



MEU PLANO DE EMERGÊNCIA

APOSTILA



Registo de Emergência para Necessidades Especiais de Rhode Island

Agradecemos por reservar um tempo para se preparar para desastres. O Centro de Preparação e Resposta a Emergências do Departamento de Saúde de Rhode Island (CEPR) criou esta apostila para que possa ser utilizada por um indivíduo ou família para os orientar no planeamento da preparação para qualquer risco. Rever o conteúdo desta apostila e concluir agora os passos de preparação, lhe capacitará a ter cuidado consigo durante um período de emergência.

Apoiamos o modelo da Agência Federal de Gestão de Emergências (FEMA) que encoraja todos os indivíduos a planearem a sua própria subsistência durante pelo menos os primeiros três dias (72 horas) após um desastre.

Esta apostila não só o guiará através de uma importante avaliação pessoal, mas também lhe fornecerá listas de verificação de segurança para melhor o preparar para emergências específicas. Em complemento, são fornecidos recursos a utilizar durante uma emergência.

Etapas de planeamento:

1. Conclua a Apostila - Meu Plano de Emergência.
2. Prepare o seu(s) kit(s) de emergência conforme referenciado nesta apostila.
3. Reveja o seu plano e kit(s) com a sua rede de apoio pessoal pelo menos uma vez por ano.
4. Considere inscrever-se no Registo de Emergência para Necessidades Especiais de Rhode Island, se aplicável.

www.health.ri.gov/emregistry

Atenciosamente,



Andrea Creach

Centro de Preparação e Resposta a Emergências

andrea.creach@health.ri.gov

(401) 222-1638

CONTEÚDO

Introdução	1
Cinco coisas a saber antes de um desastre	2
Informe-se	3
Elabore um plano	4
Rede de apoio pessoal	5
Reúna-se com a sua rede de apoio	5
Planeamento para pessoas com necessidades funcionais	6
Avaliação pessoal	8
Crianças e desastres	9
Animais de estimação ou de serviço	10
Evacuação	11
Abrigo no local	12
Prepare um Kit	13
Kit doméstico	13
Kit para animais de estimação	14
Kit veicular	14
Kit viagem	15
Kit do trabalho	15
Meu plano de comunicação de emergência	16
Minhas informações médicas	19
Recursos úteis	27

INTRODUÇÃO

As emergências podem surgir a qualquer momento e lugar. Já pensou no que faria em caso de emergência? Quer esteja preso no seu carro na berma da estrada durante um dia frio de inverno ou em casa durante uma falha de energia que dura dias, uma emergência em pequena escala pode rapidamente tornar-se um desastre de grande escala se não tiver um plano. Ter conhecimento das medidas que pode tomar para estar melhor preparado ajuda a reduzir os riscos que pode enfrentar juntamente com a sua família durante um desastre.

Faça a si mesmo estas perguntas:

- Tenho água potável suficiente caso o abastecimento de água seja interrompido durante uma tempestade?
- Tenho fórmula suficiente para alimentar o meu bebé?
- Tenho medicamentos e suprimentos médicos para pelo menos três dias?
- Tenho um kit de primeiros socorros para tratar um ferimento leve?
- Tenho cartões de crédito, dinheiro, cartões da segurança social, certidões de nascimento, cartões de seguro médico e informação médica relevante para levar comigo quando evacuar?
- Tenho um plano para o que fazer se for separado de meus entes queridos?



Esta Apostila - Meu Plano de Emergência, é uma ferramenta a ser utilizada no início do seu plano de preparação para emergências. Estar preparado significa ter o que precisa para cuidar da sua casa durante pelo menos três dias após um desastre. No entanto, como a restauração da normalidade após um desastre pode levar mais tempo, é melhor estar preparado para cuidar da sua casa e de todos os que nela se encontram durante uma semana. Ao tomar medidas de precaução agora, poderá manter seguro e sadio durante e após uma emergência:

1 INFORME-SE

1

- Conheça os riscos da sua região. Descubra o que pode ser perigoso para si e para a sua família onde vive.
- No decorrer da emergência, preste atenção às atualizações dos noticiários e aos comunicados de imprensa dos socorristas locais e estatais.

2 ELABORE UM PLANO

2

- Discuta com a sua família sobre aonde iriam, o que precisariam, e como se comunicariam durante uma emergência.

3 PREPARE UM KIT DE SUPRIMENTO EMERGENCIAL

3

- Mantenha suprimentos suficientes para si e para a sua família que durem pelo menos três dias em casa.
- Prepare um “kit viagem” caso necessite evacuar com a sua família.

CINCO PRECAUÇÕES PARA UM DESASTRE

Aqui está uma lista de informações importantes a saber, assim como as medidas que devem ser tomadas antes que um desastre ocorra:



1. Saiba onde estão localizadas as válvulas/interruptores de corte de utilidades domésticas (água, gás, eletricidade). Caso não tenha a certeza, consulte o seu fornecedor de serviços. Pode ter de desligar os serviços, antes ou durante uma emergência por razões de segurança. Ensine a todos na residência e mantenha as instruções acessíveis.



2. Analise a possibilidade de contratar um seguro para proprietários ou arrendatários que inclua cobertura de seguro contra inundações. Normalmente, o seguro de proprietários e arrendatários não cobre os danos causados por inundações.



3. Receba formação em RCP, Desfibriladores Externos Automatizados (DEA), uso de extintores de incêndio, e técnicas básicas de primeiros socorros.



