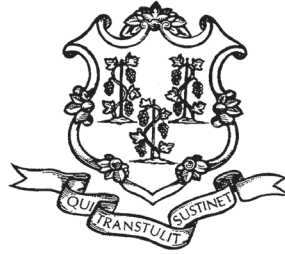
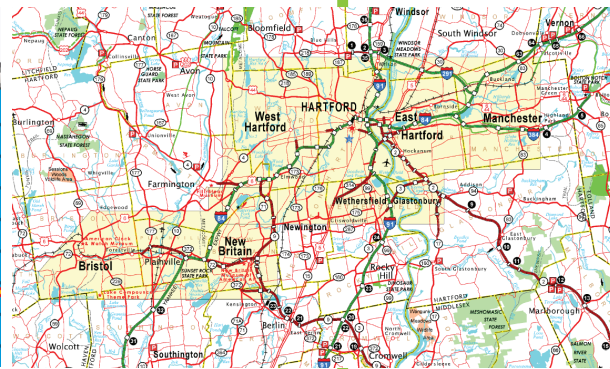


MANUAL DE CONNECTICUT DE PRONTIDÃO PARA EMERGÊNCIAS



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



PARCEIROS DO ESTADO NA PRONTIDÃO PARA EMERGÊNCIAS

.....	Lado interno da capa
O QUE VOCÊ E A SUA FAMÍLIA DEVEM FAZER	1
PLANEJAMENTO PARA PESSOAS COM NECESSIDADES ESPECIAIS ..	2
O QUE VOCÊ DEVE ESCREVER	3
O QUE FAZER SE HOUVER UMA EMERGÊNCIA.....	4
DESASTRES NATURAIS	5
EMERGÊNCIAS BIOLÓGICAS.....	6
EMERGÊNCIAS QUÍMICAS	6
EMERGÊNCIAS NUCLEARES E RADIOLÓGICAS	7
EMERGÊNCIAS DE GRIPE PANDÊMICA.....	8
EMERGÊNCIAS DE ÁGUA POTÁVEL	8
QUEDAS DE ENERGIA	9
NÚMEROS DE TELEFONE E WEBSITES IMPORTANTES ...	Contracapa

PARCEIROS DO ESTADO DE CONNECTICUT NA PRONTIDÃO PARA EMERGÊNCIAS

Cada órgão e comissão estadual de Connecticut trabalha para fortalecer o nível de prontidão para emergências de Connecticut.

O Departamento de Serviços de Emergência e Proteção Pública (DESPP) de Connecticut é responsável pelos planos e procedimentos de emergência do estado.

O DESPP ajuda todos os 169 municípios de Connecticut e dois povos indígenas no planejamento e reação a emergências.

O Departamento de Saúde Pública (DPH) é responsável por proteger e promover a saúde e segurança dos habitantes de Connecticut. O DPH trabalha com diversos parceiros, incluindo departamentos municipais de saúde, povos indígenas, hospitais, polícia e outros órgãos estaduais e parceiros comunitários. Eles ajudam a assegurar que o estado possua os procedimentos e equipamentos para ajudar a proteger a saúde das pessoas durante e após uma emergência.

OUTROS PARCEIROS DO ESTADO:

Rede de Televisão de Connecticut (CT-N)
Departamento de Serviços Administrativos
Departamento de Agropecuária
Departamento da Infância e Família
Departamento de Proteção ao Consumidor
Departamento de Correção
Departamento de Serviços de Desenvolvimento
Departamento de Educação
Departamento de Energia e Proteção Ambiental
Departamento do Trabalho
Departamento de Saúde Mental e Serviços de Dependência
Departamento de Serviços de Reabilitação
Departamento de Serviços Sociais
Departamento dos Transportes
Departamento das Forças Armadas
Repartição de Política e Gerenciamento
Repartição Central de Medicina Legal



O QUE VOCÊ E SUA FAMÍLIA DEVEM FAZER PARA ESTAR PREPARADOS

INFORME-SE E INFORME A SUA FAMÍLIA

- Descubra se há algum lugar próximo à sua casa que poderia ser perigoso ou causar uma emergência, tal como:
 - uma usina de energia nuclear
 - uma área que possa sofrer inundações, tal como terras perto de um rio ou mar
 - instalações que fabricam ou armazenam substâncias químicas
- Tenha um local seguro para ir. Se solicitarem que você realize uma evacuação (abandone a sua casa), você pode ir para:
 - a casa de um parente
 - a casa de um amigo
 - um hotel ou abrigo
- Aprenda o que fazer em caso de emergência no seu trabalho e na escola ou creche dos seus filhos.
- Inscreva-se nos Sistemas de Alerta e Notificação de Emergências de Connecticut para receber mensagens de emergência por e-mail ou por de mensagens de texto no seu celular. Para obter mais informações e para se inscrever, acesse www.ct.gov/ctaalert.

