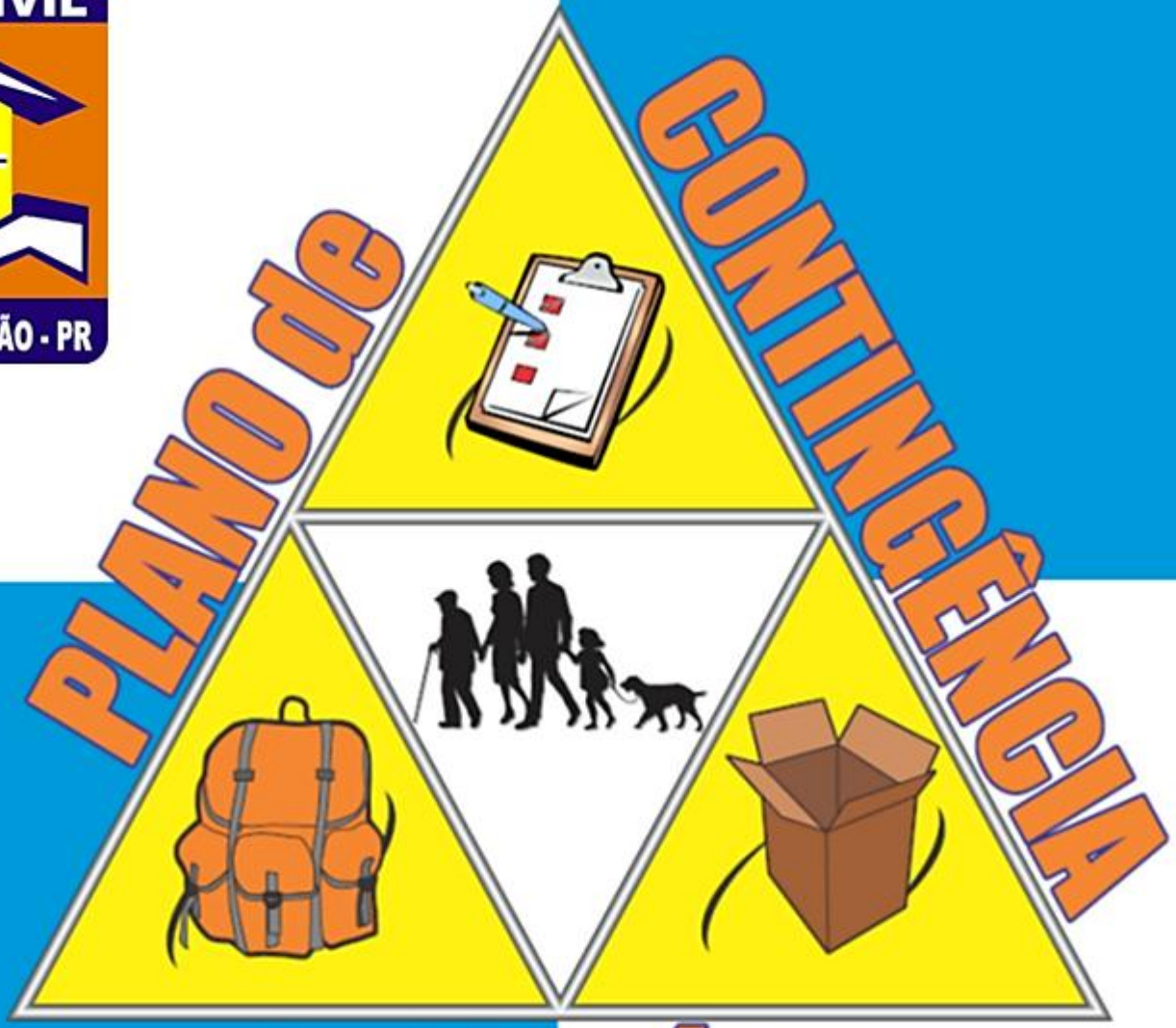
DEFESA CIVIL

FRANCISCO BELTRÃO - PR

PLANO de CONTINGÊNCIA da FAMÍLIA



ESDEC/RJ – Escola de Defesa Civil do Estado do Rio de Janeiro.
Plano de Contingência da Família: desenvolvendo a resiliência das comunidades e das famílias frente aos desastres; autor: Paulo Renato Martins Vaz. – Rio de Janeiro: 2013.
"Esta publicação é de interesse público. Pode ser reproduzida, total ou parcialmente, desde que citada a fonte."

