

# CT Ready!

UM MANUAL PARA A  
PRONTIDÃO PESSOAL

3

Etapas para preparar-se para qualquer emergência

faça um plano

reúna os suprimentos

informe-se



# faça um plano

Uma emergência pode ocorrer a qualquer momento. O Departamento de Saúde Pública de Connecticut (DPH) deseja ajudar na sua preparação para que você e os seus entes queridos estejam em segurança.



Use este manual para se preparar para que vocês estejam prontos em caso de **QUALQUER** emergência.

## 1. Faça um plano

Preencha este Manual **AGORA**, não espere que aconteça uma emergência. O planejamento antecipado lhe dará as ferramentas que você precisa para uma emergência. Com o **Manual para a prontidão pessoal CT Ready!** em mãos, você saberá como se cuidar e cuidar dos seus entes queridos e das pessoas à sua volta com confiança. Isso lhe ajudará a manter a calma e a sentir-se no controle.

## 2. Reúna os suprimentos

Use as listas de verificação deste manual para preparar kits de emergência, para que você tenha todos os suprimentos prontos.

## 3. Informe-se

Com este manual, conheça os tipos de emergências e aprenda o que fazer em cada um deles. Você também encontrará links e número de telefone importantes de órgãos de Connecticut e organizações que fornecem informações e ajuda durante emergências.

**Indique todas as pessoas que moram atualmente na sua casa (inclua todos os adultos, crianças e convidados):**

---

---

---

---

---

---

## Selecione os seus parceiros de emergência

### Não enfrente uma emergência sozinho.

Para se preparar, peça a pelo menos duas pessoas para que sejam os seus parceiros de emergência, para que vocês se ajudem mutuamente durante uma emergência. Devem ser pessoas nas quais você confia.

### Os seus parceiros de emergência devem:

- Permanecer em contato durante uma emergência.
- Saber onde encontrar os seus suprimentos de emergência.
- Saber como usar os seus equipamentos médicos ou como ajudar-lhe a ir para um lugar seguro durante uma emergência.

### Nomes e números de telefone importantes:

Preencha estas informações e faça uma cópia para cada membro da sua família.

Seu nome: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Cidade: \_\_\_\_\_

Número de celular: \_\_\_\_\_

### Pessoa por perto em Connecticut:

Nome: \_\_\_\_\_

Relação (tal como amigo, parente, irmã, irmão, etc.): \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Cidade: \_\_\_\_\_

Número de celular: \_\_\_\_\_

### Pessoa em outro estado:

Nome: \_\_\_\_\_

Relação (tal como amigo, parente, irmã, irmão, etc.): \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Cidade: \_\_\_\_\_

Estado: \_\_\_\_\_

Número de celular: \_\_\_\_\_

### Parente mais próximo:

Nome: \_\_\_\_\_

Relação (tal como amigo, parente, irmã, irmão, etc.): \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Cidade: \_\_\_\_\_

Estado: \_\_\_\_\_

Número de celular: \_\_\_\_\_

### Dados de escolas e creches:

Nome: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Número de telefone: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Número de telefone: \_\_\_\_\_

# faça um plano

## Informações de saúde e médicas

### Informações de saúde e salvamento importantes:

Seu nome completo (conforme aparece nos prontuários médicos):

\_\_\_\_\_

Data de nascimento: (dd/mm/aaaa): \_\_\_\_\_

### Meus médicos/especialistas:

Nome do médico: \_\_\_\_\_

Número de telefone: \_\_\_\_\_

Nome do médico: \_\_\_\_\_

Número de telefone: \_\_\_\_\_

### Farmácia:

Nome da farmácia: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Número de telefone: \_\_\_\_\_

### Seguro de saúde

Nome da empresa (tal como Blue Cross, Aetna, Medicare, etc.):

\_\_\_\_\_

Número do plano individual: \_\_\_\_\_

Número plano de grupo: \_\_\_\_\_

Hospital preferido: \_\_\_\_\_



### Medicamentos essenciais e doses:

Medicamento | Dose | Diária | Semanal | Outra

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Alergias conhecidas (tal como abelha, penicilina, látex, amendoim ou outra alergia alimentar, etc.):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Atendimento/tratamento médico em andamento (tal como quimioterapia, diálise ou oxigênio):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tipo de sangue: \_\_\_\_\_