4. Aprenda e pratique as rotas de evacuação com a sua família.



5. Conclua este guia para facilitar a elaboração de um plano de emergência para a sua família e residência.

Sabia que pode receber alertas de emergência direcionados para a localização da sua residência, trabalho ou escola? Inscreva-se no Sistema de Alerta de Emergência CodeRED de Rhode Island para receber notificações de emergência através do seu telefone de casa, telemóvel, mensagem de texto, ou e-mail. Saiba mais em riema.ri.gov.



INFORME-SE

Uma parte importante da preparação é educar-se a si próprio e à sua família antes que o desastre ocorra. Descubra os riscos e aprenda o que fazer para se proteger durante e após uma emergência. Algumas medidas a tomar são:

- Descubra se há algum lugar na sua comunidade que possa ser perigoso em caso de emergência, como, por exemplo:

- o Um local onde são utilizados ou armazenados produtos químicos perigosos
- o Uma usina nuclear
- o Uma área próxima a um rio, lago ou oceano que possa inundar



- Conheça as condições meteorológicas (furacões, nevoões, chuva forte, ventos fortes, calor extremo e frio extremo) que possam provocar:

- o Inundações
- o Quedas de energia
- o Acesso limitado às estradas e transportes



- Consulte os planos de emergência da sua comunidade (apartamento, condomínio, residência comunitária, lar de terceira idade), no seu emprego, creche, escola ou outro lugar onde passe muito tempo com a sua família.



- Saiba mais sobre os planos de resposta a emergências da sua comunidade.

A agência local de gestão de emergências, corpo de bombeiros ou câmara municipal terá informações sobre:

- o Abrigos de emergência designados
- o Rotas de evacuação
- o Sistemas de alerta de emergência



- Durante a emergência, ouça os anúncios e atualizações do rádio e/ou televisão e siga os conselhos e orientações das autoridades locais ou estaduais. Manter-se informado durante e imediatamente após a emergência é fundamental.



ELABORE UM PLANO

A melhor maneira de proteger a si e aos seus entes queridos de um desastre é elaborar e praticar um plano de emergência para que todos saibam o que fazer numa emergência. Cabe a si, planejar a sua própria segurança, pois tem conhecimento das suas capacidades e necessidades. Não espere uma emergência surgir para elaborar um plano. A melhor altura para elaborar um plano de emergência é antes de um desastre, quando se consegue pensar claramente. Para elaborar um plano de emergência, terá de falar com os membros da sua família, da sua habitação e da sua rede de apoio pessoal sobre como se preparar para os tipos de desastres que podem acontecer onde vive.

CONSIDERE INCLUIR:

- **Informação de contacto relevante**
(Rede de apoio pessoal, ex., amigos, prestadores de cuidados, vizinhos)
- **Planos de ação**
(ex., rotas de evacuação, locais de encontro, plano de comunicação)
- **Avaliação pessoal**
(ex., instruções especiais para equipamento médico, informação médica familiar, cópias de documentos financeiros e legais, e informação sobre animais de estimação ou de serviço)



Comunicação com os socorristas: *Caso esteja a passar por uma emergência médica e os Serviços Médicos de Emergência (EMS) forem chamados à sua casa, é crucial que tenham instruções claras sobre como devem proceder. Esteja preparado para dar aos socorristas instruções específicas e breves sobre as suas necessidades. Estas instruções devem incluir qualquer equipamento médico, medicamentos, ou outras acomodações de que possa necessitar. Devem também incluir os nomes dos contactos de emergência e qualquer outra informação que considere vital para a sua segurança num desastre. Para o ajudar a comunicar nestas situações, considere a possibilidade de ter um quadro de contactos impresso ou uma aplicação móvel prontamente acessível.*



Rede de apoio pessoal

Durante os primeiros minutos ou horas de uma emergência, a nossa segurança pode depender da ajuda de outras pessoas. Construir uma rede de apoio pessoal é muito parecido com a ideia de vizinhos ajudarem uns aos outros. Ao possuir uma rede de apoio pessoal, fica ciente de quem pode contar e de quem depende de si.

Uma rede de apoio pessoal pode incluir amigos, colegas de quarto, membros da família, parentes, colegas de trabalho e vizinhos que entrarão em contacto consigo numa emergência para assegurar que está bem e o ajudarão se necessário.

Os membros da sua rede de apoio pessoal devem estar familiarizados com a sua rotina diária e com quaisquer aspetos ou necessidades especiais que possa ter. Não dependa apenas de uma pessoa, pois ela pode não estar sempre disponível. Reserve algum tempo para pensar em pelo menos duas ou três pessoas que estariam na sua rede. Faça uma lista dos membros da sua rede de apoio pessoal, incluindo os seus nomes e informações de contacto.

Programa um Contacto de Emergência no seu telemóvel para que possa obter ajuda facilmente caso necessite. Ao adicionar um Contacto de Emergência ao ecrã de bloqueio do seu telemóvel, os socorristas podem obter a informação que precisam para o identificar, fornecer-lhe os cuidados médicos apropriados, e saber para quem ligar primeiro se estiver envolvido num acidente ou outra emergência.



Reúna-se com a sua rede de apoio

Convide membros da sua rede para se encontrarem consigo para discutir as necessidades uns dos outros e como podem se ajudar mutuamente.

- Mostre à sua rede de apoio onde guarda a sua Apostila - Meu Plano de Emergência, cópias de documentos importantes, suprimentos de emergência, e cópias das chaves para entrar na sua casa, escritório, ou carro em caso de emergência.
- Explique como operar e mover quaisquer dispositivos de assistência ou equipamento médico especializado. Anexe instruções de operação ao equipamento, se possível.
- Combine e pratique métodos para contactar um ao outro em caso de emergência. Os sinais podem incluir apitos, batidas ou sinais visuais, como o brilho de uma lanterna. Não conte com os telefones a funcionar.
- Crie um sistema para avisar os outros quando estiver a viajar para fora da cidade e quando regressar.
- Explique as reações que possa ter, e as emoções relacionadas a desastres e eventos traumáticos (ex., desorientação, dificuldades de memória, raiva, medo, pânico e ansiedade). Conte-lhes como lida com o stresse.
- Caso possua animais de estimação ou de serviço, certifique-se de que eles estão familiarizados com os membros da sua rede de apoio. Em caso de emergência, a sua rede pode precisar de cuidar dos seus animais de estimação.

