

4. **Είδη για την ατομική υγιεινή :**
Χαρτί τουαλέτας
Σαπούνι, απορρυπαντικό
Προσωπικά είδη καθαριότητας
Απολυμαντικό-Χλωρίνη
5. **Ρούχα και σκεπάσματα :**
Τουλάχιστον μια αλλαξιά εσωρούχων, ρούχων και ένα ζευγάρι παπούτσια για κάθε άτομο
Αδιάβροχα
Κουβέρτες ή υπνόσακους
Καπέλο και γάντια
Θερμαντικά εσώρουχα
Γυαλιά ηλίου

6. Εργαλεία :

Ποτήρια, πιάτα, μαχαιροπίρουνα
Ραδιόφωνο με μπαταρίες και εφεδρικές μπαταρίες
Φακό και εφεδρικές μπαταρίες
Χρήματα ή κέρματα
Σουγιά-πολυεργαλείο
Υπνόσακο (Sleeping-bag)
Κολλητική ταινία για κιβώτια (μπορεί να συγκρατήσει σπασμένα τζάμια)
Πυξίδα
Σπίρτα σε προστατευτική από το νερό συσκευασία
Αλουμινόχαρτο
Πλαστικά δοχεία
Χαρτί, στυλό
Βελόνα, κλωστή
Σφυρίχτρα

7. Ειδικά αντικείμενα:

Θυμηθείτε τα άτομα της οικογένειας με ειδικές ανάγκες όπως τα νεογέννητα και οι ηλικιωμένοι.

Για μωρά :

- ✓ Τροφή
- ✓ Πάνες
- ✓ Μπιμπερό
- ✓ Γάλα σκόνη
- ✓ Φάρμακα

Για ηλικιωμένους:

- ✓ Φάρμακα για καρδιά και υψηλή πίεση
- ✓ Ινσουλίνη
- ✓ Φάρμακα γιατρού (με συνταγή)
- ✓ Φακοί επαφής και σχετικές προμήθειες
- ✓ Εφεδρικό ζευγάρι γυαλιών