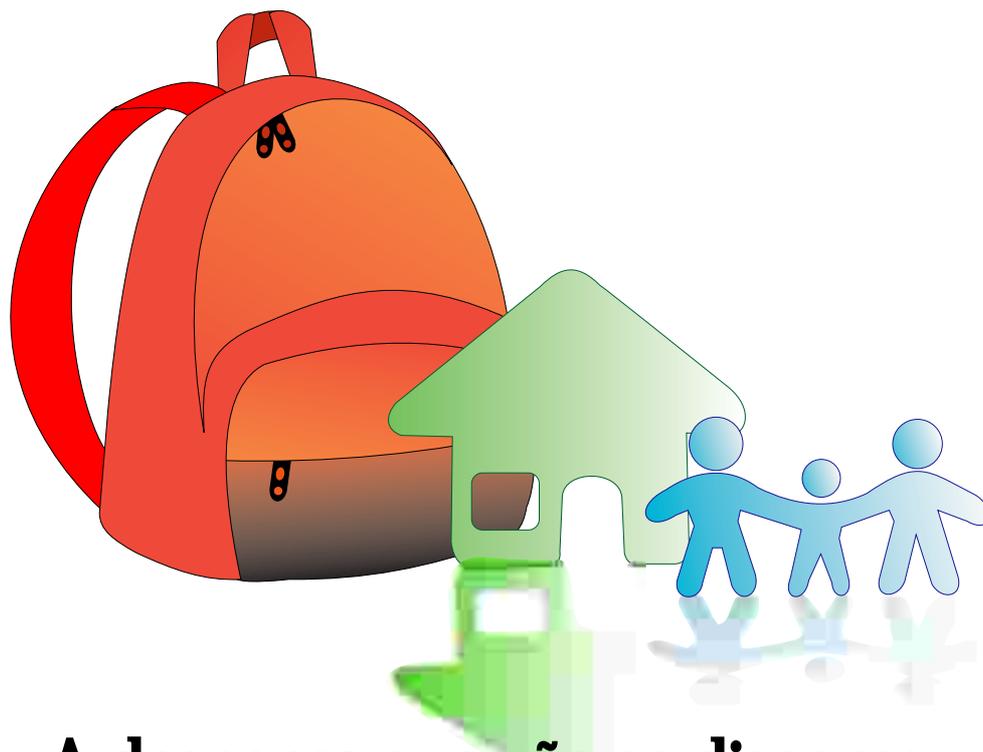


# Previna-se e Viva



## **A despensa que não se dispensa A mochila para emergência**

Imagine que uma calamidade o impede de sair de casa e que esta constitui o refúgio mais seguro.

A sua sobrevivência e a da sua família vão depender de si!

Encontre aqui nas nossas lojas os produtos adequados para a sua reserva de emergência.

# A despensa que não se dispensa



## Poderá Armazenar:

- Sumos, leite em pó e sopas enlatadas ou desidratadas;
- Pão, brioques ou similares de longa duração;
- Arroz, batatas e massas pré-cozidas;
- Sal, açúcar, café e chá instantâneos;
- Barras de chocolate e cereais;
- Suplemento de vitaminas e sais minerais;
- Uma fonte de calor para pequenas confecções;
- Fósforos ou isqueiro e lanterna.



## Para a mochila de emergência

### Alimentos básicos:

- Comida enlatada: peixe, carne, leguminosas, frutas e vegetais;
- Uma a duas garrafas de água de 1,5lt;
- Leite, sumos, sopas (embalagens individuais);
- Biscoitos secos, pão instâneos (em saquetas);
- Frutos secos ou cristalizados, barras de cereais e de chocolate;
- Alimentação adequada á idade das crianças;
- Ração e água para os animais domésticos.



### Utensílios auxiliares:

- Guardanapos de papel ou toalhetes;
- Talheres, pratos e copos (descartáveis);
- Fósforos ou isqueiro, Lanterna;
- Panela pequena;
- Produtos para tratamento de água;
- Caixa de plástico pequena para guardar sobras;
- Canivete multiusos ou abre-latas;

