**Check List de Kit Individual de Emergência**

A presente proposta pode ser constituída em diversos níveis, em função das prioridades ou disponibilidade económica de cada um, podendo ser contida numa mochila, numa caixa, ou em qualquer automóvel.

Em caso de emergência há item´s essenciais à sobrevivência, auxílio e socorro de proximidade, dependendo ainda as quantidades do número de pessoas a auxiliar, devendo sempre contar-se com os que nos são próximos e não têm o seu próprio Kit de Emergência, tais como filhos, cônjuge ou outros. Deve, contudo, incentivar-se a que cada pessoa possua e teste frequentemente o seu kit, contribuído desse modo para a sua manutenção e domínio de utilização.

O tempo mínimo de autonomia do Kit deve ser de 4 dias.

|  |  |
| --- | --- |
|  | ALIMENTAÇÃO |
|  | Pastilhas para purificação de água e filtro de água pessoal |
|  | Cantil (Deve ter em cada reservatório de água potável para 4 dias disponibilizando 8 litros de água por dia, dos quais metade deve ser potável, para cada elemento do agregado familiar) |
|  | Filtro de água individual |
|  | Pacotes de refeições liofilizadas |
|  | Barras energéticas |
|  | Kit de talheres de campismo |
|  | Copo e/ou prato retráctil |
|  | Frasco (selado) de álcool |
|  | Marmita de alumínio |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **DORMIDA** |
|  | Saco cama resistente, com lençóis de saco cama |
|  | Tenda individual de fácil montagem e desmontagem |
|  | Almofada insuflável  |
|  | **PROTEÇÃO** |
|  | Capacete |
|  | Colete de alta-visibilidade  |
|  | Snap Light´s  |
|  | Luvas de trabalho  |
|  | Calçado TT |
|  | Máscara para pós e fumo e/ ou NRBQ |
|  | Fato de proteção descartável de cor branca  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **COMUNICAÇÃO** |
|  | Par de rádios PMR446 (programável manualmente, preferencialmente alimentável por ficha USB ou C) |
|  | Rádio CB Portátil, com antena de maior alcance (telescópica), antena magnética de longo alcance para viatura, e alimentador de isqueiro, ou em alternativa rádio CB móvel com ficha de isqueiro e antena magnética de longo alcance (sempre com mais de 180cm) |
|  | Telemóvel com antena exterior, com 1 cartão de cada operador (c/ saldo) |
|  | Rádio de Amador (só radioamadores) |
|  | Lista em papel plastificado, de Frequências de Emergência |
|  | Lista em papel plastificado, de contactos de urgência, emergência e preferenciais  |
|  | Hot-spot portátil de internet, com antenas exteriores |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **ORIENTAÇÃO** |
|  | Carta geográfica da zona |
|  | Bussola  |
|  | GPS de mão c/ baterias de reserva  |
|  | ***ENERGIA*** |
|  | Power Bank c/ duas saídas (mínimo 10Amp/h, preferencialmente com painel solar integrado ou opcional) |
|  | Kit de cabos USB multi fichas  |
|  | Carregador solar ou gerador de manivela  |
|  | Pilhas alcalinas e/ou pilhas recarregáveis com carregador preferencialmente com cabo USB  |
|  | Pilhas e carregadores específicos para equipamentos de electromedicina (aparelhos auditivos e outros) |
|  | Cabos de encosto de bateria / starter  |
|  | Isqueiro a gás  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **ILUMINAÇÃO (LED´s)** |
|  | Lanterna frontal (preferencialmente recarregável por ficha USB) |
|  | Lanterna de mão (preferencialmente recarregável por ficha USB) |
