


Kit Sobrevivência FEMA - Recomenda-se incluir os seguintes itens ao Kit de sobrevivência:
ÁGUA:

<ul style="list-style-type: none"> » 3 litros de água por dia para cada pessoa, será usado para consumo e higiene. » Crianças, Mulheres Lactantes e pessoas doentes podem precisar de mais água. 	<ul style="list-style-type: none"> » Se você vive em um clima quente mais água pode ser necessária. » Armazenar água em recipientes de plástico bem limpo, como garrafas de refrigerantes. » Manter pelo menos um de três dias de fornecimento de água por pessoa.
--	---

ALIMENTOS:

- » Estoque, pelo menos, um período de três dias de fornecimento de alimentos não-percíveis.
- » Escolha alimentos que não necessitem de refrigeração, preparação ou cozimento usando pouca ou nenhuma água.
- » Tenha consigo um pacote com um abridor de latas manual e utensílios de cozinha como talheres e facas.
- » Evitar alimentos salgados, pois o sal fará você sentir sede e beber mais água do que o necessário.
- » Escolha alimentos sua família queira comer, **tais como:**

<ul style="list-style-type: none"> * Carnes enlatadas pré-cozidas, * Legumes * Barras de proteína * Vitaminas * Alimentos para bebês 	<ul style="list-style-type: none"> * Cereais ou granola * Creme de amendoim * Frutas Tropicais * Frutas secas * Biscoitos 	<ul style="list-style-type: none"> * Barras de Chocolate * Sucos em caixinha ou garrafas de suco concentrado * Leite Pasteurizado, longa-vida, de caixinha. * Alimentos ricos em energia
---	--	--

COMUNICAÇÃO E ILUMINAÇÃO:

<ul style="list-style-type: none"> » Ao menos um par de rádios tipo "walk-talkies". » Um rádio AM/FM » Telefone Celular (caso funcionem, claro.) 	<ul style="list-style-type: none"> » Lanternas » Baterias e Pilhas Recarregáveis » Recarregador de Baterias Manual ou Solar. » Apitos de Sopró
---	--

PRIMEIROS SOCORROS: Em qualquer emergência um membro da família ou você mesmo pode se cortar, queimar ou machucar-se. Ter em mãos um kit básico de primeiros socorros permitirá ajudar os seus entes queridos quando são feridos. Lembre-se, muitas lesões não são fatais e não requerem atenção médica imediata. Conhecer a forma de tratar pequenas lesões podem fazer a diferença em uma emergência. Considere fazer um curso de primeiros socorros, mas simplesmente ter em mãos as coisas a seguir pode ajudá-lo a parar de sangrar, prevenir infecções e ajudar na descontaminação.

<ul style="list-style-type: none"> » Pomada antibiótica para evitar infecção. » Pomadas para queimadura. » Band-Aids em uma variedade de tamanhos. » Alguns rolos de esparadrapo » Aspirina e analgésicos » Medicação Anti-diarréica » Antiácidos (para dor de estômago) » Laxante » Tesoura 	<ul style="list-style-type: none"> » Pinças » 2 Termômetros » Tubo de vaselina ou outro lubrificante » Dois pares de luvas esterilizadas de latex (ou outro, se você for alérgico ao látex). » Curativos estéreis para parar o sangramento. Faixas e aqueles pacotinhos de Gaze Estéril. » Agente de Limpeza/sabão e sabonetes bactericidas para desinfetar. » Solução para lavagem dos olhos para lavar os olhos ou como descontaminante geral. » Medicamentos de uso diário, como a insulina, medicamentos para o coração, pressão-alta, taxa de glicose e inaladores para asma. Periodicamente, renove o Kit, de acordo com as datas de validade dos medicamentos.
---	---

HIGIENE E SANITIZAÇÃO:

<ul style="list-style-type: none"> » Lenços umedecidos, » Papel Higiénico 	<ul style="list-style-type: none"> » Produtos de Higiene Pessoal (Sabonete, Creme Dental, Escovas) » Sacos de lixo
---	--

AR PURO: Algumas emergências potenciais podem causar contaminação microscópica do ar. Inundações, por exemplo, podem criar mofo no ar e estes podem deixá-lo doente. Uma explosão pode liberar compostos que causem danos aos pulmões. Um ataque terrorista usando armas químicas ou biológicas pode liberar os germes que, se inalado ou absorvido através de feridas abertas, podem fazê-lo adoecer. Muitos desses agentes são perigosos apenas, se entrar em seu organismo, então é importante pensar em criar uma barreira entre você e a área de contaminação.