CRIE UM PLANO PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA

- Escolha locais seguros na sua casa para ir em caso de emergência.
- Identifique duas formas diferentes de sair da casa se for preciso abandoná-la.
- Escolha um local para a sua família se encontrar se vocês se separarem durante uma emergência.
 - Escolha um local no seu bairro.
 - Escolha um local fora do seu bairro.
- Escolha os contatos da família: duas pessoas para quem você e os membros da sua família possam ligar se vocês se separem durante uma emergência.
 - Escolha uma pessoa que more no mesmo estado.
 - Escolha uma pessoa que more em outro estado.
 - Anote os números de telefone dos seus contatos e assegure-se de que todos os membros da família tenham uma cópia.
- Escolha um lugar onde você possa ficar se tiver que evacuar a casa por alguns dias.
- Planeje o que fazer para manter os seus animais de estimação em segurança em caso de emergência.
- Saiba como desligar a eletricidade, o gás e a água da casa para fazê-lo se solicitado.
- Assegure-se de que todos conheçam o plano.

PREPARE UM KIT DE SUPRIMENTOS DE EMERGÊNCIA

Se houver uma emergência na sua área, talvez não seja possível obter alimentos, água e outros artigos necessários para a sobrevivência. Também pode ser que o aquecimento, a água e a eletricidade da sua casa não funcionem. É por isso que você precisa preparar um kit de suprimentos de emergência e mantê-lo em casa. O kit deve conter suprimentos suficientes para você e sua família por pelo menos três dias. Em uma pandemia (surto mundial de alguma doença), pode ser que você tenha que permanecer em casa por semanas para ajudar a deter a propagação da doença. Esse kit serviria para ser usado se avisarem que você deve permanecer em casa durante uma emergência ou para ser levado com você se avisarem que você deve evacuar.

COLOQUE OS SEGUINTE ARTIGOS EM UMA SACOLA OU RECIPIENTE PARA PREPARAR O SEU KIT DE SUPRIMENTOS DE EMERGÊNCIA:

- ◻ Suprimento de água em garrafas ou garrafões. Deve haver pelo menos 1 galão (3,8 L) de água por pessoa da casa por dia. Mais água será necessária se houver crianças, se alguém estiver amamentando ou se o clima estiver quente.
- ◻ Comida:
 - comida em latas ou embalagens herméticas, tal como sopa e atum em lata
 - alimentos e sucos que não precisam ser refrigerados nem cozidos
 - comidas para bebês ou idosos
- ◻ Um abridor de latas manual, pratos de papel, talheres de plástico e algo para cozinhar, tal como uma pequena churrasqueira com combustível. Ao usar churrasqueiras a carvão ou a gás, faça-o ao ar livre para evitar o acúmulo de monóxido de carbono.
- ◻ Água sanitária e conta-gotas (para tratar a água).
- ◻ Toalhas de papel, papel higiênico, sabonete.
- ◻ Rádio de pilha, lanternas, telefone celular, baterias extras.
- ◻ Cobertores/sacos de dormir e travesseiros para todos os membros da família.
- ◻ Roupas extras para todos os membros da família.
- ◻ Artigos que os bebês e crianças necessitam, tais como fraldas, jogos, brinquedos e livros.
- ◻ Estojo de primeiros socorros. Lembre-se de incluir:
 - medicamentos (remédios receitados, remédios para febre, aspirina)
 - óculos e suprimentos para lentes de contato
 - lista dos seus médicos com os respectivos números de telefone
 - suprimentos médicos (suprimentos de colostomia, seringas de insulina).
- ◻ Sacos de lixo e materiais de limpeza.
- ◻ Artigos que os seus animais de estimação necessitam tais como comida e água, uma caixa ou gaiola para transporte, remédios, focinheira, coleira, correia, etiquetas de identificação e comprovantes de imunização.
- ◻ Cópia extra das chaves do carro, cartões de crédito, dinheiro e informações importantes tais como números de seguro social e certidões de nascimento.
- ◻ Rolo de plástico e fita adesiva (vide "Vedação de um Cômodo", pág. 7).
- ◻ Um exemplar deste manual.
- ◻ Fotografias dos membros da família e animais de estimação para o caso de vocês se separarem e você precisar de ajuda para localizá-los.