Você usa óculos?  Sim  Não

Receita de óculos: \_\_\_\_\_

Você usa aparelho auditivo?  Sim  Não

Você usa dentadura?  Sim  Não

Outros problemas de saúde: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Indique os equipamentos especiais que você usa (tal como oxigênio, cadeira de rodas, andador, bengala, etc.):

---

---

---

---

**Sou o/a responsável legal e cuidador de:**

Nome: \_\_\_\_\_

Data de nascimento: (dd/mm/yyyy): \_\_\_\_\_

Relação: \_\_\_\_\_

Essa pessoa mora comigo:  Sim  Não

O seu endereço é:

---

---

Seus medicamentos: \_\_\_\_\_

Suas alergias: \_\_\_\_\_

Seus problemas de saúde: \_\_\_\_\_

---

---

## Auxílio para a comunicação

- Não sei ler bem. 
- Tenho dificuldade para entender o que está sendo dito. Fale devagar e use linguagem simples ou ilustrações.
- Uso um dispositivo para me comunicar.
- Não ouço bem.
- Não vejo bem.
- Sou surdo/a e uso linguagem americana de sinais (ASL).
- Escreva as instruções para mim.

**Que idioma(s) você fala?**

- I speak English.
- Hablo español. (Spanish)
- Eu falo português. (Portuguese)
- Mówię po polsku. (Polish)
- Je parle français. (French)
- 我说中文. (Chinese)
- Parlo italiano. (Italian)
- Я говорю по русски. (Russian)
- Mwen pale Kreyòl. (Kreyol)
- Tôi nói tiếng Việt. (Vietnamese)



# faça um plano

## Números de telefone de serviços públicos

Empresa de eletricidade: \_\_\_\_\_

Empresa de gás ou óleo: \_\_\_\_\_

Empresa de água: \_\_\_\_\_

Empresa de telefone: \_\_\_\_\_

Empresa de TV a cabo: \_\_\_\_\_

## Seguro de residência/aluguel:

Seguradora: \_\_\_\_\_

Número de telefone: \_\_\_\_\_

Número da apólice: \_\_\_\_\_

## O estresse de uma emergência

As emergências podem ser estressantes. Tente manter a calma. Acompanhe fontes de notícias confiáveis. Preste atenção às atualizações e siga as instruções das autoridades locais.



## Considerações especiais

### Crianças

#### Ajude-as a se sentirem melhor durante e após uma emergência:

- Peça que os seus filhos falem sobre qualquer coisa que os assuste.
- Deixe que façam perguntas e contem como estão se sentindo.
- Conversem em família sobre a emergência.
- Conte às crianças o que está acontecendo em termos simples para que elas entendam.
- Assegure-se de que elas saibam que não são culpadas pela emergência.

#### Após a emergência:

- Diga que é seguro voltar para a escola e fazer outras coisas normais, tais como brincar com os amigos.
- Diga que podem conversar com os professores sobre a emergência.
- Acesse [ready.gov/kids](https://www.ready.gov/kids) para obter mais dicas importantes.

### Idosos

- Se você receber serviços de atendimento médico domiciliar, assegure-se de que eles saibam o plano de emergência da sua família e os seus contatos principais.
- Avise aos outros membros da família onde encontrar os suprimentos de emergência e ensine-os a utilizar quaisquer equipamentos médicos especiais.
- Coloque o seu nome em equipamentos especiais tais como cadeiras de roda, bengalas ou andadores.

## Necessidades de acessibilidade ou especiais

Descreva as suas necessidades de acessibilidade ou especiais:

---

---

---

---

---

---

---

- Diga a outras pessoas onde você guarda os suprimentos de emergência.
- Dê a chave da sua casa para uma pessoa que você conhece e confia.
- Se você tiver equipamentos médicos que precisem de eletricidade e tiver que evacuar para um abrigo, leve uma extensão com você.
- Se os seus suprimentos médicos forem entregues a domicílio e você tiver que evacuar ou ficar temporariamente em outro local, avise para empresa fornecedora onde você se hospedando.
- Se você precisar de diálise, descubra onde há instalações próximas de tratamento de diálise.
- Se você precisar ficar em um hotel, assegure-se de avisar ao pessoal da recepção que você precisará de ajuda se houver uma emergência.

## Animais de estimação

Planeje o que fazer para manter os animais de estimação em segurança durante uma emergência.