Protegendo o Nariz e a Boca: Máscaras de beleza ou de material denso, como malha de algodão, cobrem confortavelmente o nariz ea boca e é especialmente adequado para cada membro da família. Faça o que puder para garantir o melhor ajuste possível para as crianças. Esteja preparado para improvisar com o que você tem em mãos para proteger seu nariz, boca, olhos e cortes em sua pele. Qualquer coisa que se encaixa confortavelmente sobre seu nariz e boca, incluindo qualquer material denso tecido de algodão, pode ajudar a filtrar contaminantes em uma emergência. É muito importante que a maior parte do ar que você respira venha através da máscara ou pano, não em torno dela. Existe uma grande variedade de máscaras disponíveis em lojas de material industrial, que contêm filtros para micropartículas. Pense em ter ao menos uma dúzia destas para cada pessoa que se abrigar com você. Lembre-se, entretando, que mesmo as máscaras de microfiltração, não são ideais para casos de contaminação química. Ainda é melhor do que nada, mas é altamente recomendável que evite expor-se aos ambientes contaminados.

Abrigos Improvisados: Há circunstâncias em que será preciso criar uma barreira e permanecer completamente isolado do ambiente exterior, potencialmente contaminado. Esse é o chamado "shelter-in-place" e pode ser determinante para sua sobrevivência. É construído rapidamente, colocando-se fitas adesivas e plásticos em janelas, portas e saídas de ar, selando o ambiente do exterior. Considere o pré-corte e etiquetagem desses materiais. Qualquer coisa que você puder fazer com antecedência será determinante e poupará seu tempo quando isso realmente contar. Utilizar as informações disponíveis para avaliar a situação. Se você ver uma grande quantidade de detritos no ar, ou se as autoridades locais dizem que o ar está muito contaminado, crie uma segunda área selada em sua casa, se isso for possível, em algum cômodo mais interno. Geralmente os corredores de circulação ficam mais afastados de janelas e com uma dupla selagem, se tornarão os lugares mais seguros de seu abrigo. Importante considerar o seguinte: Se você precisar ficar preso e isolado num lugar selado durante 3 dias, você e as pessoas que lhe acompanham terão problemas com a contaminação do ar interior com excesso de CO². O recomendado, é que seja colocado numa de suas janelas, o vidro do banheiro, por exemplo, um filtro HEPA (High Efficiency Particulate Air Filtration).

Estes filtros altamente eficientes têm microporos que podem capturar partículas muito pequenas, incluindo alguns agentes biológicos. Uma vez presos dentro de um filtro HEPA esses agentes contaminantes não entrarão em seu organismo e não irão deixá-lo doente. PORÉM, esses filtros sejam excelentes em filtragem de poeira, mofo, fumaça, agentes biológicos e outros contaminantes, eles não vão parar de gases químicos. Avalie a situação e faça sua melhor escolha.

OUTRAS COISAS IMPORTANTES DO SEU KIT:

<ul style="list-style-type: none"> » Rolos de Fita Adesiva » Jogo de Ferramentas, Alicates e Chaves » Mapas Locais » Algumas Roupas. » Extintor de Incêndio » Papel e Lápis » Um livro sobre Primeiros Socorros. 	<ul style="list-style-type: none"> » Copos, Pratos e Toalhas de Papel. » Utensílios de Plástico » Plásticos pré-cortados de acordo com as medidas de janelas, portas externas e saídas de ar. » Documentos Pessoais de Identificação e Dinheiro, ambos em sacos impermeáveis, devidamente protegidos. » Um Guia de Sobrevivência (disponível para download) » Sacos de Dormir ou Cobertores para todas as pessoas abrigadas » Sapatos Resistentes, preferencialmente botas de camping ou coturnos. » Cloro e conta-gotas (9 partes de água por 1 de Cloro para desinfetar e 16 gotas por litro para purificar a água.)
---	--