

Medicamentos



Considere adicionar medicamentos de uso livre: antitérmico, antialérgico, anti-inflamatório, antiácido, relaxante muscular, etc...



Lembre-se de que é importante ter cautela na hora de se automedicar ou oferecer remédios para outras pessoas.

Telefones úteis



Na caderneta, anote o telefone de contatos importantes (familiares, parentes, amigos, emergência e outros).

Em caso de falta de bateria/energia no seu celular, não será possível ver os seus contatos no celular, por isso é importante o registro em uma caderneta física de papel.

Checagem Periódica



Revise a cada 2 ou 3 meses as datas de vencimento e faça substituições (medicamentos, itens de higiene, primeiros

Como vou lembrar:



Use a tecnologia a seu favor, no celular é possível usar aplicativos de lembretes. Coloque um lembrete recorrente a cada período (2 ou 3 meses) "Revisar Mochila de

Identificador de bagagem



Tenha um identificador e prenda-o na alça de mão da sua mochila.

Preencha todos os seus dados pessoais, como nome, telefone e seu endereço.

Dinheiro em espécie



Tenha algum dinheiro! Em caso de queda de energia, os bancos e estabelecimentos podem não aceitar cartões, mas aceitam dinheiro.

Alimentos/Suprimentos



Escolha alimentos não perecíveis, que não necessitam refrigeração, nem cozimento (água, carnes enlatadas, doces, chocolate, barras de cereal, frutas secas, castanhas, **são fontes**



Lembre-se: quanto mais itens salgados tiver na sua mochila, mais água para beber será. **Autoridades recomendam suprimentos suficientes para pelo menos 3 dias, incluindo garrafa com água.**



Qual o peso ideal da mochila depois de pronta? A recomendação é que não ultrapasse 10% do seu peso.

Organizações que controlam situações de emergência sugerem que cada membro da família tenha uma Mochila de Emergência com itens básicos para alimentação, primeiros socorros,

Uma eventual falta de energia, incêndio, um forte vendaval, enchente... são exemplos de situações

Você recebeu os kits dentro do compartimento principal da mochila. [Ao completar a sua mochila com os itens pessoais, utilize todos os bolsos e compartimentos externos](#) e tenha melhor



loja virtual

shopdaspastas.com.br



whats app

15 98166-9822



siga nas redes sociais

[shopdaspastas](#)