

1-5 Estoques para desastres, sacolas de emergência

Estoques para desastres

Fazer estoque para que a família possa sobreviver por mais ou menos 1 semana

Esteja sempre preparado. O kit de prevenção de desastres de nossa casa.

Ao ocorrer uma calamidade, há probabilidade de serem cortadas as linhas vitais de fornecimento de água, luz, gás, comunicação, etc. Vamos deixar preparados água, comida e artigos de necessidades básicas para superar a fase até a volta do fornecimento.

Prepare o kit de prevenção de desastres de sua casa tendo em mente a possibilidade de ter que ficar um período em abrigos ou ter dificuldade em obter alimentos no período após a ocorrência da calamidade.

Ter sempre na bolsa



Tenha sempre no quarto



Prepare-se para passar as noites no escuro.

Procure dormir em local onde não caiam objetos sobre a cabeça. Deixe perto da cabeceira da cama o chinelo, lanterna, telefone móvel, rádio portátil, apito, óculos, etc. Os despertadores com iluminação também são úteis na escuridão. Mas preocupe-se em organizá-los de forma que não se espalhem no momento do terremoto.

Tenha sempre em casa

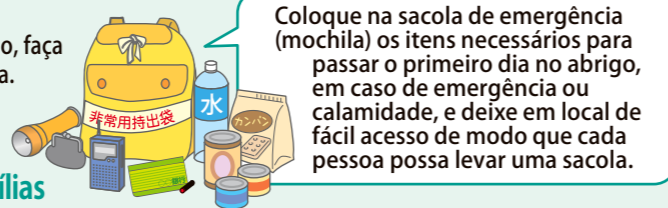


Estoque água, alimentos e artigos para a sobrevivência para mais ou menos uma semana. Prepare-se também para a falta de luz e gás.

Lista de estoque

Aqui preparamos duas listas, uma é de artigos que precisa levar na "sacola de emergência" em caso de evacuação, e outra de "estoque de emergência" com artigos necessários para poder manter-se até que o abastecimento seja normalizado (aproximadamente 1 semana). Esta lista é apenas um exemplo, faça seu preparativo de acordo com as necessidades de sua família.

Sacola de Emergência A caminho do abrigo



[Itens básicos] São necessários para todas as famílias

Assinale	Artigo
<input type="checkbox"/>	Dinheiro * Para usar em telefones públicos é necessário ter moedas de 10 e 100 ienes.
<input type="checkbox"/>	Chave de reserva da casa e do automóvel
<input type="checkbox"/>	Óculos e lentes de reserva
<input type="checkbox"/>	Número de contas bancárias, número da apólice de seguro, etc.
<input type="checkbox"/>	Carteiras de saúde e motorista Obs.: Cópia ou anote apenas o número.
<input type="checkbox"/>	Carimbo
<input type="checkbox"/>	Celular * carregador e baterias
<input type="checkbox"/>	Rádio portátil * pilhas de reserva
<input type="checkbox"/>	Contato dos parentes e familiares
<input type="checkbox"/>	Instrumento de escrita
<input type="checkbox"/>	Retrato de familiares e pets * Usado para identificação caso se percam.
<input type="checkbox"/>	Alimentos de emergência * Fáceis de carregar e com alto teor calórico.
<input type="checkbox"/>	Água potável * Aproximadamente 1,5l
<input type="checkbox"/>	kit de emergência
<input type="checkbox"/>	toalha
<input type="checkbox"/>	Papel higiênico e lenço umedecido
<input type="checkbox"/>	Muda de roupa e peças íntimas

Assinale	Artigo
<input type="checkbox"/>	Lanterna * Um para cada membro da família, pilhas reserva
<input type="checkbox"/>	Apito ou alarme * artigo que sirva como sinalizador
<input type="checkbox"/>	Máscara * Proteção contra vírus e poeira
<input type="checkbox"/>	Luvas protetoras e luvas de couro
<input type="checkbox"/>	Equipamento para chuva * A capa protege contra o frio também.
<input type="checkbox"/>	Capacete, protetor de cabeça * Para a proteção durante a evacuação.
<input type="checkbox"/>	Chinelo
<input type="checkbox"/>	Forno para o chão, cobertas * os sacos de dormir são práticos.
<input type="checkbox"/>	Faca
<input type="checkbox"/>	Fósforo, esqueiro
<input type="checkbox"/>	Sacos plásticos, jornais
<input type="checkbox"/>	Banheiro portátil
<input type="checkbox"/>	Máscara * Já anunciado.
<input type="checkbox"/>	Esterelizante
<input type="checkbox"/>	Termômetro
<input type="checkbox"/>	Medicamentos de uso constante
<input type="checkbox"/>	Outros, necessários para o combate às doenças infecciosas

[Varia de acordo com a estrutura e condição familiar]

- **Artigos femininos**
 - Absorvente higiênico
 - Roupas íntimas femininas
 - Artigo para grávidas
 - Cosméticos básicos
 - Grampo e elástico para cabelo
 - **Artigos para bebê**
 - Leite para bebê e mamadeira
 - Papinha para bebê
 - Frauda
 - Lenço higiênico umedecido
 - Brinquedo
 - **Idosos**
 - Óculos de reserva
 - Remédio para doenças crônicas
 - Bengala portátil
 - Artigo para cuidados
 - **Artigos para o pet**
 - Bolsa de transporte, gaiolas
 - Guia
 - Ração e água
 - Tapete higiênico
- * Em caso de calamidade, para que possa entrar no abrigo com seu pet, é importante que ensine-o a se comportar e lhe dê as vacinas necessárias. Tenha em mente que possa se perder, para isso é bom que ponha nome e contato na sua coleira, etc.