Autor:
Paulo Renato Martins Vaz – Ten Cel BM QOC/91
Diretor da ESDEC/RJ

PLANO DE CONTINGÊNCIA DA FAMÍLIA

Nestas fichas você encontrará os conselhos necessários para que você e sua família estejam preparados para responder com rapidez e segurança a um desastre de origem natural que venha a acontecer no seu entorno.

COMO SE PREPARAR?

Sua vida e a de sua família podem depender de medidas simples adotadas previamente ao surgimento de um desastre. Entre as medidas a serem adotadas é muito importante:

- Ter preparado um **PLANO DE EMERGÊNCIA** para que, em caso de desastre, todos os membros do grupo familiar saibam: o que fazer, onde se encontrar uns aos outros e como se comunicar.

- Ter preparada uma **MOCHILA DE EMERGÊNCIA** com elementos de utilidade e sobrevivência caso seja necessário sair de sua casa.

- Ter preparada uma **CAIXA DE EMERGÊNCIA**, ou seja, uma reserva em sua casa que lhe permita subsistir, pelo menos durante 72h, caso se interrompa o acesso a produtos essenciais.

O QUE DEVO OU NÃO DEVO FAZER EM CASO DE EMERGÊNCIA?

O QUE DEVO FAZER?

- Ligue 193 para o Corpo de Bombeiros.
- Siga as orientações das equipes de emergência.
- Permaneça atento às mensagens dos meios de comunicação.
- Caso tenha que abandonar sua casa, utilize as rotas seguras estabelecidas.
- Aplique seu Plano de Contingência da Família.

O QUE NÃO DEVO FAZER?

- Não perca a calma.
- Não permaneça em sua casa em caso de risco iminente de desastre.
- Não deixe de chamar os bombeiros.
- Não prolongue as chamadas de telefone.
- Não tome medidas para as quais não esteja treinado.

O QUE DEVO FAZER DEPOIS?

- Ligue 199 para a Defesa Civil municipal que fará uma vistoria em sua casa para verificar se a situação está fora de perigo.
- Consulte o serviço médico para avaliar seu estado geral de saúde.
- Peça apoio psicológico para superar a crise emocional.

PARA QUALQUER EMERGÊNCIA: 193

- É só teclar 1-9-3. A chamada para o Corpo de Bombeiros é gratuita e você poderá realizá-la de qualquer telefone, incluindo os celulares.
- Os trotes são um problema de todos, mas a responsabilidade é individual.
- Descreva tranquilamente o problema e se há alguém ferido ou em perigo.
- O tempo é fundamental, mas não se precipite.
- Especifique onde a emergência está acontecendo: rua, número, bairro e cidade.
- Dar referências ajuda a identificar o local da emergência.
- Se possível, espere a chegada do serviço e indique o local exato da emergência.

1- MEU PLANO DE EMERGÊNCIA

O Plano de Emergência permite que, caso aconteça um desastre, todos os membros da família saibam o que fazer, onde se encontrar e como se comunicar em caso de emergência:

- Escolha um ponto de encontro para toda a família em caso de desastre. Selecione dois locais: um próximo do seu domicílio e outro fora do bairro (preferencialmente um lugar de destaque: casa de parente, centro comercial, praça pública, etc.).
- Cuide para que todos os membros da família conheçam a localização dos registros de luz, água e gás de sua casa.
- Identifique todas as possíveis rotas de acesso e saída de sua casa e bairro.
- Escolha um familiar ou amigo que viva fora da cidade para utilizá-lo como contato de referência em caso de separação ou queda/saturação da rede telefônica local.
- Planeje as diferentes necessidades que poderiam afetar cada um dos membros da família, não se esquecendo dos idosos, portadores de necessidades especiais e animais de estimação.
- Assegure-se de que todos os membros da família tenham preparada e em um local específico sua MOCHILA DE EMERGÊNCIA e que a CAIXA DE EMERGÊNCIA esteja abastecida corretamente. Pratique periodicamente o PLANO DE EMERGÊNCIA.

