



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 familia.

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 emergênsia. 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 câmera 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 relacionadu i tratamento ke bo mesti na momentu. Por exemplu, kal medikamentus o servisos médiku rekorrentes bo ta uza?

Si 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!



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, atendentii di Kuidadus Pessoal (PCA). Lembra di inklui kuaker suporti ki bo podi mesti 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	TILIFONE #

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 kuaker kuza di assistênsia ke bo tene? Si bo tene un planu pa emergênsias psikológi, 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 publiko o bu tene un karru?

KOMPANIA TRANSPORTADORA

TILIFONE #

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

Depos di prenxi es ferramenta, metel na un sako di dokumentus impermeavel 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 câmera di bo smartphone pa kes kódigu:



DEPARTMENTU DI SAUDI PUBLIKU DI MASSACHUSETTS