Planeamento para pessoas com necessidades de acesso e funcionais

As pessoas podem ter necessidades singulares antes, durante e após uma emergência em áreas funcionais, incluindo, mas não se limitando a:

- **Comunicação** – Os indivíduos podem não ser capazes de ouvir anúncios, ver sinais, compreender mensagens, ou comunicar verbalmente as suas necessidades.
- **Médica** – Algumas pessoas podem necessitar de assistência na gestão das atividades quotidianas (comer, vestir-se, tomar banho, ir à casa de banho), ou na gestão das condições de saúde (testar o açúcar no sangue, tomar medicamentos, uso de diálise, oxigénio, ou equipamento de suporte à vida).
- **Independência** – As pessoas podem depender de certas coisas para funcionar de forma independente. Estes itens podem incluir meios auxiliares de mobilidade (cadeiras de rodas, andadores, bengalas), meios auxiliares de comunicação (placas/livros de comunicação, dispositivos com saída de voz, aparelhos auditivos, aplicações de comunicação [aplicações] em dispositivos móveis), equipamento médico (cateteres, seringas, tubos de alimentação), e animais de serviço.
- **Supervisão** – Os indivíduos podem precisar de apoio para lidar com novos ambientes (abrigo de emergência) ou numa nova situação (evacuação). Crianças pequenas e pessoas com necessidades comportamentais de saúde podem não ser capazes de se identificar ou saber que ações tomar para se manterem seguras.
- **Transporte** – As pessoas devem identificar as necessidades de transporte com antecedência, caso precisem evacuar. Planeie lidar com quaisquer desafios de mobilidade, tais como a necessidade de um elevador de cadeira de rodas, ferimentos temporários, restrições legais, transportes públicos limitados, ou falta de acesso a um carro, ou combustível.

Os serviços dos quais depende diariamente podem não estar disponíveis durante uma emergência. É importante que as pessoas com necessidades especiais de saúde considerem o seguinte ao elaborar um plano de emergência:

As pessoas que usam cadeiras de rodas podem querer:

- Adquirir um kit de remendo e câmaras-de-ar extras para pneus de cadeira de rodas.
- Adquirir luvas grossas para usar enquanto se desloca por detritos.
- Consulte os fornecedores de cadeiras de rodas motorizadas para ver se a bateria pode ser recarregada usando cabos de carga ou usando um conversor de energia que permita carregar a partir do interior de um carro.
- Disponha de uma cadeira de rodas manual como reserva (não requer carregador).



Cegos ou pessoas com visão reduzida podem querer:

- Guardar uma lupa, par de óculos extra, bengala branca extra, e relógio falante ou braille em kits de emergência.
- Sinalize “kits viagem” e utilitários com fita fluorescente, letras grandes, ou Braille.



Surdos ou com deficiência auditiva podem querer:

- Mantenha blocos, lápis e um quadro de chamadas de emergência com fotos nos kits de emergência.
- Mantenha uma lanterna, apito e barulho ao lado da cama e em “kits viagem.”
- Mantenha sempre consigo um cartão que indique que é Surdo e forneça outras informações, tais como se utiliza ou não a Língua Americana de Sinais (ASL), se tem um animal de serviço, ou se necessita de um intérprete ou tradutor.



As pessoas que têm necessidades relacionadas à fala ou comunicação podem querer

- Analise a possibilidade de adquirir um adaptador que permita carregar a partir de um carro, caso utilize um dispositivo eletrônico para se comunicar.
- Mantenha blocos, lápis e um quadro de chamadas de emergência com fotos nos kits de emergência.
- Mantenha dispositivos de comunicação alternativos prontamente acessíveis.



Pessoas com deficiência cognitiva podem querer:

- Manter cópias impressas de quaisquer instruções que julgar necessárias.
- Manter blocos e lápis em kits de emergência para se manter a par de quaisquer novas instruções que possa receber.



Os indivíduos com deficiências sensoriais devem considerar a instalação de detetores, alarmes com luzes estroboscópicas e almofadas vibratórias. Pode ser igualmente útil dispor de um dispositivo de alerta médico que lhe permitirá pedir ajuda caso não consiga mover-se e seja incapaz de chegar a um telefone.



Avaliação pessoal

Uma avaliação pessoal ajuda-o a refletir sobre as suas capacidades e necessidades. Para concluir uma avaliação pessoal, considere como os fatores do seu quotidiano podem ser afetados por uma emergência, para que possa planear a sua adaptação nessas situações. Decida o que será capaz de fazer por si mesmo, e que tarefas poderá precisar de ajuda para concluir. É importante considerar todas as suas necessidades ou desafios diários ao planear emergências.

Para iniciar a sua avaliação pessoal, responda às perguntas abaixo. Aproveite as suas respostas para fazer uma lista das suas necessidades pessoais e discuta a lista com a sua rede de apoio pessoal.