2- MINHA MOCHILA DE EMERGÊNCIA

Caso seja obrigado a sair da sua residência, você deve ter uma mochila com artigos de utilidade e sobrevivência para as primeiras 24h. A mochila deverá estar em um lugar facilmente acessível e sempre no mesmo ponto.

Cada membro da família deve ter sua própria mochila, o tamanho deverá estar de acordo com a capacidade de cada um (crianças, adultos ou idosos).

O QUE DEVO COLOCAR DENTRO DA MOCHILA?

1. *Em uma bolsa plástica, cópia da documentação individual: carteiras de identidade, motorista, trabalho, certidão de nascimento, caderneta de vacinação, etc.*

2. *Uma garrafa de água de 1,5 litros.*

3. *Lanterna com pilhas de reposição unidas com fita adesiva.*

4. *Rádio de pilhas AM/FM pequeno com pilhas de reposição unidas com fita adesiva.*

5. *Relação de telefones e endereços de contato, incluindo amigos e familiares que residam em outra cidade.*

6. *Roupa básica: uma muda completa (meias, roupa íntima), tênis e capa de chuva.*

7. *Material de higiene pessoal: sabonete, escova e pasta de dente, fio dental, papel higiênico e uma pequena toalha.*

8. *Material de primeiros socorros, tais como: analgésico, solução antisséptica, gaze, uma pequena tesoura, esparadrapo e medicamentos que se usem de forma crônica (pressão arterial, diabetes, etc.). Não se esqueça de observar o prazo de validade.*

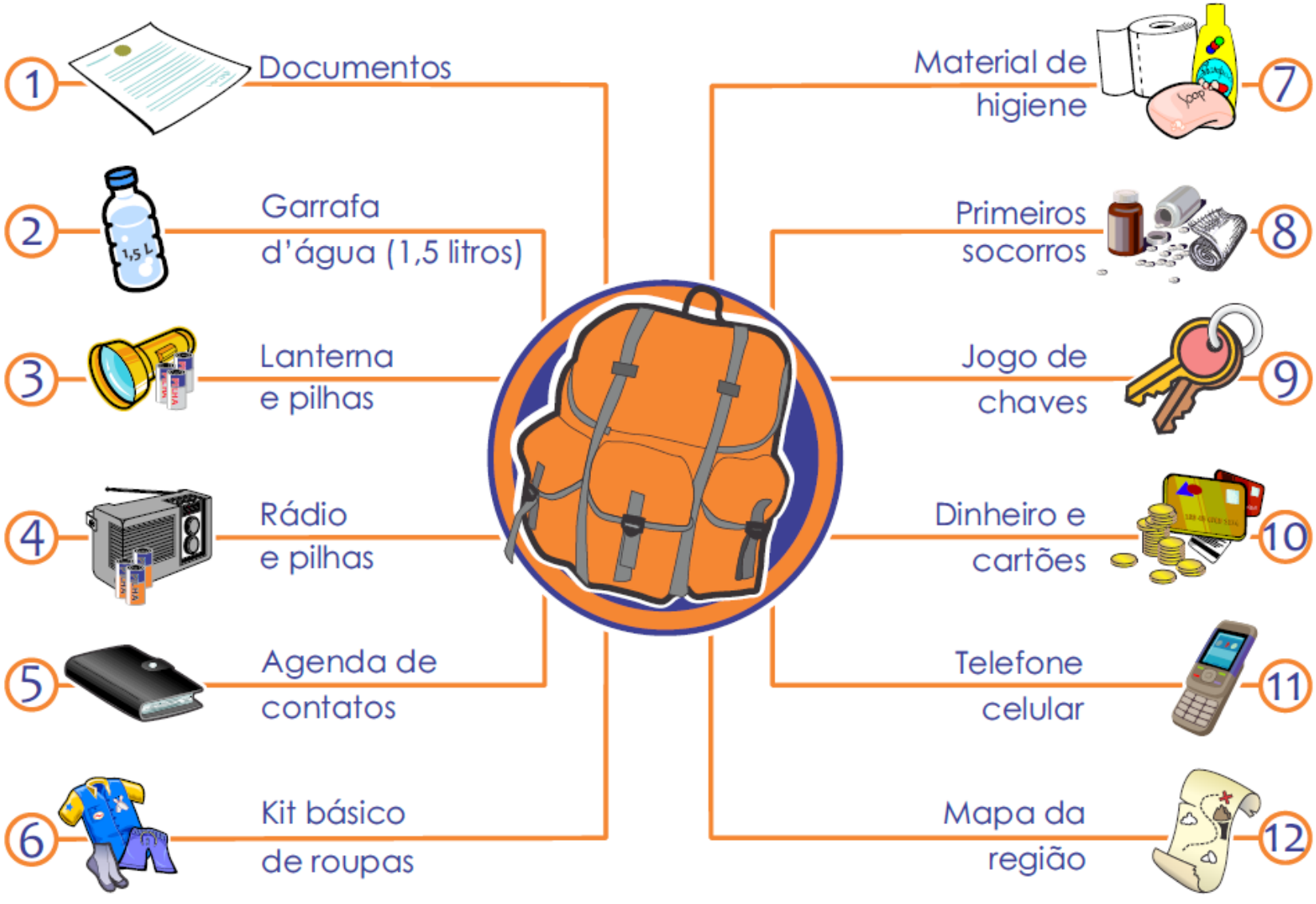
9. *Um jogo de chaves da casa e do carro.*

