

Prepare o Kit de Emergência

Kit de Emergência

São os equipamentos e utensílios para serem levados no caso de refúgio. Prepare-os ao lado do travesseiro ou abaixo da cama, juntos com sapatos, luvas e capacete, etc. O peso de cada mochila deve ser apropriada : até 15 kg para homens, 10 kg para mulheres e o de tamanho ideal para as crianças em que elas possam carregá-la. É melhor preparar um kit para cada pessoa, pois pode ser que tenham que refugiar-se separadamente.

- Dentre outros materiais, incluir a bateria para celular (recarregador de bateria, descartável, que pode acoplar à tomada do isqueiro do carro), leite em pó, mamadeira, fralda descartável, cremes para assaduras, algodão ou lenços de papel esterilizados, cópia da Caderneta Mãe-filho (*Boshi techo*), papinhas instantâneas para bebê, remédios diários e a cópia da receita médica, canja em embalagem, aparelho auditivo, rádio, etc.
- As cadernetas bancárias, carimbo (*inkan*), escritura da casa, materiais de valor, ao incluí-los no kit, pode estar propício ao roubo, assim deve guardá-los num lugar seguro, mas de fácil acesso.



Reservas de manutenção

São as reservas (conservas, etc) suficientes para manutenção própria, até que possa receber socorros. A quantidade adequada seria para a família poder se manter aproximadamente por 3 dias. Guardar em lugar de fácil acesso.

Ao acrescentar um pouco nas compras diárias de comidas ou artigos, estes serão suficientes para as reservas. Mas não esqueça de verificar as datas de validade dos produtos!!



Outros equipamentos

Disponha sempre cada equipamento no local de fácil acesso.

- Na cozinha, sala de estar (extintor)
- Para refugiar-se, na entrada da casa (ferramentas)
- Para poder refugiar-se do 2º andar (cordas)



Precavendo a probabilidade de ter que regressar a sua casa à pé, deixar em seu armário ou na escrivaninha do local de trabalho os materiais como: luvas, tênis, toalhas, suplementos nutritivos, água, roupas leves, mapa da rota de retorno a casa, fotos de seus familiares, etc.

Onde comprar?

Nas seções de prevenção ou lojas de outdoor poderá encontrar muitos artigos específicos. É também possível adquiri-los comumente nas lojas ou supermercados.

O ideal é procurar comprá-los antecipadamente, nas compras cotidianas.

- **Alimentos emergenciais:** além do pão de conserva ("kanpan"), reserve comidas diárias de longa vida. Não esqueça de renová-los.
- **Lanterna, rádio:** Pode adquiri-los em lojas de eletrodomésticos. Existem também geradores manuais de eletricidade.
- **Capacete:** Se encontram disponíveis nas lojas de Homecenter, ou lojas de materiais para construção. Pode ser também capacetes para motos ou esportivos.