PERGUNTA	SIM	NÃO
Será capaz de desligar os serviços públicos necessários (gás, água, eletricidade)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É capaz de operar um extintor de incêndio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Será capaz de carregar o seu “kit viagem” de emergência ou dispositivos assistivos/médicos críticos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Será capaz de mover objetos que bloqueiam o seu caminho de evacuação?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É capaz de evacuar rapidamente sem ajuda?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É capaz de ouvir ou ver avisos, ou anúncios?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Será capaz de manter sistemas de suporte de vida (tanque/ concentrador de oxigénio, respirador/ventoinha, marca-passo, tubo de alimentação, colostomia/ileostomia, sucção, diálise) utilizando uma bateria ou gerador?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Terá acesso ao transporte se precisar de evacuar a sua casa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Precisará de ser acompanhado por um cuidador ou por um animal de serviço durante uma evacuação?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Necessitará de assistência nas atividades quotidianas (alimentação, banho, vestir-se, casa de banho) durante uma emergência?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Crianças e desastres

Crianças pequenas e adolescentes devem fazer parte do processo de planejamento de emergência. Sente-se em família para conversar sobre o seu plano de emergência. Encene o que fariam durante um desastre e pratique partes do plano, como realizar exercícios de incêndio na sua casa ou ligar para contactos de emergência.

As crianças costumam ser as mais afetadas por desastres. Podem sentir-se confusas e assustadas durante e após uma emergência. Após um desastre, os pais devem prestar atenção às mudanças no comportamento da criança. Mesmo que a criança não tenha sido diretamente afetada pelo evento, é importante reconhecer e estar ciente de algumas das reações que as crianças podem experimentar após desastres. Aqui estão algumas dicas para ajudar as crianças a lidar com desastres:

- **Manter a calma** – Ao demonstrar calma e controlo, o seu filho pode sentir-se mais confiante e ser mais capaz de lidar melhor com a situação.
- **Incentivar conversas** – Fale com o seu filho sobre o que está a acontecer de uma forma que ele possa compreender. Questioná-los sobre os seus sentimentos e validar as suas preocupações.
- **Responder às perguntas** – Seja honesto. Forneça a quantidade de informação de que o seu filho necessita e esclareça mal-entendidos sobre riscos e perigos.
- **Desligar a televisão** – A cobertura noticiosa dos desastres pode criar confusão e ansiedade. Imagens repetidas de desastres podem levar as crianças a acreditar que o evento está a acontecer de novo. Caso os seus filhos assistam televisão ou entrem na Internet, estejam acessíveis para falar com eles e responder a perguntas.
- **Tomar providências** – Quer se trate de voluntariado na comunidade ou da organização de uma campanha alimentar, ajudar pode ser terapêutico e fortalecedor.
- **Restabelecer rotinas** – Retomem as vossas rotinas habituais como a escola e atividades pós-escolares, hora do jantar, e hora de dormir o quanto antes. A estrutura das rotinas diárias proporciona às crianças uma sensação de estabilidade e conforto.

Após um desastre, é normal sentir-se triste, zangado, ou culpado - pode ter perdido muita coisa. Lidar com desastres pode ser difícil, especialmente para crianças, idosos e pessoas com necessidades de acesso e funcionais. Caso alguém esteja a ter problemas com os seus sentimentos, obtenha ajuda e contacte um conselheiro. Para mais informações, visit www.ready.gov/coping-with-disaster.



Animais de estimação ou de serviço

É necessário ter um plano em vigor para garantir a segurança e bem-estar de quaisquer animais de estimação, animais de serviço, ou gado na sua casa durante e após uma emergência.

Prepare-se para levar os seus animais de estimação consigo durante uma evacuação. Caso a sua permanência não seja segura, tampouco será para eles. Aqui estão algumas dicas a considerar:

- Saiba que hotéis ao longo da sua rota de evacuação o aceitarão juntamente com os seus animais de estimação em caso de emergência. Ligue com antecedência para reservas, caso necessite de evacuar. Pergunte-lhes se podem renunciar à política “sem animais de estimação.”
- A maioria dos abrigos da Cruz Vermelha Americana rejeita animais de estimação devido a preocupações de saúde e segurança. Animais de serviço que prestam assistência a pessoas com deficiências são permitidos nos abrigos da Cruz Vermelha.
- Todos os cães e gatos devem usar coleiras com uma identificação segura e atualizada.
- Considere ter o seu animal de estimação ou de serviço “microchipado” (a colocação de um pequeno dispositivo debaixo da pele que armazena informações) pelo seu veterinário. Na eventualidade do seu animal de estimação se perder, o microchip pode ser digitalizado em busca de informações para identificar o animal.
- Certifique-se de que as vacinas do seu animal de estimação estão em dia. Abrigos para animais de estimação, se disponíveis, exigem comprovação de vacinação atual para reduzir a propagação da doença.

Para obter informações sobre planeamento de desastres e ações de emergência a serem tomadas para gado, cavalos, pássaros, répteis ou outros pequenos animais, visite RedCross.org, a Sociedade Humana dos Estados Unidos (www.HSUS.org) ou Ready.gov/animals. Para saber mais sobre cuidados de primeiros socorros para o seu cão ou gato, visite www.redcross.org/take-a-class/first-aid/cat-dog-first-aid.



Evacuação

Recomenda-se ficar em casa durante um desastre, mas apenas se for seguro. Caso não seja seguro ficar na sua casa ou se as autoridades de emergência lhe instruírem para evacuar, planeie partir imediatamente. Com a aproximação de uma tempestade, pode tornar-se mais difícil viajar devido ao aumento do número de pessoas que tentam partir. Caso não evacue, ou não consiga evacuar, as condições podem tornar-se inseguras para os socorristas o ajudar.