10. *Cartão de crédito e uma quantidade de dinheiro em cédulas de pequeno valor.*

11. *Um telefone celular com cartão pré-pago e um carregador.*

12. *Se possível, mapas da cidade e da região.*

O QUE DEVO COLOCAR DENTRO DA MOCHILA?



3- MINHA CAIXA DE EMERGÊNCIA

Uma situação de emergência pode impedir a acessibilidade a produtos e serviços essenciais. Assim você deve manter em sua casa uma reserva de provisões que lhe permita subsistir ao menos durante 72 horas.

Estes artigos devem estar em uma caixa reservada para emergências dentro de um armário ou despensa. Toda a família deve saber que este material é para ser usado exclusivamente em caso de emergência.

O QUE DEVO COLOCAR DENTRO DA CAIXA?

1. *Cinco litros de água potável por pessoa.*

2. *Alimentos enlatados não perecíveis prontos para comer e um abridor de latas manual.*

3. *Material de primeiros socorros e medicamentos para as doenças crônicas em tratamento.*

4. *Apito para alertar e pedir ajuda.*

5. *Lanterna com pilhas de reposição unidas com fita adesiva.*

6. *Rádio portátil AM/FM com pilhas de reposição unidas com fita adesiva.*

7. *Um litro de desinfetante ou pastilhas de cloro.*

8. *Material de higiene pessoal: sabonete, escova e pasta de dente, fio dental, papel higiênico e toalha.*