- Ligue para amigos, parentes, veterinários ou canis fora do seu bairro para saber se eles poderiam cuidar dos seus animais.
- De maneira geral, apenas animais de serviço que ajudam portadores de deficiências podem entrar nos abrigos.
- Para obter mais informações sobre como cuidar dos seus animais de estimação antes, durante e após uma emergência, acesse [ready.gov/animals](http://ready.gov/animals) e a Equipe de Resposta para Animais de Estimação do Estado de Connecticut (CTSART) em [ctsart.org](http://ctsart.org), ou ligue para a Cruz Vermelha Americana: 877-RED-CROSS (877-733-2767).

Nome do animal de estimação: \_\_\_\_\_

Tipo de animal (ou seja, cachorro, gato, etc.): \_\_\_\_\_

Número de vacinação contra a raiva: \_\_\_\_\_

Data de validade: (dd/mm/aaaa): \_\_\_\_\_

Nome do animal de estimação: \_\_\_\_\_

Tipo de animal (ou seja, cachorro, gato, etc.): \_\_\_\_\_

Número de vacinação contra a raiva: \_\_\_\_\_

Data de validade: (dd/mm/aaaa): \_\_\_\_\_

O meu veterinário é:

Nome: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_

# faça um plano

## Prepare-se em casa

O lugar mais seguro na minha casa é:

---

Escreva instruções de como desligar os serviços de utilidade pública na sua casa, caso as autoridades digam que devem ser desligados

**Como desligar:**

Eletricidade: \_\_\_\_\_

---

Gás: \_\_\_\_\_

---

Água: \_\_\_\_\_

---

## Como se abrigar no local onde está

Em algumas emergências, poderão avisar-lhe para abrigar-se onde está. Isso significa que você deve permanecer onde quer que esteja e não sair.

**Você deve:**

- Manter a calma.
- Levar as crianças e os animais de estimação para dentro imediatamente.
- Fechar e travar todas as janelas e portas externas.
- Pegar o kit de emergência para a casa.
- Ir para um cômodo no centro da casa ou para um cômodo sem janelas se houver algum.
- Ficar no local até que as autoridades avisem que é seguro sair.

**Durante uma emergência pública, acompanhe fontes de notícias confiáveis. Preste atenção às atualizações e siga as instruções das autoridades locais.**

## Prepare-se para uma evacuação

**Escolha um ponto de encontro:**

Pense em lugares onde a sua família pode se reunir caso se separam durante uma emergência, tal como uma biblioteca, centro comunitário ou igreja.

**O ponto de encontro da minha família é:**

Nome do lugar: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

---



### Escolha um lugar onde você possa ficar:

Pense em um lugar onde você possa ficar se tiver que sair de casa por alguns dias. Pode ser a casa de um amigo ou parente, um hotel ou um abrigo.

### Se eu precisar sair de casa por alguns dias, irei para:

Nome do lugar: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### O abrigo designado da cidade é:

Nome do lugar: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Preste atenção em anúncios de evacuação oficiais:

Se avisarem que você deve evacuar, saia imediatamente e leve a **bolsa para emergências** com você. (Veja na página 10 como preparar uma **bolsa para emergências**.)



## O que fazer se houver uma emergência

- Permaneça em um lugar seguro.
- Verifique se há algum ferido ao seu redor e obtenha ajuda para pessoas com ferimentos graves.
- Ligue para 911 APENAS se houver uma situação de risco de vida. É muito importante manter essas linhas disponíveis para aqueles que precisam.
- Assegure-se de que os seus animais de estimação estejam em segurança.
- <sup>a</sup> Entre em contato com a sua família, mandando uma mensagem de texto pelo celular. Em muitos casos, uma mensagem de texto pode ser enviada quando não é possível completar uma ligação. Se você não tiver um celular, limite o uso do telefone fixo.
- Verifique como estão os seus vizinhos, especialmente aqueles que sejam idosos, portadores de deficiências ou tenham necessidades especiais.
- NÃO vá para o hospital a menos que haja uma emergência médica.



# reúna os suprimentos

## Prepare kits de emergência

Se houver uma emergência na sua área, talvez não seja possível obter alimentos, água e outros artigos que você necessita para sobreviver.

Use as seguintes listas de verificação para preparar kits de emergência:

1. Bolsa para emergências
2. Kit de emergência para a casa
3. Kit de emergência para o carro

Verifique e complete os kits ao acertar os relógios no outono e na primavera.



## Bolsa para emergências

Prepare uma **bolsa para emergências** para cada pessoa da casa. Deve ser resistente e fácil de carregar, como uma mochila ou mala pequena com rodas.