O estoque de alimentos da casa deve ser de uma semana!

Estoque de emergência Sobrevivência em abrigos ou na própria casa

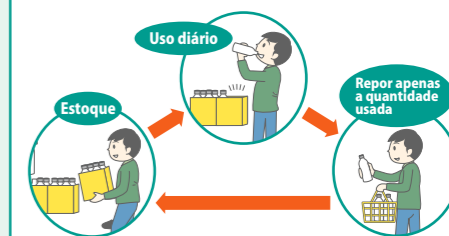
Assinale	Artigo
<input type="checkbox"/>	Água potável (Aproximadamente 3l por pessoa)
<input type="checkbox"/>	Sacos e tanques para abastecimento emergencial de água
<input type="checkbox"/>	Arroz Alpha, arroz que não precisam ser lavados
<input type="checkbox"/>	macarrão tipo Spaghetti e Somen
<input type="checkbox"/>	Macarrão Lamen Instantâneo
<input type="checkbox"/>	Enlatados (carne, peixe, soja)
<input type="checkbox"/>	alimentos prontos de longa validade (okayu, carry)
<input type="checkbox"/>	sopas e sopa de misô instantâneos
<input type="checkbox"/>	biscoito, balas, chocolates
<input type="checkbox"/>	condimentos tipo sal e outros
<input type="checkbox"/>	Umebohi, multivitamínicos
<input type="checkbox"/>	Casacos, roupas íntimas, meias (As roupas que secam rápido são mais indicadas.)
<input type="checkbox"/>	Equipamentos para o frio * Varia de acordo com a estação.

Assinale	Artigo
<input type="checkbox"/>	Lampião
<input type="checkbox"/>	Toalha de rosto e banho
<input type="checkbox"/>	Cobertor
<input type="checkbox"/>	Equipamento para chuva
<input type="checkbox"/>	Pilhas de reserva
<input type="checkbox"/>	Fogão portátil a gás, latas de gás
<input type="checkbox"/>	Combustível sólido
<input type="checkbox"/>	Panela, chaleira
<input type="checkbox"/>	Filme para alimentos
<input type="checkbox"/>	Pratos, copos (De papel ou aço inoxidável)
<input type="checkbox"/>	Hashi descartável, colheres
<input type="checkbox"/>	Escova de dentes, sabonete
<input type="checkbox"/>	Recarregador de bateria para telefone (A pilha, manual, etc)
<input type="checkbox"/>	Jornal
<input type="checkbox"/>	Aquecedor Kairo descartável

Vamos estocar os artigos necessários a sobrevivência para que possa refugiar-se na própria casa ou mesmo depois de estar em abrigos, poder voltar para pegar os artigos necessários após a certificação da segurança.

Cultive o costume de estocar

Comece a estocar alimentos e artigos para o dia a dia a partir do estoque de artigos que costuma comprar. Assim, usando primeiro os produtos de curto tempo de validade, não terá prejuízo de ter de se desfazer de algum produto por ter passado a data de validade.



Pontos para a escolha do alimento para estoque:

- Tem maior tempo de validade
- Produto de sua preferência
- Protudos gostosos

Durante as calamidades o estresse causa perda de apetite. Nesses casos, o alimento saboroso e familiar será a fonte de energia.



⚠ Cuidado!

É importante estar ciente sobre os tipos de alergia que possui. Deve estar atento com as comidas que são distribuídas. Aqueles que são alérgicos devem tomar cuidado.

É indispensável em casos de emergência! Água e providenciar banheiro

■ **Água é mais importante que os alimentos.** As medidas para o abastecimento de água em casos de calamidade são de grande importância. Recomenda-se 3l de água por pessoa. Principalmente porque, nas situações de calamidade, as pessoas tendem a ingerir alimentos mais salgados e mais secos.

■ **Banheiro, um problema para todos** Logo após o desastre os banheiros com descargas não poderão ser usados. Providencie banheiros de emergência que contêm produto solidificador e podem ser adaptados no vaso sanitário (média de 5 a 8 utilizações ao dia por pessoa). Se estiver em sua própria casa, poderá improvisar com um saco plástico e jornal. Normalmente tenha em casa estoque de papel higiênico, lenço de papel, jornal, saco plástico e outros.

