



# FIQUE ATENTO. ESTEJA PREPARADO.

**UMA FERRAMENTA DE PLANEJAMENTO DE EMERGÊNCIAS**

Você e sua família podem estar preparados para emergências.

*Visite [mass.gov/BePrepared](http://mass.gov/BePrepared)*





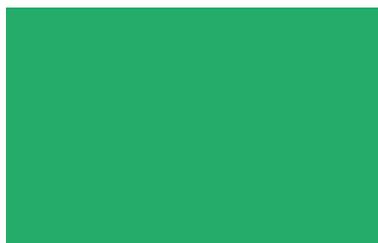
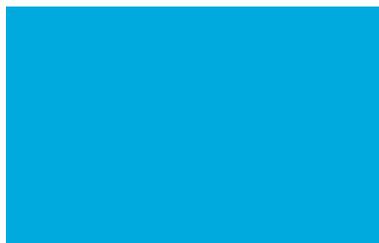
## Emergências podem ocorrer a qualquer momento

Planejar com antecedência e estar preparado pode resultar em melhores desfechos para você e sua família.

Esta ferramenta pode ser utilizada de forma individual ou com os membros e cuidadores da família. Ela pode ajudar você a pensar em como dar suporte as suas atividades cotidianas durante e após uma emergência. Depois de considerar suas necessidades, recomendamos que você:

- Crie um plano de emergência familiar ou individual
- Crie um kit de prontidão de emergência
- Crie uma lista de contatos

Visite nosso site para descobrir como preparar um kit de emergência e criar o seu plano de emergência familiar ou individual: [mass.gov/BePrepared](https://mass.gov/BePrepared)





## Comunicação

Escreva as informações sobre seu idioma e necessidades de comunicação. Elas podem incluir coisas como papel e caneta, aparelhos auditivos, lupa portátil, um quadro ou livro de comunicação ou outras ferramentas auxiliares. Considere diferentes maneiras de receber notificações de emergência, como TV, rádio, internet, aplicativos móveis, etc.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



O Show Me For Emergencies (Mostre-me Para Emergências) é um app móvel grátis que pode ajudar as pessoas com dificuldades de comunicação durante emergências. Aponte a câmera do seu smartphone para este código para mais informações.





## Necessidades médicas e manutenção da saúde

Escreva as informações sobre seus medicamentos (incluindo dose, horário de administração e para que serve). Inclua informações sobre suplementos relacionados e quaisquer tratamentos em andamento de que necessita. Por exemplo, quais medicamentos ou serviços médicos recorrentes você utiliza? Você possui alergias ou outros problemas de saúde?

---

---

---

---

---

---

---

---

Caso precise de oxigênio, você possui um tanque reserva ou uma maneira de contatar um fornecedor em uma emergência? Se tiver que evacuar sua casa, do que precisará para suas atividades cotidianas?





## Independência

Escreva as informações sobre equipamentos de assistência, próteses e outros equipamentos médicos que você utiliza para manter-se independente. Você possui suprimentos para três dias? Onde você conseguiria suprimentos adicionais? Por exemplo, você possui baterias extras para dispositivos portáteis, uma cadeira de rodas manual caso a elétrica esteja danificada ou óculos extras? Você precisa de tubos de alimentação, fraldas, fórmulas alimentares, bandagens, etc. adicionais? Liste os suprimentos:

ITEM	FORNECEDOR/Nº DE TELEFONE
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Caso você tenha um animal de serviço, certifique-se de incluir os suprimentos dele em seu kit de prontidão de emergência!



## Serviço/Suporte

Escreva as informações sobre sua rede de suporte. Inclua qualquer pessoa que deve estar em sua lista de contatos para ajudá-lo durante uma emergência. Por exemplo: família e amigos próximos, Atendente de Cuidados Pessoais (PCA). Lembre-se de incluir qualquer suporte que possa precisar para necessidades psicológicas ou emocionais.

Você precisa de ajuda para lidar com reações de pânico ou estresse pós-traumático ou para concluir um processo de múltiplas etapas?

NOME	PARENTESCO	Nº DE TELEFONE
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Planeje com sua rede de suporte antes de um desastre para que saibam que você precisará da ajuda dela. Sabem onde o seu kit de emergência se encontra? São capazes de operar os dispositivos de assistência que você possui? Caso tenha um plano para emergências psicológicas, como um Plano de Ação de Recuperação de Bem-Estar (WRAP), as pessoas do seu suporte sabem o que ele é e como usá-lo?





# Transporte

Escreva as informações sobre suas necessidades de transporte. Você tem acesso a transporte particular? Você utiliza transporte coletivo ou um veículo com acessibilidade?

**EMPRESA DE TRANSPORTES**

**Nº DE TELEFONE**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Você possui mapas que mostram rotas alternativas, caso as vias principais estejam fechadas ou não consiga acessar seu método de transporte público habitual?



Depois de preencher esta ferramenta, coloque-a em um porta-documentos à prova d'água e mantenha-o em seu kit de suprimentos de emergência, juntamente com as cópias de outros documentos importantes, como suas informações médicas, cópias de seu RG e informações financeiras.

Para mais guias e recursos, visite o nosso site ([mass.gov/BePrepared](https://mass.gov/BePrepared)) ou aponte a câmera do seu smartphone para este código:



**DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA DE MASSACHUSETTS  
(MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH)**



MS2335  
Setembro de 2021  
Português