



Agência de Gestão de Emergências de Massachusetts

(Massachusetts Emergency Management Agency)

LISTA DE VERIFICAÇÃO SUGERIDA PARA KIT DE EMERGÊNCIA

No mínimo, o seu kit deve incluir:

- ☐ Água engarrafada (um galão por pessoa por dia, por pelo menos três dias)
- ☐ Alimentos: pelo menos um suprimento de três dias de alimentos não perecíveis que não precisam de cozimento (carnes enlatadas prontas para consumo, frutas, vegetais ou sucos, barras de proteína ou granola, cereais, manteiga de amendoim, frutas secas, nozes, biscoitos, comida para bebê, alimentos de conforto)
- ☐ Abridor de latas manual
- ☐ Rádio (a pilhas ou manivela), Rádio NOAA de Meteorologia e pilhas extras
- ☐ Lanterna ou lampião, com pilhas extras
- ☐ Telefone celular e carregador (também um carregador de carro, solar ou manivela, caso a energia esteja fora)
- ☐ Chave inglesa ou alicate para desligar utilidades e outras ferramentas básicas
- ☐ Medicamentos com receita (suprimento para duas semanas)
- ☐ Sacos de lixo, sabão, desinfetante e outros itens de higiene pessoal
- ☐ Óculos extras, lentes de contato e dentaduras
- ☐ Pilhas extras para aparelhos auditivos, cadeiras de rodas ou outros equipamentos médicos
- ☐ Roupas extra e sapatos resistentes
- ☐ Coleira, guia, arnês, caixa de transporte, comida, tigelas, foto atual, licença e informações médicas do animal de estimação
- ☐ Cópias de apólices de seguro, registros de contas bancárias, cartões de identificação (IDs), informações médicas e outros documentos importantes
- ☐ Dinheiro extra e cheques de viagem (caixas eletrônicos podem não funcionar durante uma queda de energia)
- ☐ Kit de primeiros socorros
- ☐ Apito para sinalizar por ajuda
- ☐ Fósforos à prova d'água ou isqueiro
- ☐ Mapas da área local
- ☐ Fraldas, lenços umedecidos, fórmula, comida para bebê e suplementos, se necessário
- ☐ Comprimidos para purificação de água



Também considere adicionar:

- ☐ Relógio de pulso ou relógio a pilhas
- ☐ Água sanitária doméstica (cloro), que pode desinfetar a água potável
- ☐ Fogão de camping ou churrasqueira com combustível ou calor enlatado (nunca use nenhum deles dentro de casa)
- ☐ Pratos, copos e talheres descartáveis
- ☐ Fita adesiva, plástico ou lona
- ☐ Itens sazonais, como roupas quentes para o inverno e protetor solar para o verão
- ☐ Sacos de dormir ou cobertores

- ☐ Livros, jogos, quebra-cabeças e outros itens de conforto