É possível que os abrigos de emergência só tenham energia e proporcionem abrigo a partir do exterior. Não se pode contar com um abrigo de emergência para obter camas, comida, água, medicamentos, sabonete, toalhas, ou áreas de banho. Certifique-se de carregar consigo um “kit viagem” de emergência, incluindo material de higiene pessoal, medicamentos, e equipamento médico. Os centros de arrefecimento ou aquecimento podem ser abertos por todo o estado para proporcionar um espaço que tenha temperaturas seguras durante o calor ou frio extremos.

A reunificação é o processo de reagrupamento com a sua família ou rede de apoio pessoal após uma emergência. Geralmente, essa é a parte mais difícil após uma emergência. Para facilitar o processo, lembre-se:

- *Avise as pessoas quando estiver a salvo. Comece com a sua rede de apoio pessoal. Plataformas de redes sociais como o Facebook oferecem recursos que lhe permitem marcar-se em segurança e incluir a sua localização.*
- *Tenha tanto um telemóvel como uma linha fixa disponível para comunicação. Por vezes, as mensagens de texto serão transmitidas, mesmo que as chamadas telefónicas não funcionem. Deve limitar as chamadas não emergenciais. Tente manter as chamadas breves para ajudar a manter as redes telefónicas a funcionar.*
- *Em muitas emergências, será mais fácil fazer uma chamada telefónica para fora do estado do que para dentro do estado. Se possível, estabeleça um contacto fora do estado que você e a sua rede de apoio pessoal saberão contactar. Todos aqueles que queiram apresentar-se ou comunicar o seu estado, podem fazê-lo através do contacto fora do estado.*



Para que os entes queridos saibam que está bem ou para encontrar alguém após um desastre, visite redcross.org/safeandwell.

Abrigo no local

Há vários tipos de emergências que podem exigir que os indivíduos se abriguem no local. Abrigar-se no local significa aceder a uma pequena sala interior, com poucas ou nenhuma janela, e permanecer lá até que a situação se torne segura. Geralmente, uma ordem das autoridades locais para se abrigar no local dura algumas horas, e não de dias ou semanas.

Em casa:

- Feche e tranque todas as janelas e portas exteriores.
- Reúna suprimentos essenciais para desastres, tais como alimentos não perecíveis, água engarrafada, rádios alimentados por pilhas, material de primeiros socorros, lanternas, pilhas, fita adesiva, plástico, e sacos de plástico para o lixo.
- Caso seja informado de que há risco de explosão, feche as janelas, persianas ou cortinas.
- Desligue todos os ventoinhas, sistemas de aquecimento e ar condicionado.
- Feche o registo da lareira.
- Dirija-se a uma sala interior sem janelas que se encontre acima do nível do solo. Os produtos químicos podem infiltrar-se na cave, mesmo que as janelas estejam fechadas.
- Para vedar todas as fissuras à volta da porta e quaisquer aberturas de ventilação na sala, utilize fita adesiva e chapas de plástico pesadas.
- Leve consigo os seus animais de estimação e não se esqueça de trazer alimentos e suprimentos de água adicional para eles.
- Se possível, leve consigo um telefone fixo. O dispositivo telefónico móvel pode ser sobrecarregado ou danificado durante uma emergência.
- Alerta a sua rede de apoio pessoal e tenha o telefone disponível caso necessite de comunicar uma condição de risco de vida.
- Preste atenção ao seu rádio ou televisão até lhe ser dito que tudo está seguro ou que deve evacuar.

As autoridades locais são a melhor fonte de informação durante uma emergência. Siga as suas instruções durante e após as emergências, relativas a abrigos, alimentação, água, e métodos de limpeza.



PREPARE UM KIT

Ao preparar um kit, é importante pensar naquilo que se usa diariamente. O kit de suprimento em caso de desastres deve conter mantimentos suficientes para garantir uma autonomia de pelo menos três dias. Deve conseguir aceder facilmente ao seu kit e utilizá-lo de imediato numa emergência. Seu kit pode ser armazenado num local fresco e escuro, como uma cave, garagem, ou um recipiente de armazenamento que caiba debaixo de uma cama. Existem quatro tipos diferentes de kits de suprimento para desastres: um kit doméstico, um kit para animais de estimação, um kit veicular, e um “kit viagem” para quando se tem de sair de casa. Recomenda-se que os seus mantimentos sejam guardados em casa com antecedência. Nos dias que antecedem uma tempestade, talvez não consiga adquirir o que necessita.

Dica: *Inverter baterias quando não estão a ser utilizadas para evitar esgotamento accidental. Certifique-se de substituir essas baterias todos os anos.*



Não há necessidade de adquirir a totalidade dos seus suprimentos de emergência de uma só vez. Pode montar os seus kits ao longo do tempo. Adquiria alguns itens por semana ou mês e marque-os na sua lista quando os receber. Lembre-se de trocar e substituir suprimentos perecíveis (como comida e água) a cada seis meses. Aqui estão os itens básicos para começar:

Kit doméstico:

- Água: um galão por pessoa por dia para consumo e higiene
- Alimentação: pelo menos três dias de provisão de alimentos não perecíveis
- Rádio alimentado por bateria e baterias extras
- Lanterna e baterias extras
- Kit de primeiros socorros
- Apito para sinalizar por ajuda
- Máscara com filtro ou t-shirt de algodão, para ajudar a filtrar o ar
- Toalhetes húmidos para higiene
- Chave ou alicate para desligar utilitários
- Abre-latas manual para alimentos (se o kit contiver comida enlatada)
- Plástico e fita adesiva
- Sacos de lixo e fitas plásticas para higiene pessoal
- Suprimentos para necessidades familiares específicas, tais como medicamentos de prescrição diária

Crianças e bebés:

