

LISTA

	ITENS PARA TER PREPARADO	OBSERVAÇÃO	DATA	REVISÃO
<input type="checkbox"/>		*Sacos zip podem ser uma boa opção para manter os itens agrupados dentro de sua bolsa, além de mantê-los secos. Se algum item for vital, embale-o em dois sacos, com a ponta do zip de cada um apontando para uma direção diferente.*		
<input type="checkbox"/>	CAPACETE			
<input type="checkbox"/>	APITO	*Deixar um ao lado da cama e carregar outro junto ao corpo, por exemplo, no chaveiro. O som do apito ajudou a localizar muitas pessoas. mas grite apenas como último recurso, pois poderá haver inalação de quantidades perigosas de poeira.*		
<input type="checkbox"/>	LANTERNA	Baterias extras. *Ou uma lanterna movida a manivela ou painel solar*		
<input type="checkbox"/>	RÁDIO PORTÁTIL	Baterias extras. *Ou uma rádio movido a manivela ou painel solar.*		
<input type="checkbox"/>	CARREGADOR PORTÁTIL	*Ou carregadores movidos a manivela ou painel solar.*		
<input type="checkbox"/>	ALIMENTOS PARA EMERGÊNCIA	Para um dia pelo menos. Alimentos enlatados, suplementos alimentares, alimentos em barra como granola, cereais, etc.		
<input type="checkbox"/>	ÁGUA POTÁVEL	2-3 litros por pessoa. Segundo o número de pessoas da família. *Comprimidos de purificação de água podem ser uma opção interessante*		
<input type="checkbox"/>	PRIMEIROS SOCORROS	Medicamentos de primeiros socorros, curativos, medicamentos para dor, gaze e algodão, colírios, antipiréticos *Gaze, fita médica, analgésicos, toalhetes com álcool, pomada para queimaduras, coagulante para sangramentos (por exemplo, caiena, que também serve como antibiótico) e vaselina ou algum outro lubrificante/hidratante. *		
<input type="checkbox"/>	VELAS, ISQUEIROS	*Bastões luminosos. São mais seguros que velas *		
<input type="checkbox"/>	DINHEIRO	Para comprar. *Mantenha algum dinheiro no kit. Caso ocorra alguma emergência que faça os bancos e caixas fecharem, você poderá precisar deste dinheiro. *Prepare moedas de 10 ienes para usar em telefones públicos.		
<input type="checkbox"/>	DOCUMENTOS IMPORTANTES	Caderneta de banco, inkan *Cartão de seguro médico, cópias de cartão de residencia., passaporte, carteira motorista, zairyu card, boshitecho,certidões, koseki,etc*		
<input type="checkbox"/>	LUVAS	Luvras para se proteger as mãos.		
<input type="checkbox"/>	CANIVETE SUÍSSO	Faca, abridor de garrafas e latas, chave de fenda, pinça, tesoura, gancho.		
<input type="checkbox"/>	TISSUE	Tissue molhado, tolhas de papel para longo armazenamento.		
<input type="checkbox"/>	SACOS / ESTEIRAS DE PLÁSTICO	Sacos para lixo. *Pode ser usado como capa de chuva ou proteção para o frio abrindo um buraco na parte central do fundo. Pode cobrir a mochila na chuva. Pode ser usado como reservatório de água.*		
<input type="checkbox"/>	ROUPA INTERIOR	Para cima e para baixo, meias, etc. *Revisar a cada 6 meses, na troca de estação (verão/inverno) Atenção, no caso de crianças, revisar a cada 4 meses, pois mudam de tamanho rapidamente.*		
<input type="checkbox"/>	COBERTOR DE SOBREVIVENCIA	Além de ser usado para o frio, pode ser usado como venda no momento de chuva ou troca das roupas.		

RESERVAS

	ITENS DE RESERVA	OBSERVAÇÃO	DATA	REVISÃO
<input type="checkbox"/>	ALIMENTOS	Alimentos enlatados, suplementos alimentares, alimentos em barra como granola, cereais, etc. Temperos, sopas, missô. Chocolate, pastilhas de garganta. Segundo o número de pessoas de casa, armazenar para 10 dias aproximadamente.		

	ITENS DE RESERVA	OBSERVAÇÃO	DATA	REVISÃO
<input type="checkbox"/>	ÁGUA	2-3 litros por pessoa. Segundo o número de pessoas da família.		
<input type="checkbox"/>	FOGÃO DE MESA	Cilindro de gás para reposição.		
<input type="checkbox"/>	PANELAS DE ACAMPAMENTO	Chaleira, panelas, etc		
<input type="checkbox"/>	PRATOS	Pauzinhos descartáveis, pratos e copos de papel.		
<input type="checkbox"/>	COBERTOR	Toalhas, sacos de dormir. *Lã é a melhor opção para cobertor. Retêm o calor, mesmo quando molhada, além de retardar chamas e ser leve.*		
<input type="checkbox"/>	ARTIGOS DE HIGIENE PESSOAL	*Papel higiênico, lenços de algodão (para o rosto, lavar roupas, etc.), lenços umedecidos, sabonetes e máscaras de poeira/vírus são essenciais. Outros itens importantes são escova de dentes, pasta, luvas de látex e absorventes (no caso de mulheres).*		
<input type="checkbox"/>	MÁSCARA, KAIRO	Kairo (saquinho aquecedor descartável do Japão).		
<input type="checkbox"/>	FILME PLÁSTICO E ALUMÍNIO	Pode ser usado também para aquecer o corpo em caso de frio extremo. E para para cobrir pratos e copos de papel em caso de escassez de água.		
<input type="checkbox"/>	TISSUE	Tissue, tissue molhado, tochas de papel para longo armazenamento.		
<input type="checkbox"/>	ÓCULOS, APARELHOS AUDITIVOS			
<input type="checkbox"/>	BANHEIRO PORTÁTIL			
<input type="checkbox"/>	GUARDA-CHUVA / CAPA DE CHUVA			
<input type="checkbox"/>	FERRAMENTAS/ OUTROS	Corda, pá, serra, macaco, etc. * Adicionais: kit para fogueiras, alicates multi- uso, cordas, fita adesiva. Canetas, cadernos *		
<input type="checkbox"/>		Tenha uma lista de médicos e contatos familiares em seu kit, juntamente com informações pessoais. Em caso de algo lhe acontecer, a quem as pessoas devem chamar? Você possui alergias? Quem é você e onde você mora? Tenha todas estas informações, e outras, anotadas dentro de seu kit. Comece novamente e considere ter um kit para seus animais de estimação também.		