



## Guia e Aconselhamento Práticos

### Emergências Major e Você – Como preparar-se e o que esperar

As chances de ser pego em uma emergência grave ou um desastre são mínimas. Todavia, elas acontecem e este folheto mostra como preparar-se da melhor maneira para proteger-se e aos outros.

Os Estados de Jersey estão a trabalhar excessivamente para certificarem-se de que Jersey esteja preparado da melhor maneira em caso de emergência e, é importante que esteja preparado também. Ao estar informado e preparado, poderá reduzir o risco de vida e da propriedade significativamente. O objectivo é salvar vidas, conter o perigo, proteger o público e voltar ao normal o mais rápido possível, e isto será muito mais fácil se o público souber também o que fazer em caso de emergência.

Estas informações explicar-lhe-ão como ajudar a si próprio como também a sua família em caso de emergência. Algumas destas informações são baseadas no bom senso, e já salvaram vidas no passado.

### O que e quando fazer?

Estar preparado para uma emergência grave, significa também que poderá lidar de maneira mais eficaz com emergências não tão graves. Na maioria das situações, talvez tenha que procurar um abrigo imediatamente durante a ameaça ou o perigo, ou evacuar a área completamente para mudar-se dela, assim, faz sentido ter um plano de acção para ambas as situações.

Passos úteis, que poderá tomar com antecedência, incluem:

Faça uma lista de contactos importantes, tais como membros da família, amigos e vizinhos, a escola das crianças, Clínico Geral (GP), veterinário, fornecedores de gás, água e electricidade e, as companhias de seguro. Tenha esta lista dentro da sua carteira ou no saco e mantenha cópias fáceis de serem encontradas em casa, no trabalho ou no carro.

- Considere apoio aos parentes vulneráveis, vizinhos e amigos.
- Combine com um amigo ou parente fora da sua área para ser o ponto de contacto da família, caso sua família separe-se durante uma emergência.
- Faça um pacote de emergência para a casa; o trabalho e o carro (veja detalhes abaixo).
- Saiba como desligar os registos da água e do gás, e a chave eléctrica.
- Saiba como sintonizar na estação da sua rádio local para informação pública de segurança.
- Verifique se a sua apólice de seguro é válida.
- Caso resida em uma área de risco de enchente, mantenha um estoque de sacos vazios e areia.

## Em Casa

Prepare um saco com um Pacote de Emergência contendo:

- Um rádio a pilha ou de dar corda (com a frequência da estação de rádio local marcada)
- Lanterna e pilhas de reserva
- Kit de Primeiros Socorros
- Uma cópia de sua lista de contacto
- Uma reserva de água e comida – suficiente para entre 4 e 7 dias

**Faça uma lista de objetos de evacuação para levar rapidamente, caso tenha que evacuar sua casa de repente. Esta lista deve incluir:**

- Seu pacote de emergência (como descrito acima)
- Roupa quente
- Objetos pessoais, p.ex. óculos
- Comida e fralda de bebê
- Carteira, saco e cartões do banco
- Telemóvel e carregador
- Jaula para carregar o animal doméstico, coleira e corrente, água e comida (Leve os animais domésticos consigo se possível, uma vez que a emergência pode ser prolongada)

## No Carro

Este pode variar, dependendo da época do ano, mas mantenha estes artigos no carro como um kit básico de emergência:

- Água engarrafada
- Kit de Primeiros Socorros
- Lanterna e pilhas
- Carregador de telemóvel para o carro
- Doces e merendas longa vida
- Cobertor, um fato de treino quente e gorro de lã
- Casaco a prova d'água
- Botas de borracha
- Pares extras de meia (podem ser usadas também como luvas)

## No Trabalho

Familiarize-se com os procedimentos de emergência no seu local de trabalho de modo completo.

Em algumas situações, deve ter que permanecer no local de trabalho por motivos de segurança. O seu prédio talvez tenha boas instalações, mas mesmo assim, vale a pena pensar caso tenha que permanecer lá durante a noite!

## LISTA DE ACÇÃO EM CASO DE EMERGÊNCIA

Tipo de Emergência	Antes	Durante e Depois
Ventos fortes e Tempestades	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guarde os objetos que estão do lado de fora</li> <li>• Traga os animais domésticos para dentro</li> <li>• Feche as portas e janelas</li> <li>• Feche as cortinas em caso de vidro estilhaçado</li> <li>• Verifique os vizinhos vulneráveis</li> <li>• Assista a Meteorologia alerta à TV e ouça ao radio (mas desconecte antenas externas de TV durante a tempestade com trovoadas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fique dentro de casa até que a tempestade passe</li> <li>• Verifique se houve danos, faça reparos se possível</li> <li>• Cuidado com cabos caído, árvores a cair, alvenaria solta, etc.</li> </ul>
Enchente e Maré excepcionalmente alta. e.x. se um ‘aviso de enchente’ ou ‘aviso de enchente grave’ for anunciado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloque suas posses a um nível mais elevado</li> <li>• Proteja as portas e as ventilações de ar com sacos de areia ou soalhos</li> <li>• Assista aos alertas na TV, e as Linhas de Agências Ambientais quanto a enchentes ou Websites</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se sua casa estiver inundada, desligue o registo de gás, electricidade e água</li> <li>• Vá para o piso superior, se possível</li> <li>• Se ficar preso durante uma enchente, fique perto da janela e peça ajuda</li> <li>• Quando a água baixar, NÃO ligar o gás, etc, até que os sistemas tenham sido inspeccionados</li> <li>• JOGUE fora a comida que teve contacto com a água.</li> </ul>
Incidente Químico, Biológico ou Radiológico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vá para dentro da casa e fique lá</li> <li>• Traga os animais domésticos para dentro</li> <li>• Feche as portas de entrada, janelas e ventilações de ar</li> <li>• Desligue o ar condicionado e sistemas de ventilação de ar quente</li> <li>• Cubra todas a comida fresca que esteja descoberta</li> <li>• Ouça a estação de rádio local e aja sob o aconselhamento dado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• NÃO saia até que ouça que seja seguro</li> <li>• NÃO tente ir buscas as crianças na escola, a não ser que peçam-lhe; pois elas estarão em boas mãos</li> <li>• NÃO use água da chuva, ou coma frutas ou legumes da região, até que avisem-lhe que seja seguro</li> </ul>

Para assistente de urgência da Polícia, Corpo de Bombeiros, Ambulância ou a Guarda Costeira

**Disque sempre 999**

**No caso de incêndio, Vá para Fora e Fique Fora**

**Senão, Vá para dentro, Fique dentro e Sintonize-se**