Verifique e complete o kit regularmente para garantir que os alimentos não tenham passado do prazo de validade e pilhas não estejam descarregadas. Um bom momento para fazer isso é ao acertar os relógios no outono e na primavera. Você pode montar o kit ao longo do tempo, comprando um artigo (tal como uma lata de comida ou pilhas) por vez.

PLANEJAMENTO PARA PESSOAS COM NECESSIDADES ESPECIAIS

Se você ou alguém que você conhece tiver uma necessidade especial, tais como problemas de visão, audição, dificuldade para caminhar ou problemas médicos, pode ser que você precise de preparação adicional para uma emergência.

SE VOCÊ TIVER CRIANÇAS:

CRIANÇAS PEQUENAS podem precisar de: leite em pó, fraldas, mamadeiras, remédios, lenços umedecidos, comida para bebê, mais água, brinquedos, livros.

A amamentação pode salvar vidas e manter o seu bebê saudável durante uma emergência. A amamentação protege os bebês contra os riscos do consumo de 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 queda de energia, falta de água e outros serviços. Para obter mais informações, acesse www.usbreastfeeding.org.

CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR OU ESCOLAR: Se houver uma emergência enquanto seu filho estiver na escola ou creche, esses lugares têm planos para proteger as crianças. Você deve conhecer o plano antes da ocorrência de uma emergência.

SE VOCÊ FOR IDOSO:

- Se você utilizar uma agência de atendimento médico domiciliar, assegure-se de que eles saibam o plano de emergência da sua família e com quem você gostaria que eles entrem em contato em caso de emergência.
- Avise aos outros membros da família onde encontrar os suprimentos de emergência e ensine-os a utilizar quaisquer equipamentos médicos especiais.
- Coloque seu nome em equipamentos especiais tais como cadeiras de roda, bengalas ou andadores.

SE VOCÊ FOR PORTADOR DE DEFICIÊNCIA:

- Peça a ajuda de outros parentes e amigos para casos de emergência.
- 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.
- Use uma pulseira/etiqueta de alerta médico para que as pessoas saibam qual é a sua deficiência.
- Mostre a outras pessoas como utilizar seus equipamentos médicos especiais.
- Se você tiver equipamentos médicos que precisem de eletricidade e você 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 a empresa fornecedora sobre onde você está hospedado. Assim eles poderão entregar os suprimentos médicos que você precisa.
- 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. Avise-lhes que tipo de ajuda você pode precisar.

Pode ser que o seu município mantenha uma lista de portadores de deficiências para localizá-los rapidamente em caso de emergência. Ligue para o encarregado de gerenciamento de emergências local ou o corpo de bombeiros do município e pergunte como podem ajudá-lo se houver uma emergência.

Prepare um “Cartão de Informações Médicas de Emergência” para você e anote as seguintes informações:

- Seu nome, endereço e número de telefone.
- Qual é a sua deficiência.
- O nome, endereço e número de telefone de um médico, amigo ou parente que conheça você e a sua deficiência.
- O que outras pessoas precisam saber sobre você se você estiver inconsciente ou não puder falar, ou se precisarem retirá-lo da sua casa rapidamente.
- Necessidades médicas:
 - medicamentos ou equipamentos especiais que você necessita
 - alergias ou problemas com medicamentos
 - problemas que você tem para falar com as pessoas e entendê-las
 - tipo de tratamento que você precisa
 - quem você deseja que o trate
 - que língua(s) você fala

Faça muitas cópias desse cartão e coloque-as no kit de suprimentos de emergência, no carro, no pacote da cadeira de rodas, no trabalho e na carteira (atrás da carteira de motorista ou cartão de identificação).

Para fazer o download de um cartão em branco para preencher, acesse o website: www.ct.gov/dph/prepare.

Drug Name & Strength	Dose (tablets, pills, drops)	When (per day)

COMO FAZER AS CRIANÇAS SE SENTIREM MELHOR DURANTE E APÓS UMA EMERGÊNCIA

- Peça que 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.
- Dê muito carinho às crianças. Diga-lhes que estão em segurança. Pegue-as no colo e abraçe-as muito.
- 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.
- Diga às crianças que não há problema em voltar para a escola e fazer outras coisas normais, tais como brincar com os amigos. Diga-lhes que também podem conversar com os professores sobre a emergência.