Uma **bolsa para emergências** contém um conjunto de coisas que você iria querer se tivesse que sair apressadamente.



### Coloque:

- Água engarrafada



- Alimentos não perecíveis, tais como barras de granola



- Lanterna



- Um exemplar preenchido deste manual



- Cópias de documentos importante em uma embalagem à prova de água (tais como cartões de seguro, cartões de Medicare/Medicaid, cartões de identificação com foto, comprovante de residência, certidões de casamento e nascimento, cópias de cartões de crédito e débito)



- Rádio a manivela ou a pilha e pilhas de reserva



- Dinheiro em notas pequenas



- Caderno e caneta



- Carregadores de celulares



- Equipamentos médicos de reserva (tais como óculos, lentes de contato e solução para lentes, aparelhos auditivos), pilhas, carregadores e extensões



- Pulseira/etiqueta de alerta médico, se você usar



- Suprimentos para o seu animal de serviço ou estimação (tais como comida, água adicional, tigela, coleira, sacos de lixo para fezes, registros de vacinação e medicamentos)



- Fotografias dos membros da família e animais de estimação para o caso de vocês se separarem e você precisar de ajuda para localizá-los



- Conjunto adicional de chaves do carro



### Se você tiver crianças pequenas, pode precisar de:

- Leite em pó (fórmula)



- Brinquedos que não precisam de pilha nem eletricidade, tais como:

- Livros



- Mamadeiras



- Papinha



- Brinquedos que acalmem

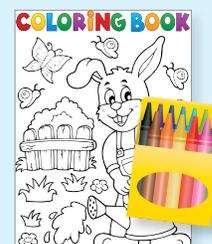


- Fraldas



- Livros para colorir e lápis de cera

- Lenços umedecidos



# reúna os suprimentos

## Kit de emergência para a casa

O kit de emergência para a casa deve conter suprimentos suficientes para você e a sua família por pelo menos três dias.



### Coloque:

- ☐ Água engarrafada – pelo menos 1 galão (3,8 L) de água por pessoa da casa para pelo menos três dias. Coloque mais água se houver crianças, se alguém estiver amamentando ou se o clima for quente.



- ☐ Abridor de latas manual



- ☐ Comida que não precise ser refrigerada nem cozida, tais como latas ou pacotes selados de atum, feijão e cereais



- ☐ Comida para bebês ou idosos



- ☐ Pratos e tigelas de papel e talheres de plástico



- ☐ Toalhas de papel, papel higiênico, sabonete



- ☐ Água sanitária e conta-gotas (para tratar a água)



- ☐ Rádio a pilha



- ☐ Lanternas com pilhas de reserva



- ☐ Celular e carregador



- ☐ Cobertor/ saco de dormir e travesseiro para todos os membros da família



- ☐ Roupas adicionais para cada pessoa



- ☐ Estojo de primeiros socorros. Lembre-se de incluir: remédios para febre, tais como Tylenol, Motrin, Advil ou aspirina para adultos e crianças (líquidos, se necessário)



- ☐ Suprimentos médicos (tais como suprimentos de colostomia, seringas de insulina)



- ❑ Sacos de lixo e materiais de limpeza



- ❑ Suprimentos para o seu animal de serviço ou estimação (tais como comida, água adicional, tigela, coleira, artigos de limpeza)



- ❑ Um exemplar preenchido deste manual



## Kit de emergência para o carro

- ❑ Saco de areia comum ou areia para gatos para aumentar a tração debaixo das rodas e uma pá pequena



- ❑ Macaco, chave de roda e estepe



- ❑ Raspador de gelo e escova para para-brisa



- ❑ Cabos para chupeta



- ❑ Corda para reboque



- ❑ Tecido de cor forte para usar como bandeira e tochas ou triângulos



- ❑ Lanterna com pilhas de reserva



- ❑ Ferramentas pequenas (alicate, chave inglesa, chave de fenda, estilete)



- ❑ Roupas adicionais para manter-se seco



- ❑ Carregador de celular para o carro



- ❑ Estojo de primeiros socorros. Lembre-se de incluir: remédios para febre, tais como acetaminofeno, ibuprofeno ou aspirina para adultos e crianças (líquidos, se necessário)



- ❑ Alimentos não perecíveis, tais como barras de proteína, barras de granola ou barras de fruta



- ❑ Água engarrafada



- ❑ Cobertores/sacos de dormir



## Tipos de emergências

### Desastres naturais incluem:

- Furacões fortes
- Enchentes
- Tempestades de neve
- Tornados

### TERMOS DE EVENTOS CLIMÁTICOS:

#### • AVISO

Um **aviso** (watch) de tempestade grave significa que há possibilidade de ocorrência de uma tempestade perigosa.