- Saco de fraldas com pelo menos um pacote de fraldas, pelo menos dois pacotes de toalhetes para bebé, pó de bebé, creme de fraldas, creme de lavagem e loções para bebés, sacos de plástico para fraldas e roupas sujas com capacidade de vedação
- Fórmula infantil
- Garrafa térmica (para manter a fórmula fria ou quente por mais tempo)
- Biberões, bicos ou copos para bebés
- Chupetas
- Pastilhas ou gel para dentição
- Analgésico infantil com paracetamol
- Seringa de bolbo
- Termómetro
- Roupas e cobertores extra
- Sling ou carregador de bebé
- Livros, jogos ou quebra-cabeças
- Papel com lápis, marcadores, ou lápis de cera
- Animal de peluche ou cobertor favorito

Gestantes:

- Alimentos nutritivos, tais como barras proteicas, frutos secos, fruta seca e granola
 - Roupa de maternidade e de bebé para a sobreposição
 - Vitaminas pré-natais ou outros medicamentos
 - Cobertores/toalhas limpas
 - Suprimentos de emergência para parto; tesouras cirúrgicas, seringa de bolbo para bebé, luvas médicas, dois atacadores limpos e brancos (para atar cordão umbilical), lençóis, e absorventes higiénicos
-

Suministros y equipos especiales para el cuidado de la salud:

- Medicamentos/suprimentos para doenças crónicas tais como distúrbios sanguíneos, doenças cardíacas, tensão arterial elevada, diabetes, alergias ou asma
 - Glicómetro (para testar o açúcar no sangue) com suprimentos como lancetas, tiras de teste, e toalhetes com álcool
 - Inaladores para a asma
 - Tanques de oxigénio e abastecimentos rotulados com vazão
 - Produtos de higiene
 - Prótese dentária com copo de dentadura
 - Recipientes de lentes de contacto com solução
 - Outros: _____
-

Kit para animais de estimação:

- Trelas robustas, arreios e/ou suportes
 - Comida, água potável (cães grandes e gado precisam de um galão por dia), tigelas
 - Areia/pano de gato, almofadas para cachorros
 - Registos de imunização e informação de contacto do veterinário
 - Registos de imunização e informação de contacto do veterinário
 - Fotografias atuais de si com o seu animal de estimação
 - Etiquetas de identificação
 - Camas e brinquedos para animais de estimação
-

Kit veicular:

- Rádio alimentado por bateria e baterias extras
- Carregador de telemóveis para automóveis
- Lanterna de plástico e pilhas extra
- Cobertores ou sacos de dormir
- Cabos de salta
- Extintor de incêndio (5 libras (2,27 kg), tipo A-B-C)
- Água potável
- Recipiente de gasolina
- Saco de areia ou de lixo de gato (para tração de pneus)
- Mapa
- Pá e raspador de gelo
- Faca
- Sinalizadores e refletores
- Kit de reparação de pneus, bomba de ar, kit básico de ferramentas
- Kit de primeiros socorros com medicamentos essenciais

Kit viagem:

- Medicamentos
- Equipamento médico resistente
- Óculos/lentes de contacto
- Identificação
- Artigos de higiene
- Roupa extra para cada membro da família
- Comida para bebés, fraldas e provisões
- Travesseiro, lençol, cobertor para cada pessoa
- Telemóvel com carregador
- Jogos, livros, reprodutores de música com auscultadores
- Lanterna e baterias extras
- Rádio alimentado a bateria com baterias extra
- Dinheiro vivo
- Concluí a minha Apostila - Meu Plano de Emergência, e outros documentos importantes
- Para as crianças, certifique-se de trazer quaisquer materiais que façam parte da sua rotina diária (filmes favoritos, jogos, etc.)
- Alimentos que satisfaçam as suas restrições dietéticas. Os abrigos provavelmente fornecerão alimentos, mas podem não ser capazes de acomodar restrições alimentares.

Kit do trabalho:

- Suprimentos de primeiros socorros
- Lanternas ou bastões de luz
- Construindo planos de emergência
- Mapas de construção mostrando áreas de evacuação e abrigo
- Sinais com as palavras "Preciso de ajuda" e "Eu evacuei"



MEU PLANO DE COMUNICAÇÃO DE EMERGÊNCIA

Preencha a informação para cada pessoa na sua casa. Guarde uma cópia no seu kit de emergência.

Entregue cópias a cada pessoa do seu agregado familiar e da sua rede de apoio pessoal.



Nome: _____

Telemóvel: _____

Data de nascimento: _____

Nome: _____

Telemóvel: _____

Data de nascimento: _____

Nome: _____

Telemóvel: _____

Data de nascimento: _____

Nome: _____

Telemóvel: _____

Data de nascimento: _____

Nome: _____

Telemóvel: _____

Data de nascimento: _____

Nome: _____

Telemóvel: _____

Data de nascimento: _____

Meus contactos de emergência

Pessoa de contacto ou familiar mais próximo

Nome: _____

Telefone comercial/residencial/telemóvel: _____

E-mail: _____

Estado civil: _____

Contacto fora do estado

Nome: _____

Telefone comercial/residencial/telemóvel: _____

E-mail: _____

Endereço: _____

Minha rede de apoio pessoal

1. Nome: _____

Telefone comercial/residencial/telemóvel: _____

E-mail: _____

Estado civil: _____

2. Nome: _____

Telefone comercial/residencial/telemóvel: _____

E-mail: _____

Estado civil: _____

3. Nome: _____

Telefone comercial/residencial/telemóvel: _____

E-mail: _____

Estado civil: _____

Escreva onde todos se encontrarão caso se separem durante um desastre.