|  | Lanterna de tenda (preferencialmente recarregável por ficha USB) |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **SAÚDE E PRIMEIROS SOCORROS** |
|  | Medicamentos de SOS  |
|  |  | Paracetamol 1g comp divisíveis |
|  |  | Ibuprofeno 400 / 600mg |
|  |  | AAS 100mg |
|  |  | Nitroglicerina 0.5mg (Nitromint) |
|  |  | Loperamida 2mg |
|  |  | Redrate saquetas ou outro reidratante oral |
|  |  | Diazepam rectal 10mg (Stesolid) |
|  |  | Metoclopramida 10mg |
|  |  | Hidroxizina 25mg |
|  |  | Deflazacort 6mg |
|  |  | Salbutamol pressurizado |
|  |  | Brometo de ipratrópio pressurizado |
|  |  | Epinefrina caneta 0,3 (Anapen) mínimo 2 canetas |
|  |  | GlucaGen Hypokit |
|  |  | Amoxicilina 500mg |
|  | Câmara expansora para medicamentos inalados |
|  | Luvas de nitrilo descartáveis |
|  | Garrafa portátil de oxigénio |
|  | DAE – Desfibrilhador Automático Externo  |
|  | Máscara de reanimação  |
|  | Pinça hemostática  |
|  | Tesoura Universal de Socorro |
|  | 10 Compressas de tamanhos diversos |
|  | 10 Ligaduras de tamanhos diversos  |
|  | Adesivo hipoalergénico  |
|  | Tala moldável  |
|  | Oxímetro de pulso  |
|  | 2 bisturis |
|  | Suturas adesivas |
|  | 6 lenços triangulares em não tecido |
|  | Compressas de Hidrogel / frasco de Hidrogel  |
|  | Soro fisiológico de lavagem e/ou iodopovidona  |
|  | 2 lençóis isotérmicos |
|  | 4 pacotes de açúcar  |
|  | ***DOCUMENTAÇÃO******(fotocópia plastificada a quente de documentos importantes)*** |
|  | Cartão de Cidadão e/ou Passaporte (não esquecer familiares a cargo) |
|  | Cartão Europeu de Saúde  |
|  | Boletim de Vacinas  |
|  | Carta de Condução  |
|  | Outras licenças específicas (radioamador, navegador de recreio, uso e porte de arma,…) |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **FERRAMENTAS E UTENSÍLIOS** |
|  | Pá desdobrável com posição de enxada |
|  | Pequeno machado  |
|  | Canivete multifunções  |
|  | Chave de fendas multipontas  |
|  | Faca de mato (lâmina inferior a 10cm) |
|  | Abraçadeiras de fivela ( de diversos tamanhos)  |
|  | Fita adesiva (tipo americana rip-stop) |
|  | 10 m de Cordelete  |
|  | Cinta de reboque e manilhas |
|  | Caixa com fósforos à prova de água  |
|  | Sacos plásticos simples  |
|  | Sacos plásticos com fecho (estaque) |
|  | Pequena bolsa isotérmica |
|  | Alicate universal  |
|  | Fita isoladora |
|  | Rolo de arame galvanizado |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **VESTUÁRIO E AGASALHO** |
|  | Muda de roupa  |
|  | Agasalho hipotérmico |
|  | Poncho |
|  | Lenço de cabeça / pescoço / Buff / Balaclava  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **HIGIENE PESSOAL** |
|  | Gel / champô (embalagem miniatura) |
|  | Sabão  |
|  | Pasta de dentes (embalagem miniatura) |
|  | Escova de dentes |
|  | Toalha de secagem rápida  |
|  | Toalhetes higiénicos  |
|  | Pensos e/ou tampões higiénicos  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **FINANÇAS** |
|  | Dinheiro em notas e moedas  |
|  | Cartão de Crédito |
|  | Cheques  |
|  | Informação que possibilite ao próprio aceder a códigos de transferência ou pagamento on-line  |

**NB.: Indicar prazo de validade dos produtos com validade à frente de cada item**

Grupo de Trabalho para a Autoproteção das Populações

Autores: João Paulo Saraiva (Socorrista), André Tavares (Médico), Ana Marques (Arquiteta)