#### • ALERTA

Um **alerta** (warning) de tempestade grave significa que há uma tempestade a caminho.

### Durante um desastre natural

- Verifique os canais de TV e estações de rádio locais ou a internet para obter instruções oficiais, ou seja, localização de abrigos e boletins meteorológicos.

### Após um desastre natural

- Assegure-se de que a sua família não esteja ferida.
- Não toque nem se aproxime de fios elétricos caídos. Avise a empresa de eletricidade local sobre a localização de linhas caídas.
- Se houver queda de energia, tenha cuidado com a segurança alimentar e intoxicação por monóxido de carbono. Vide "Cortes de energia" na próxima página para obter mais informações.

**Obtenha mais informações sobre o que fazer durante uma emergência em [ready.gov](http://ready.gov).**

## Furacão forte

- Se houver um furacão forte ou um alerta, entre imediatamente.
- Pegue o **kit de emergência para a casa** e a **bolsa para emergências** e vá para a parte mais baixa da casa, tal como o porão, se houver.
- Se avisarem que você deve evacuar, pegue a **bolsa para emergências** e saia imediatamente.

## Enchentes

- Vá para o nível mais alto da casa. Leve o **kit de emergência para a casa** com você.
- Se houver uma enchente, mantenha-se longe da água da inundação. Tal água pode conter vírus, bactérias e germes que podem trazer doenças graves.
- Todos os alimentos, água e remédios que tiverem entrado em contato com a água da inundação devem ser considerados contaminados e jogados fora.

## Tempestade de neve

- Não use as ruas.
- Assegure-se de ter comida, água e suprimentos para manter-se em segurança e aquecido/a por alguns dias.
- Assegure-se de que o celular esteja carregado, já que você pode ficar sem eletricidade.
- Verifique que as entradas e saídas de aquecedores e outros aparelhos estejam livres de neve para evitar problemas de ventilação e acúmulo de monóxido de carbono.
- Assegure-se de que o escapamento do carro não tenha neve nem gelo antes de dar a partida.

## Tornado

- Se houver um alerta de tornado, procure abrigo imediatamente.
- Vá para o porão, abrigo de tempestades ou um cômodo perto do centro da casa.
- Se estiver em um prédio alto, vá para o centro do edifício, como uma escada ou corredor.

## Refluxo de esgoto

Se houver um refluxo de esgoto na sua casa:

- Ligue para o departamento de saúde local ou municipal para avisar que há um refluxo de esgoto.
- Um refluxo de esgoto pode tornar a casa imprópria para viver.
- Desligue a eletricidade se houver água parada ou chance de que os fios elétricos entrem em contato com a água ou qualquer coisa molhada.
- Não dê a descarga.
- Mantenha todas as crianças e animais de estimação afastados do esgoto.
- Use luvas de borracha ao tocar qualquer coisa que esteja com esgoto. Lave as mãos imediatamente depois. Nunca toque o esgoto diretamente com as mãos.

**Durante uma emergência pública, acompanhe fontes de notícias confiáveis. Preste atenção às atualizações e siga as instruções das autoridades locais.**

## Corte de energia

Condições perigosas, tais como tempestades podem causar cortes de energia.

Avise que há um corte de energia para a empresa de eletricidade.



Em Connecticut, as principais empresas de eletricidade são:

- **Eversource: 1-800-286-2000**
- **United Illuminating: 800-722-5584**

## Segurança alimentar durante um corte de energia

- A comida que estiver na geladeira pode não ser adequada para o consumo se houver um corte de energia de 4 horas ou mais.
- Mantenha a geladeira e o congelador fechados para ajudar a manter a comida em boas condições por mais tempo.
- Um congelador cheio de alimentos congelados não manterá os alimentos em boas condições por mais de 48 horas (24 horas se estiver meio cheio).

## Após um corte de energia

Limpe a geladeira e o congelador ANTES de colocar alimentos novos dentro:

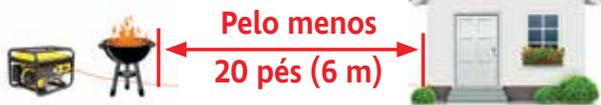
- Limpe o interior da geladeira e do congelador, primeiro com água morna e sabão e depois com uma solução de água sanitária diluída ou lenços desinfetantes.
- Espere que o interior do congelador e da geladeira esfriem antes de enchê-los de alimentos.
- Para obter mais informações, acesse [ready.gov/food](http://ready.gov/food).



