

Guia de

Preparação

Pessoal para

Emergências

Números Importantes

IMPRIMA E GUARDE ESTE GUIA DE EMERGÊNCIA PARA ACESSO FÁCIL

Emergências.....911
Departamento de Saúde de Rhode Island
Linha de Informações.....1-800-942-7434
Sítio de Internet.....www.health.ri.gov
Departamento de Saúde de Rhode Island
Agência de Administração de Emergências de
Rhode Island.....401-946-9996
Centro de Controlo de Substâncias
Tóxicas1-800-222-1222
Electricidade _____ Aquecimento _____
Telefone _____ Gás _____
Água _____ Outros _____
Contacto fora da cidade: Nome _____
Telefone _____

Médicos de Família
Dr. _____ Telefone _____
Dr. _____ Telefone _____
Dr. _____ Telefone _____
Veterinário _____ Telefone _____



Algum do conteúdo incluído com a permissão da Cruz Vermelha Americana, Filial de Rhode Island

Uma publicação do Departamento de Saúde de Rhode Island: Donald L Carcieri, Governador David R. Gifford, MD, MPH, Director

Perda de Electricidade

A perda de electricidade poderá acontecer devido a mau tempo ou temperaturas extremas. Perdas de electricidade podem durar poucos minutos ou vários dias.

Se Uma Perda de Electricidade Estiver Eminente

- Encha o depósito de gasolina do seu carro. (As bombas de gasolina são eléctricas.)
- Assegure-se de que tem lanternas e pilhas suficientes.
- Assegure-se de que tem comida que não precise de refrigeração nem de aquecimento.
- Encha a sua banheira com água para usar para lavagens e limpezas.
- Encha recipientes limpos com água potável.

Se Não Houver Electricidade

- Utilize apenas luzes operadas a pilhas para ver. Não use velas nem outras chamas desprotegidas.
- Apague qualquer electrodoméstico ou equipamento que estivesse a ser utilizado quando a electricidade foi-se abaixo.
- Evite abrir o frigorífico ou o congelador.
- Não utilize um gerador dentro da casa ou da garagem.
- Se a electricidade estiver apagada por mais do que quatro horas, deite fora comida que se possa estragar, tal como carnes, aves domésticas, peixe, queijos moles, leite, ovos, produtos de deli e sobras.
- Deite fora comida congelada se a temperatura no congelador ultrapassar os 41 graus.
- Se houver um Boil Water Advisory (Aviso Para Ferver a Água), ferva a água da torneira durante um minuto ou mais antes de a usar para beber, preparar comida, lavar louça ou dar banho a crianças pequenas.

Pandemias

As pandemias acontecem quando um novo micróbio provoca o surto de uma doença em muitos lugares. Como o micróbio é novo, as pessoas nunca foram expostas a ele, e não terão anticorpos nos seus sistemas para o combater. A exposição ao micróbio poderá acontecer na natureza. Como há muitos tipos de micróbios que podem causar uma pandemia, existem também muitas formas de tratamento para os combater.

Se houver uma pandemia em grande escala, poderão haver muita mudanças no dia a dia. As pessoas adoecerão e poderão ter que ser internadas. Muitos negócios (incluindo bancos e mercearias) e outras partes da sociedade poderão ser afectadas se muitas pessoas adoecerem ao mesmo tempo.

Para se Preparar Para Uma Pandemia

- Assegure-se de que a sua família tenha um kit de emergência.
- Se tiver crianças pequenas, tenha um plano alternativo para elas no caso das escolas terem que fechar.
- Faça planos para membros da família que tenham necessidades especiais.

Durante uma Pandemia

- Lave as mãos com frequência com sabão e água. Quando sabão e água não estiverem disponíveis, utilize geles à base de álcool.
- Mantenha-se longe de pessoas que estejam doentes.
- Não vá para o trabalho ou para a escola se estiver doente.
- Tape a sua boca e nariz quando tossir ou espirrar.
- Se utilizar um lenço descartável, atire-o para o lixo logo depois de o usar, e depois lave as mãos.

Furacão

Quando os ventos de uma tempestade tropical chegam ou ultrapassam uma velocidade constante de 74 milhas por hora, passa a ser um furacão. Os ventos de um furacão sopram numa grande espiral à volta de um centro relativamente calmo - chamado o olho. A temporada dos furacões nas Costas do Golfo e do Atlântico inicia-se no dia 1 de Junho, e termina no fim de Novembro.

Preparação Geral para Furacões

O início da temporada de furacões é uma boa altura para:

- Verificar o seu Kit de Emergência Caseiro e rever e actualizar números de telefone de emergência.
- Informar-se sobre o plano de evacuação da sua comunidade.
- Formular planos para a protecção da sua casa, especialmente o telhado, janelas e portas.
- Podar os galhos mortos ou fracos das árvores.

Antes de um Furacão Chegar:

- Encha o depósito de gasolina do seu carro.
- Tape as janelas da sua casa.
- Guarde ou arrume objectos que estejam soltos na sua propriedade.
- Encha a sua banheira com água para usar para lavagens e limpezas.
- Ponha o frigorífico e o congelador no nível mais frio.

