

## SUGESTÃO DE ITENS PARA A MOCHILA DE EMERGÊNCIA

✍	Suprimentos (para 2.000 cal/dia)	Quantidade
	Água	1,5 litro
	Hipoclorito de sódio (para purificar a água)	1 frasco pequeno
	Milho em conserva	2 latas
	Atum ou sardinha	2 latas
	Barras de cereal	6 barras
	Amendoim ou castanhas	150 gramas
	Açúcar	100 gramas
	Sal	50 gramas

✍	Primeiros socorros e higiene	Quantidade
	Sabonete	1 unidade
	Escova de dente	1 unidade
	Creme dental	1 unidade
	Absorvente	a definir por pessoa
	Papel higiênico	1 rolo
	Álcool em gel	1 frasco
	Colírio	1 frasco
	Repelente	1 frasco
	Protetor solar	1 frasco
	Atadura adesiva para pequenos curativos	10 unidades
	Atadura de crepom (para enfaixar ferimentos maiores)	1 unidade

✍	Vestuário	Quantidade
	Camiseta de manga longa	1 peça
	Calça	1 peça
	Roupa íntima	2 peças
	Tênis ou sapato	1 par
	Meias	1 par

✍	Equipamentos	Quantidade
	Apito	1 unidade
	Lanterna	1 unidade
	Canivete simples	1 unidade
	Isqueiro ou caixa de fósforos	1 unidade
	Corda fina simples	2 a 3 metros
	Máscara descartável (N95)	2 unidades
	Luvas	1 par
	Manta simples	1 unidade
	Talheres e abridor de latas	a definir
	Saco plástico com zip (impermeável)	a definir

✍	Outros	Quantidade
	Bíblia	1 unidade
	Papel, lápis, livros e brinquedos para as crianças	a definir por pessoa
	Dinheiro	a definir por pessoa
	Receitas médicas	1 cópia
	Receita de soro caseiro	1 cópia
	Remédio de uso contínuo para 2 dias	a definir por pessoa
	Documentos pessoais (RG / CPF / CNH)	1 cópia
	Lista de contatos pessoal para emergências	1 cópia
	Cartão <i>Diretivas Antecipadas (dpa)</i>	1 cópia