

O plano de emergência familiar tem como objetivo prevenir os acidentes que possam pôr em risco os membros da tua família e/ou dos teus bens.

Por isso, tu e a tua família devem conhecer os perigos de maior probabilidade de ocorrência na área do domicílio e nos locais de trabalho e de lazer, tendo sempre presente que os acidentes graves ou as catástrofes normalmente acontecem de surpresa e que, como dizem os adultos, “mais vale prevenir que remediar”.

**ASSIM,**

Reune-te com a tua família e discutam os riscos que correm, como por exemplo: incêndios, cheias, inundações ou sismos.



**SABES POR QUE RAZÃO O TEU PAPEL É TÃO IMPORTANTE?**

**PORQUE SOMOS TODOS PROTEÇÃO CIVIL!**

**AGORA QUE JÁ SABEMOS O QUE É O PLANO DE EMERGÊNCIA FAMILIAR, VAMOS FAZER O DA TUA FAMÍLIA?**

**Segue os seguintes passos:**

A nossa família (elementos):

A nossa casa (morada):

Ponto de encontro (principal e secundário):

Distribuição de tarefas (quem é responsável por cada tarefa):

Planta de Emergência (desenhar a planta da casa, ponto de encontro e plano de evacuação):

Não te esqueças:

- ⇒ Caminho de fuga;
- ⇒ Ponto de encontro;
- ⇒ Quadro elétrico;
- ⇒ Gás;
- ⇒ Mala de Primeiros-Socorros;
- ⇒ Mochila de sobrevivência.

**CONSEGUISTE? BOA!**

**AGORA, TU E A TUA FAMÍLIA,  
JÁ SE PODEM PROTEGER!**



## PLANO DE EMERGÊNCIA FAMILIAR

Serviço Municipal de Proteção Civil da Covilhã



**CONTATOS**

LINHA DE APOIO - 275 330 650 / 926 354 768

E-MAIL - [protecao.civil@cm-covilha.pt](mailto:protecao.civil@cm-covilha.pt)

SITE - <https://protecaocivil3.wixsite.com/covilha>



### DEVES TER, EM CASOS DE EMERGÊNCIA, UM KIT FAMILIAR DE SOBREVIVÊNCIA:

- ⇒ Água (mínimo 3 litros por Pessoa);
- ⇒ Comida (prazo de validade longo: enlatados, bolachas, etc.);
- ⇒ Roupas (impermeáveis, polares, roupa interior, etc.);
- ⇒ Cobertores;
- ⇒ Produtos de higiene pessoal;
- ⇒ Toalhetes / Papel higiénico;
- ⇒ Sacos herméticos (para guardar documentos e dinheiro);
- ⇒ Fita adesiva (para calafetar portas e janelas);
- ⇒ Canivete suíço;
- ⇒ Rádio + pilhas;
- ⇒ Lanterna + pilhas;
- ⇒ Pequenos jogos;
- ⇒ Estojo de emergência;
- ⇒ Lista com os contactos de emergência.



### E, TAMBÉM, EM CASOS DE LIGEIRAS, COMO CORTE, QUEIMADURA, OU OUTRO TIPO DE LESÃO, PREPARA, COM A AJUDA DOS ADULTOS, UM ESTOJO DE PRIMEIROS SOCORROS QUE, NO MÍNIMO, CONTENHA:

- ⇒ 2 Pares de luvas esterilizadas, para evitar infecções. Também podes usá-las para protecção, mesmo que não estejam esterilizadas;
- ⇒ Pensos e compressas esterilizadas para estancar hemorragias;
- ⇒ Anti-séptico para desinfeção da pele;
- ⇒ Pomada para queimaduras;
- ⇒ Ligaduras e adesivos de vários tamanhos e larguras;
- ⇒ Soro fisiológico, nomeadamente para lavagem ocular;
- ⇒ Termómetro;
- ⇒ Algodão;
- ⇒ Medicamentos de prescrição médica tomados regularmente.
- ⇒ Tesoura e pinça;
- ⇒ Medicamentos de venda livre (sem receita médica) para alívio da dor e da febre, para obstipação e diarreia.

- ⇒ **Mantém a calma;**
- ⇒ **Lembra o adulto para desligar as torneiras de segurança** do gás, da eletricidade e da água.
- ⇒ **Dá o alarme através dos números de emergência** que deves ter afixados num sítio visível: 112, bombeiros da localidade, polícia, serviços de saúde, Centro de Informação Anti-Venenos, escola dos filhos, médicos de família, companhia de seguros, Serviço Municipal de Protecção Civil;
- ⇒ **Procura dar apoio a quem precisa**, se isso não te colocar em risco;
- ⇒ **Dirige-te para o ponto de encontro;**
- ⇒ **Quando estiverem todos, dirige-te para um lugar seguro:** um local fora de casa, a uma distância segura e outro local onde possas ficar, caso não tenhas possibilidade de voltar para casa;
- ⇒ **Cuidado, NÃO VÁS, por curiosidade, aos lugares onde ocorreram os acidentes.**