Local de encontro perto de casa: _____
_____ Telefone: _____

Local de encontro perto de casa: _____
_____ Telefone: _____

Local de encontro perto de casa: _____
_____ Telefone: _____

Escreva informações relativas aos locais onde cada membro do agregado familiar passa a maior parte do seu tempo, tais como o trabalho, a escola ou a creche.

1. Nome: _____
Localização/Endereço: _____
_____ Telefone: _____

Local de evacuação: _____

2. Nome: _____
Localização/Endereço: _____
_____ Telefone: _____

Local de evacuação: _____

3. Nome: _____
Localização/Endereço: _____
_____ Telefone: _____

Local de evacuação: _____

4. Nome: _____
Localização/Endereço: _____
_____ Telefone: _____

Local de evacuação: _____

5. Nome: _____
Localização/Endereço: _____
_____ Telefone: _____

Local de evacuação: _____

MINHAS INFORMAÇÕES MÉDICAS

Preencha uma lista de informação médica específica para cada membro do seu agregado familiar. Reveja e atualize pelo menos a cada seis meses, ou à medida que ocorrem alterações.

Nome: _____ Data de nascimento: _____

Hospital de preferência: _____

Companhia de seguros de saúde: _____ Número da apólice: _____

Nome do titular da apólice: _____ Tipo sanguíneo: _____

Alergias conhecidas: _____

Médico de cuidados primários: _____

Telefone _____ Número de plantão: _____

Site do portal do paciente: _____

Prestadores de cuidados de saúde

1. Nome: _____

Especialidade: _____ Telefone: _____

2. Nome: _____

Especialidade: _____ Telefone: _____

3. Nome: _____

Especialidade: _____ Telefone: _____

Liste seus medicamentos. Deve ter o suficiente para pelo menos três dias em caso de emergência. Caso possua prescrições por correspondência, refaça o pedido assim que possível.

Considere solicitar um suprimento de medicamentos para 90 dias a fim de garantir um estoque completo.

MEDICAÇÃO	DOSAGEM (ex.: mg por comp.)	APARÊNCIA	QUANTIDADE (n. comp por dia)	PERIODICIDADE

Limitações físicas: _____

Dificuldades de comunicação (barreiras linguísticas, necessidade de dispositivo de assistência): _____

Nome: _____ Fecha de nacimiento: _____

Hospital de preferência: _____

Companhia de seguros de saúde: _____ Número da apólice: _____

Nome do titular da apólice: _____ Tipo sanguíneo: _____

Alergias conhecidas: _____

Médico de cuidados primários: _____

Telefone: _____ Número de plantão: _____

Site do portal do paciente: _____

Observações: _____

Prestadores de cuidados de saúde

1. Nome: _____

Especialidade: _____ Telefone: _____

2. Nome: _____

Especialidade: _____ Telefone: _____

3. Nome: _____

Especialidade: _____ Telefone: _____

Liste seus medicamentos. Deve ter o suficiente para pelo menos três dias em caso de emergência. Caso possua prescrições por correspondência, refaça o pedido assim que possível.

Considere solicitar um suprimento de medicamentos para 90 dias a fim de garantir um estoque completo.

MEDICAÇÃO	DOSAGEM (ex.: mg por comp.)	APARÊNCIA	QUANTIDADE (n. comp por dia)	PERIODICIDADE

Limitações físicas: _____

Dificuldades de comunicação (barreiras linguísticas, necessidade de dispositivo de assistência): _____

Nome: _____ Fecha de nacimiento: _____

Hospital de preferência: _____

Companhia de seguros de saúde: _____ Número da apólice: _____

Nome do titular da apólice: _____ Tipo sanguíneo: _____

Alergias conhecidas: _____

Médico de cuidados primários: _____

Telefone: _____ Número de plantão: _____

Site do portal do paciente: _____

Observações: _____

Prestadores de cuidados de saúde

1. Nome: _____

Especialidade: _____ Telefone: _____

2. Nome: _____

Especialidade: _____ Telefone: _____

3. Nome: _____

Especialidade: _____ Telefone: _____

Liste seus medicamentos. Deve ter o suficiente para pelo menos três dias em caso de emergência. Caso possua prescrições por correspondência, refaça o pedido assim que possível.

Considere solicitar um suprimento de medicamentos para 90 dias a fim de garantir um estoque completo.

MEDICAÇÃO	DOSAGEM (ex.: mg por comp.)	APARÊNCIA	QUANTIDADE (n. comp por dia)	PERIODICIDADE

Limitações físicas: _____

Dificuldades de comunicação (barreiras linguísticas, necessidade de dispositivo de assistência): _____

Nome: _____ Fecha de nacimiento: _____

Hospital de preferência: _____

Companhia de seguros de saúde: _____ Número da apólice: _____

Nome do titular da apólice: _____ Tipo sanguíneo: _____

Alergias conhecidas: _____

Médico de cuidados primários: _____

Telefone: _____ Número de plantão: _____

Site do portal do paciente: _____

Observações: _____

Prestadores de cuidados de saúde

1. Nome: _____

Especialidade: _____ Telefone: _____

2. Nome: _____

Especialidade: _____ Telefone: _____

3. Nome: _____

Especialidade: _____ Telefone: _____

Liste seus medicamentos. Deve ter o suficiente para pelo menos três dias em caso de emergência. Caso possua prescrições por correspondência, refaça o pedido assim que possível.

Considere solicitar um suprimento de medicamentos para 90 dias a fim de garantir um estoque completo.

