

# EMERGÊNCIA



## O que deve ter em casa em caso de emergência

- Alimentos suficientes para 5 dias, de preferência de prazo alargado que não exijam refrigeração, preparação ou água, como por exemplo: conservas; barras energéticas; cereais; frutos secos; bolachas; bebidas energéticas, entre outros.
- Água para 5 dias, para beber (cerca de 4 litros por dia/pessoa) e para a higiene diária. Atenção: pessoas doentes, crianças e mães em período de amamentação necessitam de beber mais água.
- 1 Estojo de primeiros socorros que inclua medicamentos de uso corrente (como o paracetamol, anti-diarreicos, laxantes), luvas de descartáveis, máscaras de protecção, compressas, pensos rápidos, desinfectantes, tesoura, rolo de adesivo e termómetro.
- Medicamentos receitados para toma diária por doenças crónicas ou continuadas (tensão alta, diabetes, reumatismo, doenças do coração) ou em caso de emergência, como insulina, medicamentos para o coração, inaladores para asma ou outros. O ideal será ter uma dose adicional para um mês destes medicamentos.
- Rádio a pilhas e lanterna, bem como uma reserva de pilhas para ambos.
- Artigos sanitários e de limpeza: lixívia (hipocloreto de sódio), lenços de papel, sabão, anti-séptico à base de álcool.
- Artigos especiais para bebés (fraldas, leite em pó, toalhetes), para idosos ou para membros da família com problemas específicos.
- Se usa óculos, ter um par suplementar.
- Manual de primeiros socorros.
- Dinheiro para pagamento de serviços ao domicílio ou outros serviços/produtos.
- Documentos pessoais de todos os membros da família (bilhete de identidade, cartão de utente do SNS), guardados em lugar acessível e conhecido por todos os elementos da família.