



CONHEÇA PLANEJE PREPARE-SE



UM GUIA DE PLANEJAMENTO DE EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA

Você e sua família podem estar prontos para emergências. *Visite mass.gov/KnowPlanPrepare*





PREPARE-SE - PREPARAÇÃO INDIVIDUAL E FAMILIAR

Você pode tomar providências criando um plano de preparação familiar para emergências decorrentes de eventos climáticos, quedas de energia e outros eventos. Independentemente de estar seguindo um conselho para ficar abrigado em casa ou para retirar-se de casa e da vizinhança, fique informado, planeje com antecedência e esteja preparado.

Fique Informado:

A comunicação com os membros da família é essencial para ter certeza de que todos estejam bem. Elabore um plano simples que dê conta do serviço limitado de telefonia celular, envio de mensagens de texto e e-mails. Verifique se todos da sua família têm um contato direto fora da região ou do estado, de modo que a pessoa possa acompanhar você e seus entes queridos de perto.

Inscreva-se para receber alertas de emergência e ligue para 2-1-1 para obter informações sobre os serviços básicos de saúde e assistência social disponíveis na sua comunidade.

Planeje com Antecedência:

Pense sobre as necessidades, as vulnerabilidades e os recursos de saúde da sua família na hora de elaborar seu plano de emergência. Independentemente de estar abrigado no local ou refugiado em local diferente, um plano ajudará a manter você e a sua família em segurança.

Esteja Preparado:

Toda casa deve ter um kit básico de preparação para situações de emergência que possa ser usado em qualquer emergência. Guarde seu kit em uma área seca e de fácil acesso. Examine seu kit a cada seis meses para identificar e substituir os suprimentos fora da validade e/ou obsoletos. Apesar da obrigatoriedade de alguns itens no kit de todas as pessoas, é importante adaptar o kit às suas necessidades e às de sua família.

CONSIDERAÇÕES PARA INDIVÍDUOS COM NECESSIDADES FUNCIONAIS E DE ACESSO

Todas as pessoas têm necessidades e capacidades específicas, de modo que os planos de preparação também devem ser específicos. Ao avaliar sua própria situação, você pode preparar-se melhor para um evento de emergência. Se outras pessoas precisarem da sua ajuda em termos de comunicação, assistência médica, transporte, supervisão ou outras necessidades, adote medidas adicionais para proteger a si mesmo(a) e a essas pessoas.

Plano de Ação para a Família em Casos de Emergência

- Crie uma lista de contatos para cada membro da família, incluindo números de telefone do trabalho, da escola e de celulares.
- Selecione um amigo fora do estado e outro que more próximo a você como contatos da sua família.
- Crie um kit de preparação para situações de emergência.
- Revise seu plano de preparação para situações de emergência no município/cidade.
- Verifique com as autoridades locais de segurança pública os sistemas de notificação locais e os procedimentos de registro.
- Crie um plano de evacuação e identifique um ponto de encontro para sua família perto de sua casa e outro ponto fora do seu bairro.
- Descubra o modo de atuação das escolas dos seus filhos nas situações de emergência, inclusive para onde os alunos serão levados se forem evacuados; como a escola o(a) notificará; e como você encontrará seus filhos.

Contatos de Emergência: (informações sobre nome, e-mail e telefone celular)

Local: _____

Fora do estado: _____

Ponto de encontro:

Perto de casa: _____

Fora do bairro: _____

Lista de Contatos da Família em Casos de Emergência

Preencha as informações a seguir para cada membro da família e atualize conforme necessário.

Nome: _____

Número do telefone celular: _____

Informações médicas importantes: _____

Nome: _____

Número do telefone celular: _____

Informações médicas importantes: _____

Nome: _____

Número do telefone celular: _____

Informações médicas importantes: _____

Nome: _____

Número do telefone celular: _____

Informações médicas importantes: _____

Nome: _____

Número do telefone celular: _____

Informações médicas importantes: _____

Registre onde sua família passa a maior parte do tempo e conheça os planos de emergência específicos para essas áreas.

Localização do Trabalho/Escola para: _____

Endereço: _____

Telefone: _____

Local de evacuação: _____

Localização do Trabalho/Escola para: _____

Endereço: _____

Telefone: _____

Local de evacuação: _____

Local da escola para: _____

Endereço: _____

Telefone: _____

Local de evacuação: _____

Local da escola para: _____

Endereço: _____

Telefone: _____

Local de evacuação: _____

Kit de Preparação para Emergências

Toda família deve preparar um kit de emergência. Um kit de emergência fornecerá os itens básicos no caso de você ficar sem água, sem eletricidade ou outros serviços essenciais.

Para obter mais detalhes, visite mass.gov/mema/ready.

- Garrafa de água (3,8 litros por pessoa/por dia por 3 dias)
- Produtos enlatados e alimentos não perecíveis
- Abridor de lata manual
- Rádio (de pilha ou de manivela), com pilhas extras
- Lanterna elétrica ou comum, com pilhas extras
- Kit de primeiros socorros
- Fraldas, lenços umedecidos, alimentos para bebês, alimentos líquidos à base de leite para bebês, se necessário
- Alimentos para animais, suprimentos, placas/cartões de identificação, caixa para transporte de animais, se necessário
- Medicamentos com prescrição médica e óculos
- Cópias de documentos importantes
- Apito para pedido de ajuda
- Saco de dormir ou cobertor (por pessoa)
- Mudanças de roupa e sapatos de proteção (por pessoa)
- Itens de higiene pessoal
- Fósforos em um recipiente à prova d'água
- Dinheiro ou travelers checks

RECURSOS ADICIONAIS

Departamento de Saúde Pública de Massachusetts

[Mass.gov/KnowPlanPrepare](https://www.mass.gov/KnowPlanPrepare)

MA Responde

[MAResponds.org](https://www.MAResponds.org)

Corpo Médico de Reserva de Massachusetts

[MAMedicalreservecorps.org](https://www.MAMedicalreservecorps.org)

Agência de Gestão de Emergências de Massachusetts

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

Agência Federal de Gestão de Emergências

[Ready.gov](https://www.Ready.gov)

[Listo.gov](https://www.Listo.gov)

Mass211

[Mass211.org](https://www.Mass211.org)