## O perigo do monóxido de carbono

O monóxido de carbono é um gás venenoso que é inodoro e incolor e pode causar um mal súbito e morte.

**Mantenha geradores e churrasqueiras do lado de fora**



Para evitar a intoxicação por monóxido de carbono:

- Não utilize geradores portáteis dentro da casa, garagem, abrigo de carro, porão ou outro espaço fechado, tal como uma varanda coberta.
- Coloque geradores portáteis do lado de fora, a pelo menos 6 m (20 pés) de distância da casa. Mantenha o gerador longe de portas, janelas ou entradas de ar.
- Não utilize churrasqueiras a carvão, churrasqueiras a gás ou fogões de acampamento dentro de casa.

- Não utilize aquecedores a propano ou querosene dentro de casa.
- Não utilize o forno ou fogão a gás para aquecer a casa.
- Instale detectores de monóxido de carbono em cada andar da casa, perto de todos os dormitórios. Troque as baterias a cada seis meses e substitua os detectores de monóxido de carbono a cada cinco anos.
- Abrir janelas e portas e usar ventiladores não é suficiente para evitar o acúmulo mortal de monóxido de carbono na casa.

**Os sintomas de intoxicação por monóxido de carbono são como os da gripe:**

- Dor de cabeça
- Náusea
- Cansaço
- Vômitos
- Tontura
- Perda de consciência

Se você ou um membro da sua família apresentar sintomas de intoxicação por monóxido de carbono, saia da casa imediatamente e ligue para 911 usando um celular ou o telefone da casa de um vizinho.

- Para obter mais informações, acesse [ready.gov/power-outages](https://www.ready.gov/power-outages).

## Emergência com a água potável

A contaminação da água potável com substâncias ou produtos químicos perigosos pode ser causada por falhas no sistema de água, acidentes ou ataques terroristas.

**Os sinais de contaminação da água potável incluem:**

- Mudança de cor
- Cheiro ou gosto incomum
- Partículas flutuando na água
- Poços particulares que tenham sido inundados são considerados contaminados e devem ser desinfetados antes do uso.

Para obter informações sobre a desinfecção de poços, acesse [agwt.org/content/water-well-disinfection-procedure](https://www.agwt.org/content/water-well-disinfection-procedure).

Se as autoridades de saúde avisarem que você deve tratar a água potável, use água tratada ou engarrafada para:

- Cozinhar
- Lavar frutas e hortaliças
- Escovar os dentes
- Preparar leite em pó infantil

Adultos e crianças maiores não precisam usar água tratada para tomar banho de chuveiro ou banheira, mas devem tentar não engolir nem deixar que a água não tratada entre na boca.

- Bebês, crianças pequenas, idosos e pessoas com o sistema imunológico gravemente comprometido devem tomar banho com água tratada ou engarrafada.

### Formas de tornar a água segura

- Use água engarrafada lacrada.
- Ferva a água e mantenha-a em ebulição por um minuto. Assegure-se de que a água não contenha partículas flutuantes antes de fervê-la.
- Ou adicione pastilhas para purificação de água seguindo as instruções da embalagem e deixe a água em repouso durante pelo menos 30 minutos antes de usar.
- Para obter mais informações sobre formas de tornar a água segura, acesse [cdc.gov/healthywater/emergency/making-water-safe.html](http://cdc.gov/healthywater/emergency/making-water-safe.html).

**Durante uma emergência pública, acompanhe fontes de notícias confiáveis. Preste atenção às atualizações e siga as instruções das autoridades locais.**

## Pandemia

Quando um novo tipo de vírus ou gripe infecta pessoas no país ou no mundo inteiro, isso é denominado uma pandemia. Pode durar vários meses, afetar muitas pessoas e ser muito perigosa. Uma pandemia é diferente da gripe comum.

### Durante uma pandemia

Pode haver:

- Longas filas e superlotação em centros de saúde e hospitais
- Falta de remédios
- Fechamento de escolas, empresas, lojas, bancos e repartições do governo

## Sobre o leite materno

Em uma emergência, o aleitamento materno pode proteger o bebê dos riscos da fórmula preparada com água contaminada. Também protege o bebê contra problemas respiratórios e diarreia, doenças que podem ser mortais durante um desastre.