MEDICAÇÃO	DOSAGEM (ex.: mg por comp.)	APARÊNCIA	QUANTIDADE (n. comp por dia)	PERIODICIDADE

Limitações físicas: _____

Dificuldades de comunicação (barreiras linguísticas, necessidade de dispositivo de assistência): _____

NÚMEROS DE TELEFONE E SITES IMPORTANTES

EM CASO DE EMERGÊNCIA, LIGUE PARA O 9-1-1

- Linha Informativa United Way www.211ri.org
ou ligue para o número 211
- Registo de emergência para necessidades especiais de Rhode Island www.health.ri.gov/emregistry
- Departamento de Saúde de Rhode Island 401-222-5960
<http://health.ri.gov/>
[Twitter.com/RIHealth](https://twitter.com/RIHealth)
[Facebook.com/HealthRI](https://facebook.com/HealthRI)
- Agência de Gestão de Emergências de Rhode Island 401-946-9996
<http://www.riema.ri.gov/>
[Twitter.com/RhodeIslandEMA](https://twitter.com/RhodeIslandEMA)
[Facebook.com/RhodeIslandEMA](https://facebook.com/RhodeIslandEMA)
- Cruz Vermelha Americana 877-RED-CROSS
(877-733-2767)
www.redcross.org
- Centro de Controlo de Envenenamentos 800-222-1222
- Energia de Rhode Island: Para reportar uma emergência de gás ... 800-640-1595, o llame al 911
- Energia de Rhode Island: Para reportar uma falha de energia 855-743-1102
- Relatar atividades terroristas suspeitas 401-444-1117
- Centros de Controlo e Prevenção de Doenças (CDC) www.emergency.cdc.gov
- Agência Federal de Gestão de Emergências (FEMA)
Informações sobre preparo para emergência www.ready.gov
- Segurança e seguro contra inundações www.floodsmart.gov
- Serviço Meteorológico Federal www.noaa.gov
- Agência Local de Gestão de Emergências (EMA)
..... <http://www.riema.ri.gov/resources/emergencymanager/response/local.php>
..... <http://www.riema.ri.gov/resources/emergencymanager/response/state.php>
- Atendimento de urgência _____
- Farmácia _____
- Fornecedor de equipamento médico _____

COMO PODE AJUDAR?

Envolva-se na sua comunidade

Há muitos programas e grupos de voluntários a que se pode aderir para ajudar a apoiar a sua comunidade antes, durante e após uma emergência. Aqui estão algumas informações sobre formas de se envolver:

- **Programas da Equipa de Resposta de Emergência da Comunidade (CERT)** – O Programa CERT educa cidadãos voluntários para se prepararem para desastres e perigos que possam ter impacto na sua comunidade. Concebido como uma iniciativa de base, os voluntários CERT são formados em competências básicas de resposta a desastres, organização de equipas, e operações médicas de desastres. Para saber mais ou para verificar se existe uma equipa CERT na sua comunidade, visite: <http://www.riema.ri.gov/CERT/index.php>
- **A Equipa de Assistência Médica para Desastres de Rhode Island/Corpo de Reserva Médica (RIDMAT/MRC)** – RIDMAT/MRC é uma organização sem fins lucrativos dedicada ao recrutamento, formação, mobilização, gestão e equipagem de um corpo de resposta voluntária para aumentar as capacidades estatais e locais. Os voluntários da RIDMAT/MRC ajudam na preparação e resposta às necessidades de saúde pública e resposta de emergência das comunidades de Rhode Island. Os voluntários da RIDMAT/MRC com experiência clínica e não clínica são convidados a participar numa variedade de atividades, incluindo eventos planeados e ativações no mundo real. Para saber mais ou tornar-se um voluntário registado, visite: <https://www.riresponds.org/about>
- **A Cruz Vermelha Americana** – Os voluntários e o pessoal da Cruz Vermelha Americana prestam serviços vitais durante as emergências, tais como prestar ajuda e apoio aos que se encontram em dificuldade. Desde pequenos incêndios domésticos a desastres naturais em vários estados, a Cruz Vermelha Americana vai onde quer que sejam necessários, para que as pessoas possam ter água limpa, abrigo seguro e refeições quentes quando mais precisam. Para descobrir como pode ajudar, visite: <https://www.redcross.org/local/rhode-island/volunteer.html>

Adquira competências práticas

Competências práticas são habilidades de autoajuda e de salvamento de vidas que se podem aprender e praticar para se preparar para uma emergência. Ensine e encoraje os que o rodeiam a aprender competências práticas e ajude a construir resiliência na sua comunidade. Eis algumas medidas que pode tomar agora:

- Aprenda a maneira certa de lavar as mãos. A lavagem das mãos é uma das melhores formas de se proteger a si próprio, à sua família, e aos outros de adoecer. <https://www.cdc.gov/disasters/floods/sanitation.html>
- Aprenda a usar corretamente um extintor de incêndio. <https://www.usfa.fema.gov/prevention/outreach/extinguishers.html>
- Aprenda a utilizar um gerador portátil com segurança para evitar envenenamento por monóxido de carbono. <https://www.cdc.gov/co/generatorsafetyfactsheet.html>
- Aprenda a executar os Primeiros Socorros de Convulsão para ajudar uma pessoa com epilepsia até que a convulsão cesse. <https://www.cdc.gov/epilepsy/about/first-aid.htm>
- Aprenda a lidar de forma saudável com um desastre ou evento traumático sem o uso de tabaco, álcool ou drogas. <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>



3 Capitol Hill, Providence, RI 02908

Linha de informação sanitária: 401-222-5960 / RI Relay 711

<https://health.ri.gov>



Daniel J. McKee

Governador

Dr. Uptala Bandy, MD, MPH

Diretor Interino da Saúde

Este documento se actualizó por última vez en octubre de 2022. Para preguntas o comentarios sobre este documento, comuníquese con Andrea Creach, Coordinadora de RISNER, al correo electrónico andrea.creach@health.ri.gov.