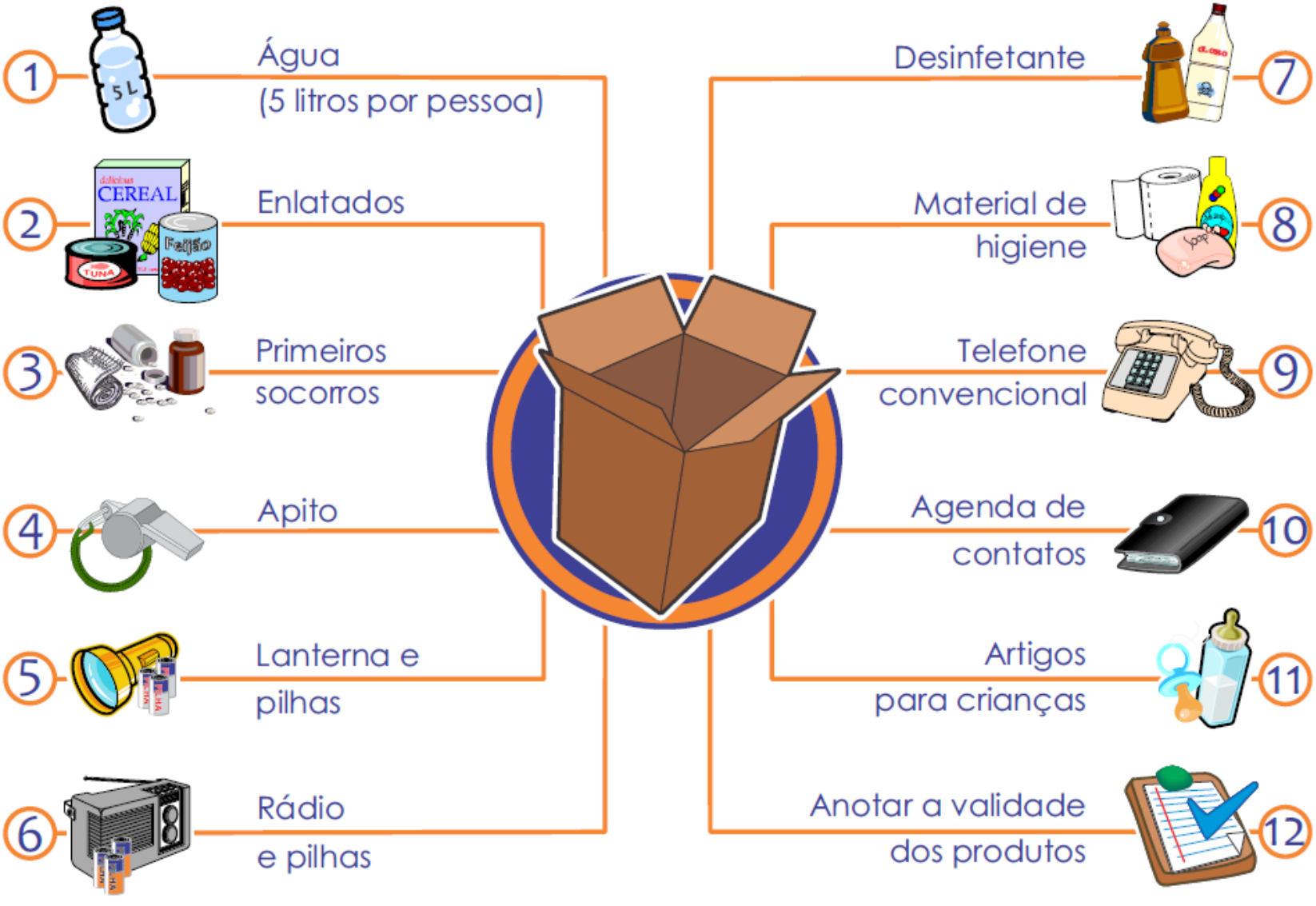
9. *Um telefone que não necessite ser ligado na corrente elétrica.*

10. *Relação de telefones e endereços de contato, incluindo amigos e familiares que residam em outra cidade.*

11. *Se você tem crianças, artigos para seu cuidado.*

12. *Anotar em um papel a data de validade de todos os produtos e colar na caixa para substituí-los periodicamente.*

O QUE DEVO COLOCAR DENTRO DA CAIXA?



EVACUANDO COM RAPIDEZ E SEGURANÇA

É possível que em caso de emergência seja necessário abandonar o lugar onde você se encontra, então, tenha em mente uma série de recomendações para que a evacuação seja a mais segura possível.

EM CASA

- Mantenha a calma e saia caminhando: Não corra! Não empurre! Não grite!
- Evacue só se as condições das vias de escape permitirem.
- Atenda as instruções das autoridades: Defesa Civil e Corpo de Bombeiros.
- Pegue sua Mochila de Emergência.
- Feche as portas e janelas de sua casa, assim como os registros de gás, água e eletricidade.
- Siga as rotas seguras indicadas pela Defesa Civil municipal.
- Se não estiverem presentes todos os membros da família, evacue e recorra ao ponto de apoio previsto em seu Plano de Emergência.
- Não retorne por nenhum motivo.

NO TRABALHO

- Siga a sinalização de evacuação, a entrada não é a única saída.
- Não utilize os elevadores.
- Mantenha a calma durante a evacuação e ajude a quem necessite sem pânico.
- Caminhe junto à parede nos corredores e escadas, deixando o centro livre para o caminho dos bombeiros.
- Estar preparado para emergências é importante:

- Organize seu Plano de Emergência
- Sinalize as vias de evacuação e as mantenha livres de obstáculos
- Pratique periodicamente a evacuação

PARA ONDE IR

Caso seja necessário sair de sua casa, as autoridades poderão lhe disponibilizar um ponto de apoio ou um abrigo temporário em local seguro. Conheça os ginásios, igrejas, escolas, etc., que existam próximos a sua residência e que poderão funcionar como abrigos temporários.

