**FIKA ATENTU. FIKA PREPARADO.**

**UN FERRAMENTA DI PLANEJAMENTU DI EMERGÊNSIA**

Abo ku bo família podi sta prontu pa emergênsias.

Visita mass.gov/BePrepared

**Emergênsias podi kontisi na kualker momentu**

Planeja antes i fika preparadu podi da medjoris resultadus pa bo ku bo família.

Es ferramenta podi ser usadu individualmenti o ku familias o kuidadoris. Pudi djudá-bo pensa na modi ki ta djuda bos atividadis di kada dia duranti i depos di un emerjênsia. Oras ki dja bo pensa sobri bos nesessidadis, nu ta rekumenda keli:

* Fazi un planu di emergênsia di familia o di bo
* Kria un kit di preparason pa emergênsia
* Kria un lista di kontatus

Visita nos site pa sabi modi ki bu ta prepara un kit di emergênsia i konstrui pa bo família o pa bo, un planu di emergênsia: mass.gov/BePrepared

**Komunikason**

Eskrevi informasons sobri bo nesessidadis di lingua ku kommunikason. Keli podi inklui kusas moda un bloku di papel i kaneta, aparelhu auditivu, lupa portátil, plaka di komunickason o livru, o otu ferramentas di assistênsia. Pensa diferentis maneras di tene notifikasons di emergênsia, moda TV, rádio, internet, aplikativus móvel, etc.

Show Me For Emergencies e un aplikativu móvel gratuitu ki podi djuda algen ku falta di komunikason duranti emergênsias. Ponta kâmera di bo smartphone pa kes kodigu pa mas informason.

mass.gov/BePrepared

**Nesessidadis médiku i manutenson di saúdi**

Skrevi informason sobri bos medikamentus (inkluindu dozi, hora di dia ke bo ta toma, i pa ke bo ta uzal). Inklui informasons sobri suprimentus relasionadu i tratamentu ke bo mesti na momentu. Por exemplu, kal medikamentus o servisos médiku rekorrentes bo ta uza? Bo tene alergias o otu kondison di saúdi?

Si bo presisa di oxijénio, bo tene tanki di reserva o un forma di Kontata fornesedor na kasu di emergênsia? Si bo ten ki evakua di bo kasa, kuze ke ki bo pesisa pa bo atividadis di vida di dia a dia?

**Independênsia**

Eskrivi informasons sobri ekipamentus di assistênsia, próteses i otu ekipamentus medikus ki bo ta uza pa funsiona independentimenti. Bo tene fornesimentus pa três dia? Onde ki bo atxa mas fornesimentus? Por exemplu, bo tene baterias extra pa dispositivus portátils, un kadera di rodas manual na kasu di bo kadera motorizada sta danifikada, o ókulus extras? Bo ta presisa di tubus di alimentason extra, fraldas, fórmula, ligaduras, etc.? Lista kualker fornesimentus:

ARTIGU

FORNESEDOR/TILIFONE #

Si bo tene un animal di servisu, ten sertesa di inklui ses suprimentus dentu di bo kit di preparason di emergênsia!

mass.gov/BePrepared

**Servisu / Suporti**

Eskrivi informasons sobri bo redi di suporti. Inclui kualker algen ki ta mesti sta na bo lista di kontatu pa djudabo duranti un emergênsia. Por exemplu: família i amigus próximos, Atendenti di Kuidadus Pessoal (PCA). Lembra di inklui kualker suporti ki bo podi misti por nesessidadis psikulógikas o emosional. Bo presisa di ajuda pa kontrola reasons di pâniku o di stress pós-traumátiku o pa kompleta un prosessu di várius fases?

NOMI

RELASON

NUMERU DI TILIFONI

Planeja ku bo redi di suporti antis di un disastri pa ke es sabi ke bo ta ben presisa di ses ajuda. Es sabi ondi sta bo kit di emergênsia? Es podi opera kualker kuza di assistênsia ke bo tene? Si bo tene un planu pa emergênsias psikológiku, moda un planu di ason di rekuperason di bem-star (Wellness Recovery Action Plan ) (WRAP), bo algens di supporti sabi el e kuze i modi uzal?

**Transporti**

Eskrivi informasons sobri bo nesessidadis di transporti. Bo tene asesu a transporti privadu? Bo ta uza trânsporti publiku o bu tene un karru?

KOMPANIA TRANSPORTADORA

TILIFONE #

Bo tene kartas ki ta mostra kaminhos alternativu na kaso ki stradas prinsipal sta fitxadu, o si bo ka podi toma bo metodu habitual di transporti públiku?

mass.gov/BePrepared

Depos di prenxi es ferramenta, metel na un sako di dokumentus inpermeavel i mantel na bo kit di fornesimentu di emergênsia, juntadu ku kopias di otus dokumentus importantis sima bo informason mediku, kópias di bo ID, e informasons finanseira.

Pa mas guias i rekursus, visita nos site (mass.gov/BePrepared) o aponta kâmera di bo smartphone pa kes kódigu:

DEPARTMENTU DI SAUDI PUBLIKU DI MASSACHUSETTS