

KIT DE EMERGÊNCIA

para estar sempre preparado!



pedrogão grande
município

ALIMENTAÇÃO

- CAIXA PARA ALIMENTAÇÃO
- TALHERES EM PLÁSTICO
- GARRAFA PARA ÁGUA
- FOGÃO A GÁS
- BOTIJAS DE GÁS
- FILTRO DE ÁGUA
- ÁGUA
- COMIDA EM LATA
- SNACKS

ROUPA

- CALÇAS
- MEIAS
- T-SHIRT
- CAMISOLA
- CASACO
- TÊNIS/BOTAS

CRIANÇAS

- FRALDAS
- LEITE EM PÓ
- BIBERÃO
- SNACKS, PAPAS OU PURÉ DE FRUTA
- BRINQUEDOS, JOGOS E/OU LIVROS

ANIMAIS

- RAÇÃO
- TRELA
- BRINQUEDO
- MANTA
- TAÇA PARA ÁGUA E COMIDA

PRIMEIROS SOCORROS

- PENSOS ADESIVOS
- LIGADURAS
- SORO FISIOLÓGICO
- COMPRESSAS
- FITA ADESIVA EM NÃO TECIDO
- TESOURA
- LUVAS DESCARTÁVEIS
- MANTA ISOTÉRMICA DE EMERGÊNCIA
- MÁSCARA DE PROTEÇÃO RESPIRATÓRIA
- DESINFETANTE
- PEQUENO MANUAL DE SOCORRISMO
- MEDICAÇÃO**
(ANTI-INFLAMATÓRIOS, ANTIDIARREICO, PARACETAMOL, ETC.)

DOCUMENTAÇÃO

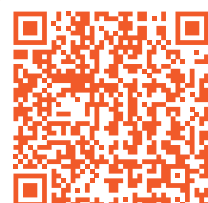
- CÓPIA CC
- DINHEIRO
- CARTÃO DE PORTADOR DE DOENÇA OU DEFICIÊNCIA
- CONTACTOS DE EMERGÊNCIA E PESSOAS DE PROXIMIDADE E MORADAS ÚTEIS

HIGIENE PESSOAL

- PASTA DE DENTES E ESCOVA
- SABONETE/SHAMPOO
- LENÇOS DE PAPEL E/OU TOALHETES
- HIGIENE INTÍMA
- BOLSA DE ARRUMAÇÃO

SOBREVIVÊNCIA

- BÚSSOLA
- LANTERNA PORTÁTIL
- CORDA MULTIUSOS
- RÁDIO PORTÁTIL
- APITO COM FITA
- BLOCO DE NOTAS C/CANETA
- MOSQUETÃO
- ISQUEIRO
- CANIVETE
- KIT DE COSTURA PORTÁTIL
- PONCHO IMPERMEÁVEL
- LONA DE PROTEÇÃO
- ÓCULOS DE PROTEÇÃO
- JOGOS FAMILIARES/LIVROS
- PILHAS
- CAIXA DE ARRUMAÇÃO
- POWER BANK



Consulte o Plano Municipal de Emergência da Proteção Civil.



ASSINALA O QUE JÁ TENS E PREPARA O RESTANTE

porque uma boa preparação é a melhor decisão!

PLANO DE EMERGÊNCIA FAMILIAR

para estar sempre preparado!



pedrógão grande
município

O que é o Plano De Emergência Familiar?

O PEF (Plano Estratégico Familiar) funciona como um guia prático para organizar a segurança da sua casa. Ele ajuda a definir, em conjunto com a sua família, um conjunto de passos e medidas preventivas para que todos saibam exatamente como agir e proteger-se perante uma situação de emergência, acidente grave ou catástrofe natural.

Ter esta estratégia familiar estruturada reduz a ansiedade e o pânico em momentos críticos, garantindo que o seu agregado familiar consegue reagir de forma rápida, coordenada e muito mais segura.

Como é que cada um de nós pode ajudar a proteger a nossa família?

NOME	PARENTESCO	IDADE	GRUPO SANGUÍNEO	LIMITAÇÕES/DOENÇAS	RESPONSABILIDADE NO PEF

QUEM FAZ O QUÊ EM CASO DE EMERGÊNCIA

O que fazer se tivermos separados?

NOME	MISSÃO

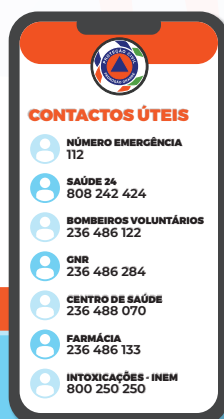
Quem devo contactar?

NOME	CONTACTO

CONTACTOS IMPORTANTES DE FAMÍLIA, VIZINHOS OU AMIGOS

Quando preencherem esta folha...

- Guardem este plano num local acessível a todos;
- Façam cópias para todos os elementos da família;
- Pontualmente, relembrem as tarefas e atualizem as informações.



Consulte o Plano Municipal de Emergência da Proteção Civil.



porque uma boa preparação é a melhor decisão!