IDOSOS E PORTADORES DE NECESSIDADES ESPECIAIS

As pessoas de idade avançada ou portadoras de necessidades especiais precisam de atenção especial:

- Estabeleça uma rede de apoio pessoal, entre em contato com um vizinho para verificar mutuamente a situação do outro em caso de emergência ou evacuação.
- Se você ou alguém de sua família recebe ajuda de um serviço de assistência social em sua casa, procure saber como ele atuará em caso de emergência. Estabeleça provedores alternativos com quem possa se comunicar em caso de emergência.
- Tenha preparada sua Mochila de Emergência e a Caixa de Emergência, não se esquecendo de guardar os remédios ou artigos especiais que o idoso necessita em seu dia-a-dia.

PARA PESSOAS QUE USAM CADEIRA DE RODAS

- Planeje como evacuará em uma emergência e fale sobre isso com os provedores de atenção.
- Se a pessoa for usuária de uma cadeira de rodas motorizada, guarde uma cadeira de rodas manual de reposição.

PARA PESSOAS CEGAS OU COM DEFICIÊNCIA VISUAL

- Conserve um bastão dobrável adicional ao lado de sua cama.
- Prenda um apito ao bastão e utilize-o caso necessite chamar a atenção.

PARA PESSOAS SURDAS OU COM PROBLEMAS DE AUDIÇÃO

- Guarde baterias adicionais para seus aparelhos auditivos nos kits de emergência.
- Armazene seus aparelhos auditivos em um recipiente preso à base de sua cama ou mesinha de cabeceira, para que possa localizá-los rapidamente antes, durante e depois de um desastre.

ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

- Se você possui animais domésticos, deve incluí-los no seu Plano de Contingência da Família.
- Identifique um amigo, vizinho ou cuidador de animais de confiança para que cuide de seu animal doméstico caso uma emergência lhe impeça de voltar para casa.
- Coloque uma etiqueta na porta de sua casa para que os serviços de resgate saibam que existe um animal doméstico no interior.
- Pergunte ao veterinário por instalações para o cuidado de animais que ofereçam abrigo durante uma emergência.
- Cães e gatos devem sempre portar coleiras, etiquetas de vacinação e identificação.
- Conheça os lugares onde se escondem normalmente seus animais domésticos, para poder encontrá-los facilmente em caso de emergência.
- Prepare uma Mochila de Emergência para o animal de estimação e coloque artigos para eles em sua Caixa de Emergência. Inclua uma foto colorida atual sua e de seu animal juntos, cópias das fichas veterinárias com data das vacinas, certificado de propriedade e identificação, uma caixa de transporte, focinheira e coleira.
- Nunca deixe um animal sozinho dentro de um carro, especialmente ao sol ou em dias de muito calor.

ESTÁ PREPARADO? PROVE COM O TESTE

- Tem o Plano de Emergência escrito? ..... SIM ☐ NÃO ☐
- Praticou o plano nos últimos seis meses? ..... SIM ☐ NÃO ☐
- Tem a Mochila de Emergência preparada? ..... SIM ☐ NÃO ☐
- Tem a Caixa de Emergência preparada? ..... SIM ☐ NÃO ☐
- Revisou a mochila e a caixa nos últimos seis meses? ..... SIM ☐ NÃO ☐
- Sabe o que fazer em caso de emergência? ..... SIM ☐ NÃO ☐
- Qual o ponto de encontro no seu bairro? _____
- Quem é seu amigo exterior? _____
- Qual o número de telefone do seu amigo exterior? _____
- Qual é o ponto de encontro fora do seu bairro? _____
- Qual é o local de acolhida mais próximo de sua casa? _____
- Para que telefone devo ligar em caso de emergência? _____

Coordenadoria Municipal de Proteção e Defesa Civil de Francisco Beltrão

Rua Octaviano Teixeira dos Santos, 1000, Centro, Francisco Beltrão – PR

Fone: (46) 3520-2123

E-mail: defesacivil@franciscobeltrao.com.br

Webpage: franciscobeltrao.pr.gov.br/departamentos/defesa-civil/