



Plano Familiar de Emergência





Estar preparado antes da ocorrência de um desastre é uma das melhores maneiras de salvaguardar a sua família e a sua casa. Tomar medidas de precaução é uma das formas de exercer controlo sobre o que poderá vir a suceder.

1. ESTAR PREPARADO!

- 1 - AFIXE/COLE OS NÚMEROS DE EMERGÊNCIA PRÓXIMO DOS TELEFONES (BOMBEIROS, PROTEÇÃO CIVIL, POLICIA);
- 2 - DEFINA O SEU CONTATO DE EMERGÊNCIA FAMILIAR;
- 3 - DESIGNE LOCAIS DE ENCONTRO DE EMERGÊNCIA PARA A SUA FAMÍLIA.
- 4 - ENSINE ÀS CRIANÇAS SOBRE COMO E QUANDO DEVE SER CONTACTADO O NÚMERO DE EMERGÊNCIA 112, OU O NÚMERO DOS SEUS SERVIÇOS MÉDICOS DE EMERGÊNCIA LOCAIS, PARA OBTER AJUDA EM CASO DE NECESSIDADE;
- 5 - ARMAZENE PROVISÕES E PROVIDENCIE UM KIT DE EMERGÊNCIA PARA UMA SITUAÇÃO DE DESASTRE;
- 6 - PROCEDA A UMA IDENTIFICAÇÃO DOS RISCOS EXISTENTES EM SUA CASA, POIS EM SITUAÇÃO DE DESASTRE, EXISTEM OBJETOS QUE PODEM CAUSAR FERIMENTOS E DANOS:
 - Constitui um risco potencial qualquer coisa que possa deslocar-se, cair, partir-se ou produzir fogo;
 - Repare as ligações elétricas com defeitos e as fugas de gás;
 - Fixe convenientemente as prateleiras e candeeiros de teto;
 - Coloque os objetos maiores e mais pesados nas prateleiras mais baixas;
 - Não pendure quadros e espelhos perto das camas;
 - Prenda a caldeira à estrutura das paredes;
 - Repare as fendas existentes no teto ou nos alicerces;
 - Guarde os herbicidas, pesticidas e produtos inflamáveis longe das fontes de calor;
 - Coloque trapos ou resíduos oleosos em contentores metálicos tapados;
 - Limpe e repare as chaminés, tubos de exaustão de ar, respiradouros e saídas de gás;
 - Verifique anualmente a validade do seu extintor.
- 7 - IDENTIFIQUE AS MELHORES VIAS DE SAÍDA DE EMERGÊNCIA DA SUA CASA. DETERMINE 2 SAÍDAS PARA CADA QUARTO;
- 8 - IDENTIFIQUE OS LOCAIS MAIS SEGUROS EM SUA CASA, PARA CADA TIPO DE DESASTRE;
- 9 - INSTRUA CADA MEMBRO DA FAMÍLIA SOBRE COMO E QUANDO SE DEVEM DESLIGAR OS SERVIÇOS PÚBLICOS DE ABASTECIMENTO (ÁGUA, GÁS E ELECTRICIDADE);
- 10 - VERIFIQUE SE POSSUI COBERTURA DE SEGUROS ADEQUADA (HABITAÇÃO, VIDA E SAÚDE);
- 11 - TENHA EM CONSIDERAÇÃO OS MEIOS DE AUXÍLIO A VIZINHOS OU MEMBROS DA FAMÍLIA QUE POSSAM NECESSITAR DE ASSISTÊNCIA ESPECIAL (IDOSOS, PESSOAS INCAPACITADAS).

2. TELEFONES DE EMERGÊNCIA E INFORMAÇÕES

N.º NACIONAL DE EMERGÊNCIA: 112

-  **BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DA AMADORA**
21 498 11 00
-  **SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL DA AMADORA**
21 436 90 15
-  **POLICIA DE SEGURANÇA PÚBLICA**
21 492 95 90
-  **CVP DELEGAÇÃO AMADORA (UNIDADE DE EMERGÊNCIA)**
21 475 00 11

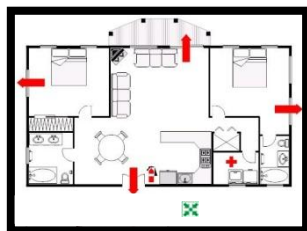
CONTACTOS FAMILIARES



- Nome: _____
- N.º Telefone: _____
- Nome: _____
- N.º Telefone: _____
- Nome: _____
- N.º Telefone: _____

3. PLANO DE EVACUAÇÃO

Após ter tomado todas as medidas de precaução e de conhecidos os riscos, perigos e vulnerabilidades da sua habitação, deverá conhecer e assinalar os itinerários adequados para uma evacuação rápida e ordeira de toda a sua família até ao ponto de encontro definido.



COM BASE NO EXEMPLO APRESENTADO, ELABORE O PLANO DE EVACUAÇÃO DA SUA HABITAÇÃO!

4. PROCEDIMENTOS DE SEGURANÇA

INCÊNDIO:

1 - Mantenha a calma; 2 - Dê o alarme; 3 - Siga o percurso de evacuação definido para a sua habitação; 4 - Utilize as escadas. Não os elevadores; 5 - Dirija-se para o ponto de encontro.

INUNDAÇÃO:

1 - Seja prático. Mantenha a serenidade; 2 - Procure dar apoio a quem mais precisa; 3 - Desligue a água, gás e electricidade; 4 - Não vá, por curiosidade, aos locais atingidos.

SISMO:

1 - Mantenha a calma; 2 - Dirija-se para um local seguro; 3 - Afaste-se de objetos que possam cair e provocar danos; 4 - Não utilize os elevadores.

