muda de roupa
- Dinheiro físico (notas e moedas)



## Adaptar o kit à família

- Bebés (fraldas, leite, toalhitas)
- Idosos ou pessoas com doenças crónicas
- Animais de estimação
- Necessidades especiais de mobilidade ou comunicação



## Onde guardar o Kit de emergência?

- Em local conhecido e acessível a todos os elementos da família
- Perto da porta de saída ou da zona de evacuação
- Em saco/mochila resistente identificada e de fácil transporte
- Perto da porta de saída ou da zona de evacuação

**As catástrofes não esperam. Prepare hoje o seu Kit de Emergência e proteja quem mais ama.**

**Porque a prevenção é a melhor forma de salvar vidas.**