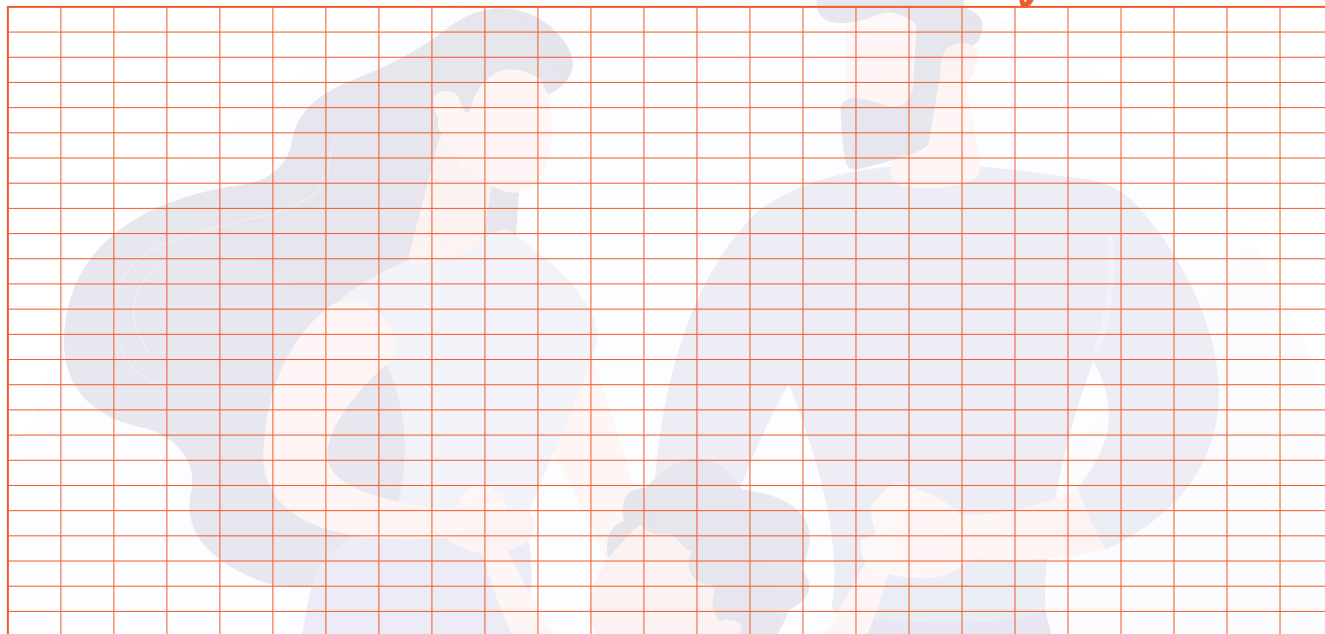
PLANO DE EMERGÊNCIA FAMILIAR

para estar sempre preparado!



pedrógão grande
município

Para onde vamos e como em caso de emergência?



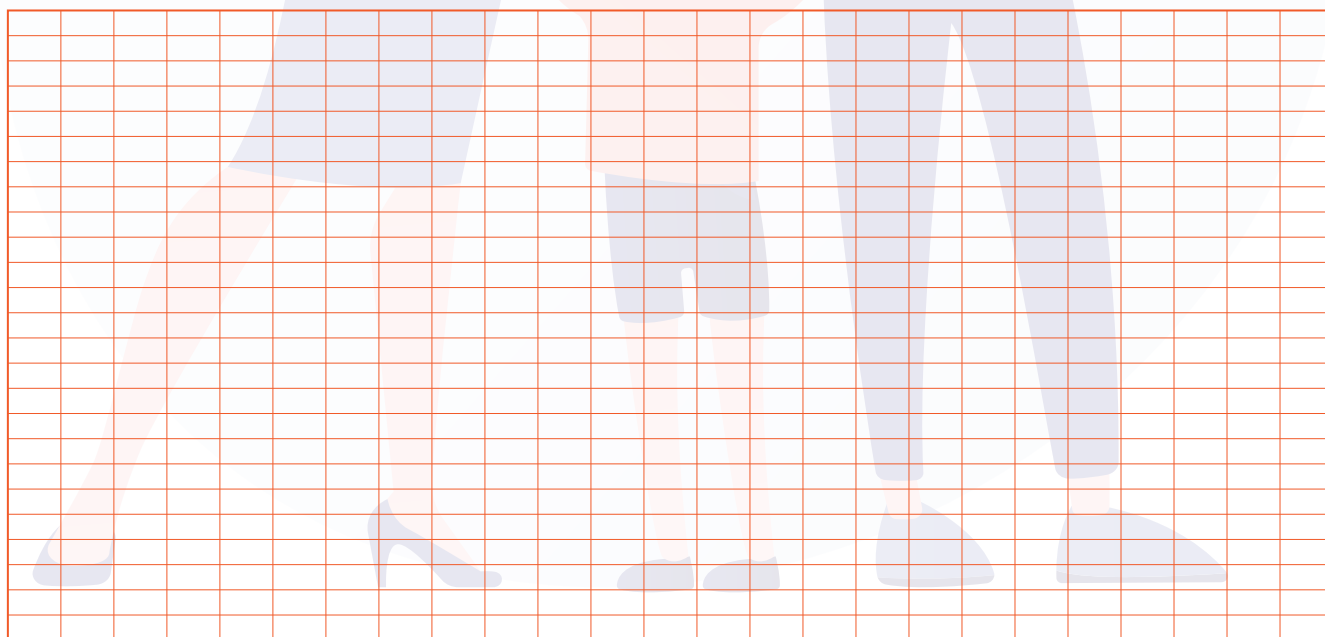
ASSINALA AS SAÍDAS, OS PERIGOS, OS PONTOS DE ENCONTRO E OS CAMINHOS SEGUROS EM AMBOS OS MAPAS

SAÍDAS ▲

PERIGOS ✕

PONTOS DE ENCONTRO ●

CAMINHOS SEGUROS ✓



DESENHA O MAPA DA TUA CASA
E O TRAJETO DE EVACUAÇÃO

DESENHA O MAPA DA TUA RUA OU
BAIRRO E O TRAJETO DE EVACUAÇÃO

*porque uma boa preparação
é a melhor decisão!*