

# Plano de emergência para a família: Kit de suprimentos de emergência



Tenha um kit de suprimentos de emergência prontamente disponível em recipientes estanque e à prova de roedores. A seguir, uma lista sugerida de itens a serem considerados em seu kit. Você deve ter suprimentos suficientes para sustentar sua família por um mínimo de três dias ou 72 horas. É aconselhável datar suprimentos como água, comida e medicamentos para simplificar a reposição do seu kit em uma base rotineira.

- Água, aproximadamente 3,5 litros por pessoa por dia para pelo menos 3 dias (aproximadamente, mais de 10,5 litros por pessoa)
- Alimentos, pelo menos um suprimento de alimentos não perecíveis para 3 dias
  - Frutas secas
  - Barrinhas de proteína/energéticas
  - Bebidas em pó
  - Pacotes de comida instantânea (p. ex., aveia, macarrão, sopas etc.)
  - Comida enlatada
  - Abridor de lata
  - Panelas
- Produtos de papel e suprimentos higiênicos
  - Pratos de papel
  - Utensílios de plástico
  - Papel toalha
  - Papel higiênico
  - Sacos de lixo
- Produtos de higiene pessoal
  - Lenços umedecidos
  - Sabonete
  - Detergente líquido
  - Shampoo
  - Escova/pente de cabelo
  - Pasta de dente e escovas de dente
  - Desodorante
  - Produtos femininos
- Produtos infantis
  - Leite instantâneo e/ou comida
  - Fraldas e lenços umedecidos
- Vestuário
  - Roupas
  - Sapatos/botas
  - Jaquetas/casacos
  - Luvas (por ex., luvas para trabalhos pesados)
- Churrasqueira, churrasqueira a gás ou fogão de acampamento (somente para uso externo)
  - Carvão
  - Fluido de isqueiro de carvão
  - Fósforos ou acendedor/ignitor
  - Bujão de gás
- Cobertores ou sacos de dormir
- Kit de primeiros socorros
  - Manual de primeiros socorros
  - Antissépticos
  - Bandagens adesivas, gaze, fita adesiva
  - Ataduras elástica, talas
  - Solução de lavagem de olhos
  - Compressas frias
- Medicamentos, prescrição e sem receita
- Óculos, dentaduras, aparelhos auditivos etc.
- Máscaras protetoras
- Lanternas
- Rádio, alimentado por bateria ou a manivela
- Relógio alimentado por bateria
- Baterias adicionais
- Celulares e carregadores
- Suprimentos para animais de estimação
  - Coleira com identificação e guia/bolsa ou caixa de transporte
  - Comida e água
  - Produtos de sanitização (por ex., para resíduos)
  - Medicamentos
- Chave inglesa ou alicate para desligar serviços de abastecimento públicos
- Faca ou ferramenta multiuso
- Fita adesiva
- Extintor de incêndio
- Apito, para sinalizar por socorro
- Mapas para os condados de San Diego, Imperial, Orange, Riverside e Los Angeles
- Plano de emergência para a família e listas de contatos (cópias impressas)