

A minha lista de verificação para 72 horas

Preparo-me com antecedência para ser autónomo em caso de confinamento ou evacuação. A lista proposta reúne os básicos indispensáveis. Pense em **adaptar** esta lista de base às necessidades específicas do seu lar (composição familiar, estado de saúde, etc.) e **verifique** os prazos de validade pelo menos duas vezes por ano. Guarde o kit num local seguro, facilmente acessível e conhecido por todos os membros do seu lar.

Alimentar-se e cozinhar



☐ Água: pelo menos **3 litros por pessoa** e por dia



☐ Alimentos não perecíveis e de fácil consumo. **Pense também nos seus animais de estimação**



☐ Ferramentas básicas: canivete multifunções, abre-latas, tesoura, esferográfica, etc.



☐ Fogão portátil, de preferência a gás (com recargas) **Utilização responsável e segura! Atenção ao monóxido de carbono!**



☐ Recipientes vazios (por exemplo, garrafas)

Manter-se quente



☐ Sacos-cama e/ou cobertores

Ter luz



☐ Lanterna ou lanterna frontal com dois conjuntos de pilhas de reserva, ou lanterna de manivela (dínamo)



☐ Velas com fósforos ou isqueiro. **Utilização responsável e segura!**

Tratar-se



☐ Kit de primeiros socorros: pensos, compressas, desinfetante, paracetamol...



☐ Medicamentos receitados



☐ Toalhitas húmidas, papel higiénico e gel desinfetante



☐ Comprimidos de iodo. (Disponíveis junto da administração comunal) **Devem ser tomados exclusivamente por recomendação das autoridades.**

Cuidar de si



☐ Produtos de higiene pessoal



☐ Roupas e calçado para trocar (consoante a estação do ano)

Os meus objetos pessoais:



Informar-se, manter o contacto



☐ Rádio a pilhas ou de manivela (UKW/FM e/ou DAB+), o rádio do carro pode ser uma alternativa



☐ Bateria externa (Powerbank) e respetivos cabos



☐ Carregadores de telemóvel e computador

Documentos



☐ Cópias dos documentos de identificação e dos documentos de seguro, ou de qualquer outro documento importante (carta de condução, passaporte, etc.) guardadas numa bolsa impermeável



☐ Plano pessoal de emergência e grupo sanguíneo



☐ Lista de números de telefone úteis (família, familiares, médicos, serviços de emergência...)



☐ Dinheiro

Em caso de evacuação, lembro-me de levar:



☐ Uma ou duas garrafas de água



☐ Medicamentos do tratamento em curso e eventuais receitas médicas



☐ Bolachas, frutos secos ou barras energéticas



☐ Telemóvel com carregador



☐ Carteira com documentos de identificação, dinheiro, cartões bancários e documentos importantes



☐ Chaves de casa e do carro



☐ Bateria externa (Powerbank) e respetivos cabos



☐ Plano pessoal de emergência



☐ Lista de números de telefone úteis (família, familiares, médicos, serviços de emergência...)



☐ Kit de primeiros socorros



☐ Produtos de higiene essenciais

Garanta que o seu saco de emergência se mantém leve e fácil de transportar.

**LÊTZ
PREPARE!**
STRATEGIE NATIONALE DE RÉSILIENCE

Transfira o guia assim como
o plano pessoal de emergência.
Disponíveis em vários idiomas
em versões acessíveis.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG