

PLANO DE EMERGÊNCIA



INFORMAÇÕES SOBRE OS MEMBROS DO AGREGADO FAMILIAR

NOME

Número do cartão de saúde da província

Número do passaporte / cartão de residente permanente / cartão do estatuto de imigração / outros documentos importantes

Número da carta de condução

Número do telemóvel

NOME

Número do cartão de saúde da província

Número do passaporte / cartão de residente permanente / cartão do estatuto de imigração / outros documentos importantes

Número da carta de condução

Número do telemóvel

NOME

Número do cartão de saúde da província

Número do passaporte / cartão de residente permanente / cartão do estatuto de imigração / outros documentos importantes

Número da carta de condução

Número do telemóvel

NOME

Número do cartão de saúde da província

Número do passaporte / cartão de residente permanente / cartão do estatuto de imigração / outros documentos importantes

Número da carta de condução

Número do telemóvel

NOME

Número do cartão de saúde da província

Número do passaporte / cartão de residente permanente / cartão do estatuto de imigração / outros documentos importantes

Número da carta de condução

Número do telemóvel

CONTACTOS IMPORTANTES

(ALGUÉM QUE POSSA OFERECER AJUDA, TRAZER SUPRIMENTOS, ETC.)

	NOME	TIPO DE VÍNCULO	TELEFONE	MORADA
Membro da rede de apoio				
Membro da rede de apoio				
Membro da rede de apoio				
Contacto de fora da cidade				
Outro				

Observação: considere se algum destes contactos poderia oferecer-lhe um lugar para ficar se precisar de sair de casa devido a uma emergência.

ONDE FICAR EM CASO DE EMERGÊNCIA

NOME

Telefone

Morada

NOME

Telefone

Morada

NOME

Telefone

Morada

NOME

Telefone

Morada

NOME

Telefone

Morada

Observação: se tiver animais de estimação, pode ser útil incluir um hotel que aceite animais ou um lugar onde possa deixá-los.

PONTO DE ENCONTRO DO AGREGADO FAMILIAR

Nas proximidades

Fora da vizinhança

Observação: imprima o mapa de cada local e junte-o a este plano ou guarde-o no telemóvel para ter acesso aos mapas com facilidade. Pratique como chegar ao ponto de encontro com os membros do agregado familiar para que todos saibam aonde ir e como lá chegar em caso de emergência.

PLANO DE EMERGÊNCIA PARA A ESCOLA

ESCOLA E FILHO / FILHOS

INFORMAÇÕES DE CONTACTO

PORMENORES DO PLANO DE EMERGÊNCIA

Observação: prepare uma lista com os contactos de emergência que forneceu à escola, caso precise de lhes pedir ajuda para ir buscar os seus filhos.

CONTATOS MÉDICOS

	NOME	TELEFONE	FORA DO EXPEDIENTE	ENDEREÇO DE CONTACTO
Médico				
Urgências hospitalares mais próximas				
Farmácia				
Optometrista				
Dentista				
Auxílio para intoxicação				
Outro				

INFORMAÇÕES MÉDICAS

Recomendamos que inclua estas informações para cada membro do agregado familiar:

- Cópias dos cartões do serviço de saúde.
- Cópias dos cartões de seguros de saúde privados, suplementares ou de outros prestadores de serviços de saúde (do seu emprego, por exemplo).
- Cópias de receitas de medicamentos.
- Inclua no seu kit uma quantidade de todos os medicamentos suficiente para três dias, ou guarde-os num lugar da sua casa onde possa pegá-los e sair de casa se necessário.

Observação: tenha em consideração todos os problemas de saúde dos residentes e o que precisarão (cadeira de rodas, muletas, oxigénio, etc.) Prepare um plano para gerir a situação médica durante e depois da emergência.

INFORMAÇÕES MÉDICAS

Medicamentos e dosagens	
Problemas de saúde	
Alergias	
Tipos sanguíneos	
Inclua para os suportes médicos (cadeira de rodas, muletas, etc.): marca, modelo e número de série	
Plano de gestão em caso de emergência (fontes de eletricidade adicionais, baterias extras, etc.).	
Outros pormenores	

Observação: imprima quantas cópias desta página forem necessárias para incluir todos os membros do agregado familiar.

INFORMAÇÕES SOBRE OS PRESTADORES DE SERVIÇO MAIS IMPORTANTES

	EMPRESA	NÚMERO DA CONTA	PORMENORES
Eletricidade/ combustível/ propano			
Gás			
Água			
Assistência na estrada			
Internet			
Telefone			
Serviços de limpeza séptica			
Outro			

INFORMAÇÕES SOBRE SERVIÇOS ESSENCIAIS (LEIA E SIGA AS INFORMAÇÕES DO FABRICANTE OU FORNECEDOR NA PREPARAÇÃO DO PLANO)

SERVIÇO	ONDE DESLIGAR / CANCELAR	COMO DESLIGAR / CANCELAR
Principal contador de água		
Quadro de eletricidade		

INFORMAÇÕES SOBRE SERVIÇOS ESSENCIAIS

Como abrir a porta da garagem manualmente		
Gás		
Outros serviços		
Onde estão as ferramentas necessárias para os serviços acima (chave inglesa, por exemplo)		
Outros		

INFORMAÇÕES SOBRE SEGUROS

	SEGURADORA	INFORMAÇÕES DE CONTACTO	NÚMERO DA APÓLICE
Residencial			
Terceiros / cobertura do seguro de saúde privado / seguro suplementar			
Carro			
Vida			
Viagem			

Observação: visite redcross.ca/ready para obter links com informações adicionais sobre seguros que poderão ajudá-lo antes, durante e depois de uma emergência. Entenda o que está incluído na cobertura do seu seguro.

ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

ANIMAL DE ESTIMAÇÃO (NOME)

Raça

Número do microchip/licença

Informações
de contacto do
veterinário/canil

Lugar seguro durante
emergências

Equipamento
necessário

Plano de cuidados em
caso de emergência

Outras observações

ANIMAL DE ESTIMAÇÃO (NOME)

Raça

Número do microchip/licença

Informações
de contacto do
veterinário/canil

Lugar seguro durante
emergências

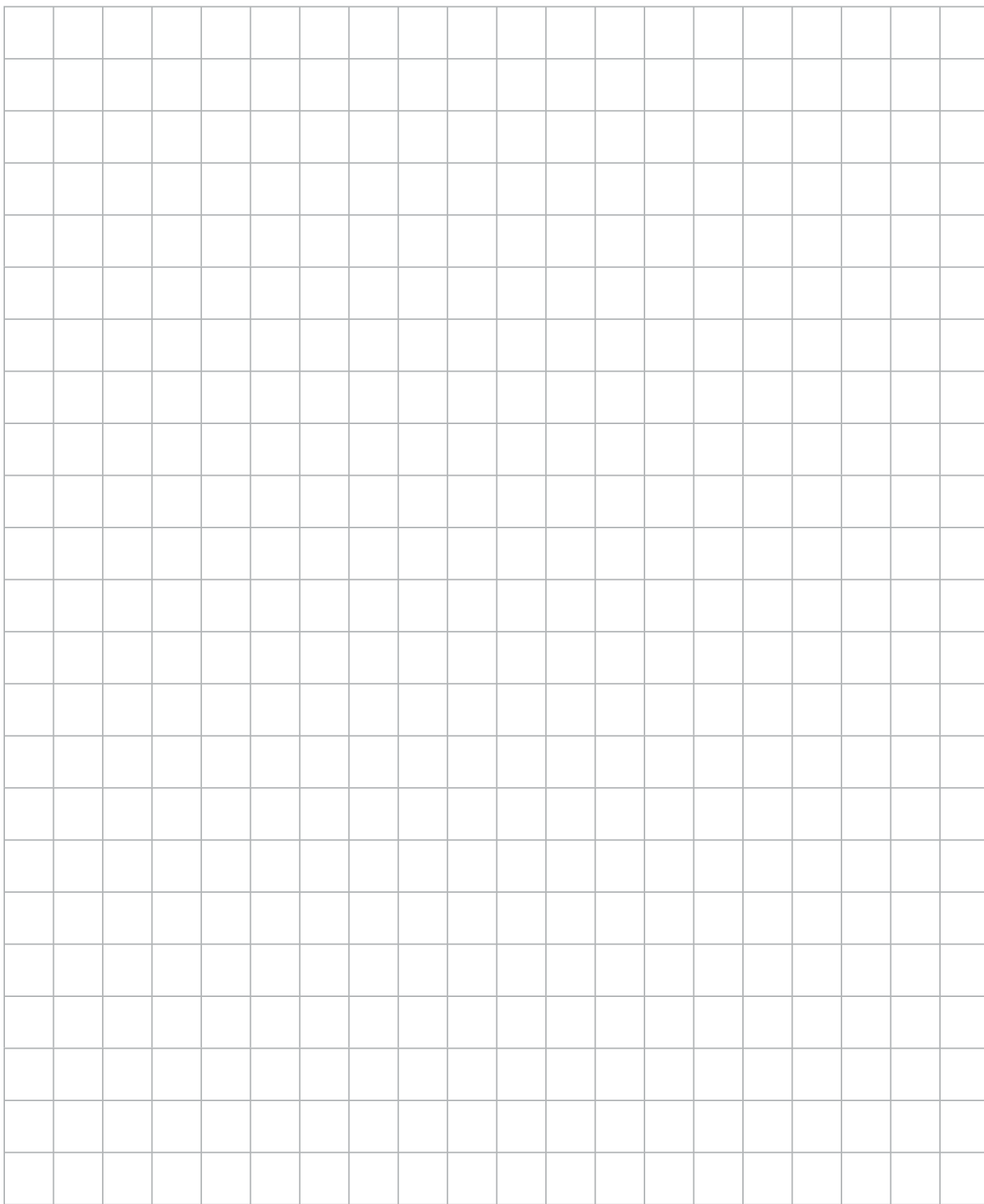
Equipamento
necessário

Plano de cuidados em
caso de emergência

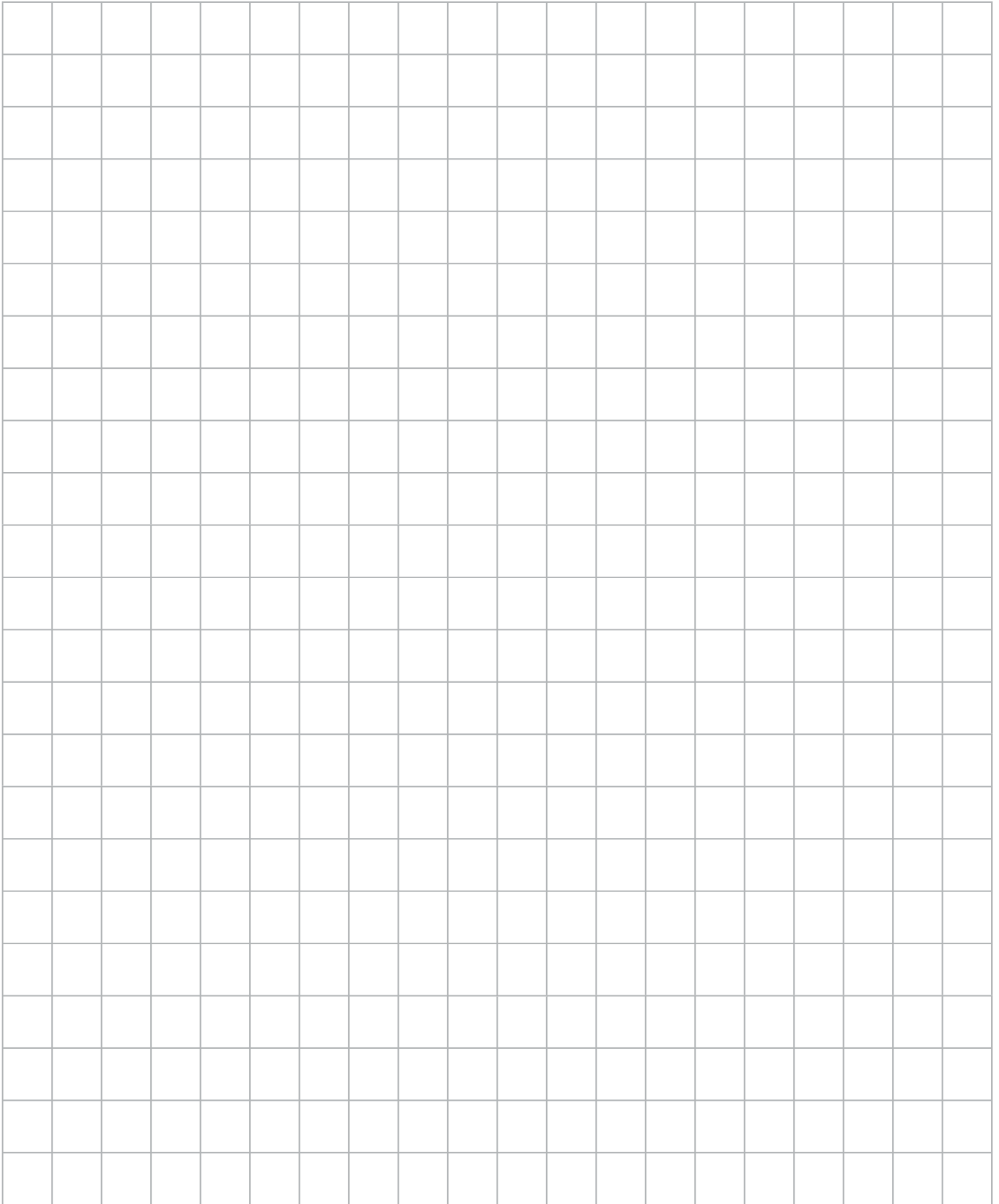
Outras observações

Observação: Imprima quantas cópias desta página forem necessárias para incluir todos os animais de estimação de casa.

PLANO DE EVACUAÇÃO PARA O 2º PISO



PLANO DE EVACUAÇÃO PARA O 3º PISO



LEMBRETES IMPORTANTES

- Avalie, atualize e ponha em prática o plano de emergência com o agregado familiar com frequência (pelo menos uma vez por ano).
- Teste os detetores de fumo e CO2 a cada seis meses.

FORMAÇÃO EM PRIMEIROS SOCORROS

- Considere fazer formação em primeiros socorros e RCP.
- Visite www.redcross.ca/firstaid e descarregue a app de primeiros socorros da Cruz Vermelha Canadiana no seu telemóvel ou tablet para ter acesso a informações que podem salvar vidas.

INFORMAÇÕES DOS CONTACTOS DE EMERGÊNCIA

CONTACTO DE FORA DA VIZINHANÇA

Nome

Número do telefone

Ponto de encontro próximo

Ponto de encontro fora da vizinhança

CONTACTO DE FORA DA VIZINHANÇA

Nome

Número do telefone

Ponto de encontro próximo

Ponto de encontro fora da vizinhança

CONTACTO DE FORA DA VIZINHANÇA

Nome

Número do telefone

Ponto de encontro próximo

Ponto de encontro fora da vizinhança

CONTACTO DE FORA DA VIZINHANÇA

Nome

Número do telefone

Ponto de encontro próximo

Ponto de encontro fora da vizinhança

TEM UM KIT DE EMERGÊNCIA?