A amamentação é particularmente importante se houver um corte de energia, água e outros serviços.

- Para leite materno armazenado no congelador, se houver cristais de gelo, é seguro voltar a congelá-lo.
- Se o leite tiver descongelado (sem cristais de gelo), utilize-o em até 48 horas em caso de bebês saudáveis e em até 24 horas em caso de bebês prematuros ou doentes.
- Para obter mais informações, acesse [cdc.gov/breastfeeding](http://cdc.gov/breastfeeding).

### Você deve:

- Estar o mais saudável possível. Tomar a vacina anual contra a gripe, ter uma dieta balanceada, descansar bastante e fazer exercícios diariamente.
- Permanecer longe de qualquer pessoa que estiver doente.
- Não ir para o trabalho ou para a escola se não estiver se sentindo bem.
- Limpar as superfícies de objetos compartilhados (telefones, balcões, maçanetas).
- Evitar de tocar os olhos, o nariz ou a boca. Essas são as áreas pelas quais os germes podem entrar no corpo.
- Para obter mais informações sobre gripe pandêmica, acesse [ready.gov/pandemic](http://ready.gov/pandemic).

## Emergência biológica

Emergências biológicas podem incluir:

- Bactérias, como antraz
- Vírus, como ebola ou sarampo
- Toxinas, como botulínica

Podem ser espargidos no ar, utilizados para contaminar alimentos e colocados na água potável.

Alguns tipos também podem ser disseminados por contato direto de uma pessoa para a outra.

Algumas bactérias, como o antraz, não são transmitidas de uma pessoa para a outra.

O sarampo pode ser transmitido de uma pessoa para a outra. Se isso ocorrer, as pessoas doentes podem ter que se distanciar dos outros ou ser isoladas para evitar que outras pessoas fiquem doentes.

### Formas de se proteger incluem:

- Lavar as mãos
- Distanciamento social
- Medicamentos/vacinação

### Durante uma emergência biológica

Pode haver longas filas de pessoas esperando por medicamentos, vacinas ou atendimento médico, então você deve ter paciência.

## Emergência química

Emergências químicas com materiais venenosos podem incluir:

- Gases
- Líquidos
- Materiais sólidos

### Durante uma emergência química

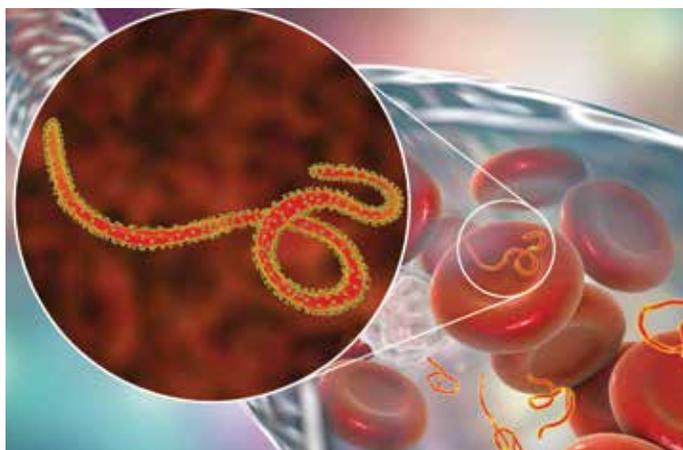
Se houver uma emergência química fora da sua casa, como um acidente de automóvel, uma explosão de um vagão de trem, um acidente em uma fábrica ou o tombamento de um caminhão tanque:

- Desligue os ventiladores, ares-condicionados e unidades de aquecimento com ar forçado que trazem ar fresco do exterior.
- Se houver uma ordem para ficar onde está, vá para um cômodo interno e leve o **kit de emergência para a casa** com você.

### Após uma emergência química

- Lave-se com água e sabão imediatamente se achar que esteve perto de uma substância química.
- Troque de roupa.
- Procure atendimento médico se você se sentir mal.

**Durante uma emergência pública, acompanhe fontes de notícias confiáveis. Preste atenção às atualizações e siga as instruções das autoridades locais.**



## Emergência nuclear ou radiológica

Uma emergência nuclear ou radiológica pode ser um acidente em uma usina de energia nuclear ou uso intencional de uma arma nuclear.

### Durante uma emergência nuclear ou radiológica

As autoridades observarão os níveis de radiação e dirão o que você deve fazer para se proteger.

