LISTA PARA IMPRIMIR

Kit de primeiros socorros para ter em casa

Guardado em: _____

Revisado em: ___/___/_____

PARA MACHUCADOS

- [ ] Luvas descartáveis
- [ ] Gaze e compressas
- [ ] Esparadrapo ou fita para curativo
- [ ] Curativos adesivos de vários tamanhos
- [ ] Atadura ou faixa elástica
- [ ] Soro fisiológico (lavar machucado e olhos)
- [ ] Sabão neutro
- [ ] Álcool em gel

FERRAMENTAS

- [ ] Tesoura sem ponta
- [ ] Pinça
- [ ] Termômetro
- [ ] Alfinetes de segurança
- [ ] Bolsa de gelo instantânea
- [ ] Lanterna e pilhas extras
- [ ] Saco plástico para o lixo do curativo

REMÉDIOS DA FAMÍLIA

Só os que cada um já usa ou que o médico indicou, com a receita junto. Escreva aqui:

_____

_____

_____

_____

_____

PAPÉIS

- [ ] Lista de telefones de emergência, em papel
- [ ] Lista de alergias e remédios de cada pessoa
- [ ] Cópia das receitas

PARA CONFERIR

- [ ] Tudo dentro da validade
- [ ] Fora do alcance das crianças, fácil para os adultos
- [ ] Lugar seco e fresco

O kit é para o pequeno. Sangramento que não para, queimadura no rosto ou nas mãos, osso quebrado, desmaio, falta de ar: ligue 192.

Queimadura: resfrie com água corrente e cubra com curativo limpo. Não passe nada (pasta de dente, manteiga, pó de café) e não estoure bolhas.

Corte pequeno: lave as mãos, lave o machucado com água e sabão neutro ou soro, e cubra.

192	193	199	190
SAMU	Bombeiros	Defesa Civil	Polícia Militar

Esta lista não substitui o SAMU 192, os Bombeiros 193 e a Defesa Civil 199. Revise o kit a cada 3 a 6 meses e troque o que venceu.

Fontes: Manual MSD, "Itens básicos de primeiros socorros", maio de 2026 (msdmanuals.com/pt/casa/lesões-e-envenenamentos/primeiros-socorros/itens-básicos-de-primeiros-socorros); Ministério dos Direitos Humanos e Corpo de Bombeiros Militar do ES, Cartilha de prevenção aos acidentes domésticos, 2022 (gov.br/mdh); Defesa Civil Nacional, "Saiba como agir" (gov.br/mdr).

Grátis, do Plano da Família para Emergências: plano-da-familia.pages.dev