Se um Furacão Estiver Para Chegar:

- Veja e ouça a televisão e o radio para obter informações oficiais.
- Se tiver que evacuar, informe o contacto "fora de estado" da sua família.
- Tranque a sua casa e vá-se embora.

Durante e Depois de um Furacão

- Mantenha-se afastado de janelas e portas de vidro.
- Tenha cuidado perto de fios de alta voltagem que tenham caído, e outros detritos no chão.

Cheias

Cheias podem acontecer quando chove durante vários dias ou quando houver uma chuva intensa num curto espaço de tempo. As cheias são o desastre natural que acontece com mais frequência, e o que causa o maior prejuízo. Muitas casas e negócios através dos Estados Unidos, e em Rhode Island, são construídas em planícies aluviais. Planícies aluviais são áreas de terra que têm tendência a inundar. Uma cheia repentina acontece quando chuvas fortes não conseguem ser absorvidas pela terra. As cheias repentinas acontecem muito rapidamente.

Quando houver uma hipótese de acontecer uma cheia, você vai ouvir expressões como flood watch (advertência de cheias) ou flood warning (aviso de cheias). Uma advertência de cheias significa que o nível das águas de um rio, ou de outro curso de água, poderá ultrapassar a borda dentro de 12 a 36 horas. Um aviso de cheias significa que inundações acontecerão muito em breve, ou que já estejam a acontecer.

Durante uma Advertência de Cheias

- Assegure-se de que todos os membros da sua família tenham uma lista de contactos de emergência, e identificação no caso de ficarem separados.
- Assegure-se de que os seus documentos importantes estejam em receptáculos à prova de água.
- Encontre um sítio para o seu animal de estimação poder ficar. A maioria dos abrigos de emergência não permitem a entrada de animais de estimação.

Durante um Aviso de Cheias

- Se lhe mandarem evacuar, siga todas as instruções imediatamente.
- Ouça as estações de radio locais para obter novas informações, direcções, indicações e saber das condições das estradas.
- Tenha cuidado com as águas das cheias. Dois pés de água são suficientes para arrastar um carro. Apenas seis polegadas de água, que esteja a correr rapidamente, é suficiente para derrubar uma pessoa.

Preparação Geral

A informação contida nesta guia poderá ser relevante para uma ou mais situações de emergência

Faça um Kit

O seu kit deverá incluir os seguintes elementos básicos:

- Um rádio AM/FM a pilhas, lanternas, e pilhas suplentes.
- Um estojo de primeiros socorros.
- Medicamentos gerais e receitas médicas de prescrição.
- Óculos de prescrição.
- Uma lista de problemas de saúde, receitas médicas e alergias referentes a toda a família.
- Fornecimentos e equipamento para crianças e/ou membros de família com necessidades especiais.
- Números de telefone importantes.
- Cópias de documentos importantes (tais como certificados de nascimento, documentos referentes a naturalizações, passaportes, cartões de seguro de saúde, apólices de seguro, números de contas bancárias, números de cartões de crédito) guardados num receptáculo à prova de água.
- Fotos de membros de família e animais de estimação no caso de alguém se perder.
- Cópias das chaves do carro.
- Mapa da área.
- Dinheiro (as máquinas ATM poderão estar fora de serviço).
- Fósforos num receptáculo à prova de água.
- Água em garrafas de plástico (1 galão por pessoa por dia).
- Comida que não se estraga (refeições pronto-a-comer, frutas e vegetais enlatadas/desidratadas) suficiente para duas semanas, se possível.
- Objectos de higiene pessoal básicos (sabão, escova e pasta de dentes).
- Fornecimentos para animais de estimação (incluindo comida e água, trelas e documentação de vacinações).
- Ferramentas pequenas, incluindo abre-latas manual e chave ou alicate para desligar a água, gás, electricidade, etc.

Tenha um Plano

Durante uma emergência, é importante saber como contactar os membros da família.

- Escolha dois locais para se encontrarem. Escolha um sítio fora da sua casa que seja de acesso fácil no caso de uma emergência repentina – tal como um fogo. Escolha outro sítio fora do seu quarteirão no caso de não ser possível voltar a casa. Todos os membros da família devem estar a par dos locais de encontro.
- Faça uma lista de números de contacto para todos os membros da família. Assegure-se de que todos os membros da sua família tenham uma cópia.
- Escolha um amigo ou familiar que viva fora da sua cidade para ser o seu contacto de família. Durante/após uma emergência, poderá ser mais fácil fazer uma chamada de longa distância do que uma chamada local.
- Esteja familiarizado com os planos e caminhos de evacuação.
- Tenha um plano para os seus animais de estimação. Animais de estimação não são permitidos na maioria dos abrigos de evacuação.
- Faça uma lista das receitas médicas, alergias e outras informações médicas importantes referentes a toda a família. Ponha uma cópia da lista no seu kit de emergência, e outra no seu carro.

Mantenha-se informado

Durante uma situação de emergência, ouça a rádio e/ou a televisão e siga os concelhos das autoridades locais ou estaduais. Para mais informações, visite o sítio de Internet do Departamento de Saúde - www.health.ri.gov, ou ligue para o 1-800-942-7434.