

# FIQUE ATENTO. ESTEJA PREPARADO.



## DICAS DE PLANEJAMENTO DE EMERGÊNCIA

Você e sua família podem estar preparados para emergências.

Visite [mass.gov/BePrepared](https://mass.gov/BePrepared)

## Lista de verificação do kit de suprimentos de emergência

Crie um kit básico de suprimentos de emergência. Adicione itens conforme necessário. Adapte-o para suas necessidades particulares. Inclua suprimentos para ficar em casa sem água ou eletricidade ou para sair de casa rapidamente. Guarde seu kit em um local seco e de fácil acesso. Revise seu kit a cada seis meses para substituir suprimentos vencidos ou sazonais.

### Suprimentos para ficar ou sair de casa

- Informações de contato de emergência
- Cópias de documentos importantes
- Medicamentos controlados e óculos
- Carregador de telefone e baterias
- Dinheiro ou cheque de viagens
- Proteções faciais
- Apito para pedir ajuda
- Fraldas, lenços umedecidos, comida para bebê, fórmulas alimentares, se necessário
- Alimento para animais de estimação, registros de vacinas, etiquetas, cestas, se necessário

### Suprimentos para ficar em casa (Abrigo doméstico, quarentena ou isolamento)

- Garrafas d'água (1 galão por pessoa, por dia, por 3 dias)
- Alimentos enlatados ou não perecíveis

- Abridor de latas manual
- Lanterna com baterias extras
- Kit de primeiros socorros e termômetro
- Rádio (a bateria ou a manivela) com baterias extras
- Fósforos em um recipiente a prova d'água
- Produtos de limpeza doméstica ou desinfetantes

### Suprimentos para sair de casa (Evacuação)

- Muda de roupas e sapatos robustos (por pessoa)
- Ferramentas de comunicação, se necessário
- Equipamentos médicos, se necessário
- Itens de higiene pessoal
- Sacos de dormir (por pessoa)

### Contatos para a nossa família

#### Local

Nome: \_\_\_\_\_

Número de telefone: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

#### Fora do estado

Nome: \_\_\_\_\_

Número de telefone: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

### Pontos de encontro da nossa família

Próximo de nossa casa: \_\_\_\_\_

Fora de nossa vizinhança: \_\_\_\_\_

## Recursos Adicionais

**Departamento de Saúde Pública de Massachusetts (Massachusetts Department of Public Health)**

[Mass.gov/BePrepared](https://mass.gov/BePrepared)

**Informações sobre abrigos, alimentos e outros recursos ou serviços**

Ligue para 2-1-1 ou visite [Mass211.org](https://Mass211.org)

**Informações sobre alertas de emergência**

[Ready.gov/alerts](https://Ready.gov/alerts) (FEMA)

**Auxílio durante ou após uma emergência**

[Redcross.org/local](https://Redcross.org/local) (Filiais locais da Cruz Vermelha)

[Redcross.org/shelter](https://Redcross.org/shelter) (Abrigos abertos da Cruz Vermelha)

**Informações sobre a criação de planos ou kits de emergência:**

[Mass.gov/BePrepared](https://Mass.gov/BePrepared) (DPH)

[Mass.gov/mema/ready](https://Mass.gov/mema/ready) (MEMA)

[Ready.gov](https://Ready.gov) ou [Listo.gov](https://Listo.gov) (FEMA)

**Informações sobre emergências nas mídias sociais:**

Siga o [DPH no Twitter](#)

Siga o [MEMA no Twitter](#)

Siga o [ReadyGov no Twitter](#)

Curta [MEMA no Facebook](#)

Curta [ReadyGov no Facebook](#)

Siga sua cidade ou município no Twitter e curta a página no Facebook.

**App Show Me gratuito para ajudar as pessoas a se comunicarem durante emergências:**

Aponte a câmera do seu smartphone para este código para mais informações.



## Fique atento

Emergências de todos os tipos ocorrem frequentemente sem aviso algum. Fique ciente do que acontece ao seu redor.

- Mantenha-se atualizado com as notícias locais
- Inscreva-se em alertas de emergências
- Ligue para 2-1-1 para informações sobre abrigos, alimentos e outros recursos ou serviços

## Antecipe-se

Faça planos para si ou sua família antecipadamente, para que você esteja pronto para emergências climáticas, apagões, doenças e outros eventos. Faça planos para eventos que exijam:

- Ficar em casa (abrigo doméstico)
- Sair de casa (evacuação)
- Separar-se dos outros (quarentena ou isolamento)

Certifique-se que seus planos atendam suas necessidades particulares. Considere se você ou familiares precisam de ajuda ou ferramentas para coisas como:

- Comunicação
- Medicamentos ou equipamentos médicos
- Mobilidade (deslocamento)
- Cuidado ou supervisão

- Animais domésticos
- Transporte

Planeje como você se comunicará com sua família para se certificar de que todos estão bem. Pense em mais de uma maneira, uma vez que o serviço de telefonia ou internet pode ser limitado.

- Utilize ligações, textos, e-mail, apps de comunicação ou apps de mídias sociais
- Mantenha telefones e outros dispositivos carregados
- Escolha uma pessoa que more perto e uma que more mais longe para que todos entrem em contato

## Esteja preparado

Toda casa precisa de um kit básico de suprimentos de emergência. Ele não precisa ocupar muito espaço ou ser muito caro. Você pode adicionar coisas conforme necessário. Adapte um kit para suas necessidades particulares. Certifique-se que seus suprimentos o ajudarão a:

- Ficar em casa por alguns dias sem energia
- Sair de casa rapidamente
- Separar-se dos outros e evitar a propagação de germes

Guarde seu kit em um local seco e de fácil acesso. Revise seu kit a cada seis meses para substituir suprimentos vencidos ou sazonais.

## Emergência familiar Plano de ação

- Crie uma lista de contatos para todos que vivem em sua casa. Inclua números do trabalho, escola e de telefones celulares.
- Escolha um amigo fora de seu estado e outro que more perto de você como os contatos de sua família.
- Crie um plano de evacuação e escolha um ponto de encontro para sua família, um perto de casa e outro fora de seu bairro.
- Descubra como as escolas de seus filhos lidarão com emergências. Pergunte para onde os estudantes irão caso evacuados, como a escola notificará e como você encontrará seu filho.
- Ative alertas de emergência em seus telefones e dispositivos.
- Revise o plano de emergência da defesa civil de sua cidade/município.
- Crie um kit de suprimentos de emergência. Adicione itens conforme necessário.

## Informações familiares importantes

Preencha para cada pessoa que vive em sua casa e atualize conforme necessário. Mantenha essas informações em todos os lugares em que você possa precisar delas.

### Nome:

Número de telefone: \_\_\_\_\_

Endereço do trabalho/escola: \_\_\_\_\_

Local de evacuação: \_\_\_\_\_

Ajuda necessária: \_\_\_\_\_

Informações médicas: \_\_\_\_\_

### Nome:

Número de telefone: \_\_\_\_\_

Endereço do trabalho/escola: \_\_\_\_\_

Local de evacuação: \_\_\_\_\_

Ajuda necessária: \_\_\_\_\_

Informações médicas: \_\_\_\_\_

### Nome:

Número de telefone: \_\_\_\_\_

Endereço do trabalho/escola: \_\_\_\_\_

Local de evacuação: \_\_\_\_\_

Ajuda necessária: \_\_\_\_\_

Informações médicas: \_\_\_\_\_