



Tudo o que precisas, quando mais precisas.

www.kitsemergencias.pt

Checklist de emergência 72h para casa em Portugal

Uma lista simples para te ajudar a organizar o essencial sem complicações.

Água e alimentação

- Água potável
- Alimentos não perecíveis
- Snacks ou barritas
- Abre-latas, se necessário

Luz e energia

- Lanterna
- Pilhas extra
- Powerbank carregado
- Carregador de telemóvel

Comunicação

- Rádio a pilhas ou de manivela
- Lista de contactos de emergência
- Cópia de documentos importantes

Higiene

- Toalhitas
- Papel higiénico
- Gel desinfetante ou sabão
- Sacos do lixo

Primeiros socorros

- Kit básico de primeiros socorros
- Medicação habitual
- Pensos, compressas e desinfetante

Crianças

- Fraldas, se aplicável
- Leite ou alimentação específica
- Pequeno brinquedo ou objeto de conforto

Animais

- Ração para 3 dias
- Água extra
- Taça, trela ou transportadora
- Medicação e identificação do animal

Artigos pessoais

- Óculos ou lentes, se aplicável
- Dinheiro em numerário
- Roupas confortáveis
- Chaves extra, se fizer sentido

Dica: guarda o kit num local seco, acessível e conhecido por todos em casa.

Adapta a checklist à tua casa

Cada casa é diferente. Usa esta página para ajustar a checklist à tua realidade.

Se vives sozinho

Garante água para 3 dias, alimentação simples, lanterna, powerbank, documentos e artigos pessoais. Guarda tudo num local acessível.

Se tens cão ou gato

Junta ração para 3 dias, água extra, taça, trela ou transportadora, medicação e cópia da identificação do animal.

Se vivem duas pessoas

Ajustem água e alimentação para duas pessoas. Combinem onde fica o kit e quem leva o quê em caso de saída rápida.

O que rever a cada 6 meses

Verifica validades de água, alimentos e medicamentos. Testa lanternas, rádio e powerbanks. Atualiza contactos e documentos.

Se tens família

Adapta os itens às idades e necessidades de cada pessoa. Inclui medicação, artigos de criança e um pequeno objeto de conforto. Combina o plano com todos em casa.

Onde guardar o kit

Escolhe um local seco, acessível e fácil de lembrar. Todos em casa devem saber onde está.

Notas da tua casa

Local onde está guardado o kit: _____

Contacto de emergência: _____

Data da próxima revisão: ___ / ___ / ____

Para kits prontos e complementos, visita www.kitsemergencias.pt