- Você pode receber instruções para se abrigar no local onde está ou para evacuar a sua família para um Centro Comunitário de Recepção para o monitoramento e a limpeza, se necessário.
- Siga a rota de evacuação do ba irro.

### Se você morar perto da usina de energia nuclear de Millstone em Waterford e houver uma emergência:

- As autoridades locais emitirão uma sirene contínua durante aproximadamente 3 minutos e poderão fazer anúncios utilizando o sistema de alto-falantes.
- Ao ouvir a sirene, sintonize uma estação de rádio ou canal de TV do Sistema de Alerta de Emergências (EAS) para obter informações sobre a situação e instruções de emergência.

As estações de rádio do EAS são:

- WDRC 1360 AM
- WTIC 1080 AM
- 102.9 FM (Hartford)
- 96.5 FM (Hartford)
- WCTY 97.7FM (Norwich)
- Para obter mais informações sobre como vedar um cômodo e “abrigar-se no local” durante uma emergência nuclear ou radiológica, acesse [ready.gov/be-informed](http://ready.gov/be-informed)

## Formas pelas quais você pode ajudar

### Doe sangue

Ligue para a Cruz Vermelha Americana pelo número 877-RED-CROSS (877-733-2767) ou acesse [redcross.org](http://redcross.org) para marcar uma hora para doar sangue.

### Doe roupas e alimentos

Entre em contato com as agências/ organizações de socorro da área para saber o que precisam, tal como roupas ou alimentos.

### Aprenda ressuscitação cardiopulmonar e primeiros socorros

Faça um curso básico de primeiros socorros ou ressuscitação cardiopulmonar. Encontre um curso em [redcross.org](http://redcross.org).

## Voluntarie-se

### Corpo de reservistas médicos

If Se você for profissional de saúde licenciado/a ou aposentado/a ou estiver interessado/a em ser voluntário/a durante um desastre em um hospital ou unidade do corpo local ou regional de reservistas médicos, acesse [ctresponds.ct.gov](http://ctresponds.ct.gov) para se inscrever. Para obter mais informações, acesse [mrc.hhs.gov](http://mrc.hhs.gov).



### Equipe comunitária de resposta a emergências

Entre para uma equipe comunitária de resposta a emergências (CERT). Entre em contato com o seu município para obter mais informações ou acesse [ct.gov](http://ct.gov) e busque “Community Emergency Response Team”.

### Programa de vigilância do bairro

Monte um programa de vigilância do bairro para se preparar melhor para eventos futuros. Para obter mais informações, acesse [nnw.org/about-neighborhood-watch](http://nnw.org/about-neighborhood-watch)

# Contatos importantes e fontes de informações

## EM UMA EMERGÊNCIA, LIGUE PARA 9-1-1

**Inscreva-se para receber alertas  
do estado de Connecticut**

[ctalert.gov](http://ctalert.gov)

**Departamento de Saúde Pública  
de Connecticut**

860-509-8000

[ct.gov/dph/prepare](http://ct.gov/dph/prepare)

**Departamento de Serviços de  
Emergência e Proteção Pública  
de Connecticut**

860-685-8190

[ct.gov/demhs](http://ct.gov/demhs)

**Polícia Estadual de Connecticut**

Número fora de emergências:

860-626-7975

**Centro de Controle de  
Intoxicações de Connecticut**

800-222-1222

[health.uconn.edu/poison-control](http://health.uconn.edu/poison-control)

**Aplicativo CT Prepares**

Faça o download do aplicativo

CT Prepares na Apple App

Store ou no Google Play.



Acompanhe.  
Siga o DPH no  
Facebook e no Twitter.



## Encontre um abrigo

**United Way CT 2-1-1**

Acesse [211ct.org](http://211ct.org) ou ligue para 2-1-1

**Cruz Vermelha Americana**

877-RED-CROSS (877-733-2767)

[redcross.org](http://redcross.org)

## Envie uma denúncia anônima

**Denuncie atividades suspeitas:**

- Ligue para 866-HLS-TIPS (866-457-8477).
- Envie um e-mail para [despp.feedback@ct.gov](mailto:despp.feedback@ct.gov) ou ligue para a delegacia de polícia local.

## Para obter mais informações

**Acesse os sites:**

[ready.gov](http://ready.gov)

[fema.gov](http://fema.gov)

[emergency.cdc.gov](http://emergency.cdc.gov)

**Depois de preencher este  
manual, mantenha-o em um  
local seguro, para que você  
sempre saiba onde encontrá-lo.**

This guide is written in Portuguese.