

INTERVENÇÃO EM CRISE

E CATÁSTROFES NATURAIS & HUMANAS

MALA DE EMERGÊNCIA

Permitir autonomia básica - 48 a 72 horas em situação de emergência.

Água e alimentação

- Água potável (mínimo 1,5 L por pessoa/dia)
- Alimentos não perecíveis e fáceis de consumir
- Barritas energéticas
- Fruta seca ou conservas simples
- Abertura de latas manual

Roupa e proteção

- Muda de roupa completa
- Roupa interior e meias
- Agasalho / impermeável
- Manta térmica ou manta leve



Higiene pessoal

- Escova e pasta de dentes
- Sabonete / gel de banho pequeno
- Papel higiénico / toalhitas
- Pensos higiénicos / fraldas (se necessário)
- Lenços de papel

Saúde

- Medicamentos habituais (mínimo 3 dias)
- Receita médica ou lista de medicação
- Óculos / lentes de contacto
- Pequeno kit de primeiros socorros
- Desinfetante

Documentos e comunicação

- Cópias de documentos importantes
- Lista de contactos essenciais em papel
- Telemóvel
- Carregador
- Power bank carregada



INTERVENÇÃO EM CRISE

E CATÁSTROFES NATURAIS & HUMANAS

MALA DE EMERGÊNCIA

Permitir autonomia básica - 48 a 72 horas em situação de emergência.

Segurança

- Lanterna (com pilhas ou carregada)
- Rádio Portátil com pilhas
- Pilhas extra
- Apito
- Canivete ou ferramenta multiusos



Crianças, idosos e animais

- Alimentos específicos
- Objetos de conforto (boneco, manta)
- Fraldas, cremes
- Alimentação e trela para animais

Bem-estar emocional (muito importante)

- Um objeto pessoal reconfortante
- Livro pequeno / caderno
- Lápis ou caneta

O conforto emocional ajuda a manter a calma em situação de emergência.

Notas:

- Guardar a mala num local de fácil acesso
- Verificar conteúdos de 6 em 6 meses
- Adaptar às necessidades de cada família