Para se certificar de que está preparado para emergências, tenha em casa um kit de preparação para emergências com mantimentos suficientes para atender às necessidades de todo o agregado familiar durante pelo menos 3 dias. Alguns desastres, como inundações, incêndios florestais e quedas de energia significativas, podem criar condições inseguras. Se a sua segurança estiver em risco, agentes da comunidade podem pedir que se abrigue em casa ou que a evacue e vá para um lugar mais seguro. Em caso de evacuação, às vezes terá alguns minutos para pegar no necessário e sair. Ter um kit de emergência que se possa usar em casa ou levar para outro lugar é útil nos preparativos e para chegar ao ponto de evacuação rapidamente, se necessário.

Preparar um kit pode parecer caro, mas não tem de o ser e vale a pena o esforço!

Visite redcross.ca/ready para ter acesso a um guia que o ajudará a preparar ou comprar o kit de emergência, além da lista que se segue:

LISTA DE VERIFICAÇÃO DO KIT DE EMERGÊNCIA

Água potável: 1 litro por pessoa por dia (2 litros se houver animais de estimação), durante pelo menos 3 dias.

Água para limpeza e higiene: 2 litros por pessoa por dia.

Alimentos (não perecíveis, que não precisem de preparação), incluindo latas, barras de energia, etc.

Abre-latas manual (se incluir alimentos enlatados) e talheres.

Itens indispensáveis, como medicamentos (com cópias das receitas), óculos ou lentes de contacto extras, produtos de bebé (fraldas, fórmula, alimentos, brinquedos), aparelhos auditivos, dentaduras, produtos para diabetes, andarilhos, alimentos e medicamentos para animais de estimação, etc., suficientes para pelo menos 3 dias.

Cópias dos documentos importantes (certidões de nascimento e casamento, passaportes, cartão de residência permanente, cartões de estatuto de imigração e outros documentos importantes semelhantes, cartão do serviço de saúde, licenças, testamentos, escrituras de propriedades e apólices de seguros)*.

Lanterna a pilhas ou operada a manivela, com pilhas extras.

Rádio a pilhas ou operado a manivela, com pilhas extras.

Chaves extras da casa ou carro.

Kit de primeiros socorros.

Dinheiro extra em notas pequenas ou moedas.

Itens de higiene pessoal.

Carregador de telemóvel ou bateria extra.

Suprimentos para os animais de estimação, (ex. alimentos, medicamentos, registos de vacinação).

Papéis e canetas.

Apito.

Cópia deste plano de emergência (visite redcross.ca/ready para mais informações e para descarregar um modelo do plano).

DICA

*Além de cópias em papel dos documentos importantes guardadas em local seguro (considere um local que não seja a sua casa), considere fazer cópias eletrónicas ou tirar fotos dos documentos importantes e deixá-los em local seguro (um USB criptografado ou outro aparelho seguro) ou com alguém de confiança.

ITENS ADICIONAIS A SEREM CONSIDERADOS:

- Medicamentos tradicionais e/ou itens cerimoniais que use ou queira ter consigo.
- Alimentos tradicionais que não sejam fáceis de se encontrar para compra.
- Muda de roupa e sapatos para cada membro do agregado familiar.
- Cobertura plástica.
- Tesoura e canivete (se não for evacuado por via aérea ou para um centro/abrigo).
- Desinfetante de mãos.
- Sacos de lixo e arames para atá-los.
- Papel higiénico.
- Ferramentas universais ou básicas (martelo, chave inglesa, chave de fenda, entre outras).
- Fita-cola reforçada (duct tape).
- Saco-cama ou cobertor para cada residente.
- Brinquedos, jogos, livros, baralhos de cartas.
- Mapa em papel.

Outras observações importantes:

ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE: As informações contidas neste documento são fornecidas apenas com fins informativos e não devem ser consideradas conselhos profissionais. Ao ter acesso a estas informações, concorda que a Cruz Vermelha Canadiana e os seus agentes não se responsabilizam por qualquer lesão, perda, prejuízo ou dano de qualquer tipo que venham a ser causados por estas informações, ou qualquer outro dano direta ou indiretamente relacionado a estas.