O QUE VOCÊ DEVE ESCREVER

AONDE IR DURANTE UMA EMERGÊNCIA

Escreva onde a sua família passa a maior parte do tempo: trabalho, escola, creche, casas de amigos e parentes. Locais de trabalho, escolas e creches devem ter planos de emergência. Informe-se sobre eles e anote-os. Informe-se sobre o que o seu município fará em caso de emergência, ligando para a prefeitura. Anote o plano. Canais de TV e estações de rádio locais podem fornecer informações importantes durante uma emergência. Anote pelo menos três canais de TV e estações de rádio locais.

NOMES E NÚMEROS DE TELEFONE IMPORTANTES

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

Contato da sua família no estado

Nome:
Cidade: Estado:
Tel. (dia):
Tel. (noite):
Celular:

Contato da sua família em outro estado

Nome:
Cidade: Estado:
Tel. (dia):
Tel. (noite):
Celular:

Parente mais próximo

Nome:
Cidade: Estado:
Tel. (dia):
Tel. (noite):
Celular:

Números de telefone do trabalho

Mãe:
Pai:
Outro:

Números de telefone de serviços públicos

Empresa de eletricidade:
Empresa de gás:
Empresa de água:
Empresa de telefone:
Empresa de TV a cabo:

Escola

Endereço:
Tel.:

Outra escola ou local de trabalho

Endereço:
Tel.:

Outra escola ou local de trabalho

Endereço:
Tel.:

Outras informações importantes e números de telefone

Médico:
.....
.....

Farmacêutico:

Seguro médico:

Números de seguro social (SS):

Departamento/distrito local de saúde:

Veterinário:

Seguro residencial

Nome:

Tel.:

Apólice N°:



A Cruz Vermelha Americana ajuda as pessoas a se preparar para emergências e proporciona assistência em caso de desastre aos habitantes de Connecticut.

Esses serviços são realizados principalmente por voluntários e são gratuitos. A Cruz Vermelha Americana também é o principal fornecedor de sangue para os 31 hospitais de Connecticut.

O QUE FAZER SE HOVER UMA EMERGÊNCIA

O QUE DEVO FAZER?

- Fique em um lugar seguro e consulte os canais de TV ou estações de rádio locais para obter instruções sobre como permanecer em segurança.
- Siga as orientações das autoridades de emergência estaduais e locais.
- 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 seus animais de estimação estejam em segurança.
- Ligue para o contato da sua família. Não use o telefone novamente a menos que seja uma emergência com risco de vida. Para ligações que não forem de emergência, tente mandar mensagens de texto usando o celular. Em muitos casos, uma mensagem de texto pode ser enviada quando não é possível completar uma ligação.
- Verifique como estão os seus vizinhos, especialmente os idosos ou portadores de deficiências.

O QUE NÃO DEVO FAZER?

- **NÃO** vá para o hospital a menos que haja uma emergência médica.

O QUE DEVO FAZER SE AVISAREM QUE DEVO ME ABRIGAR ONDE ESTOU? “SHELTER IN PLACE”

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

- Fique calmo.
- Leve as crianças e animais de estimação para dentro imediatamente.
- Feche e trave todas as janelas e portas externas.
- Pegue o seu kit de suprimentos de emergência.
- Vá para um cômodo no centro da casa ou para um cômodo sem janelas se houver algum.
- Ligue o rádio e sintonize uma estação de notícias locais para obter informações.
- Fique no local até receber aviso de que é seguro sair.

Se houver uma emergência química, nuclear ou radiológica, também:

- Desligue todos os sistemas de ventilação que tragam ar do exterior, tais como ventilador e ar-condicionado.
- Se houver uma lareira, feche a entrada de ar da chaminé.
- Você também pode pensar em fazer a vedação do cômodo (vide “Vedação de um Cômodo”, pág. 7).

O QUE DEVO FAZER SE AVISAREM QUE DEVO EVACUAR?

Se avisarem que você deve evacuar, saia imediatamente e leve o seu kit de suprimentos de emergência com você. Lembre-se de também levar

com você quaisquer medicamentos ou suprimentos médicos de que possa necessitar nos próximos dias. Dependendo do que estiver acontecendo, você será avisado sobre a forma mais segura de evacuar e para onde ir. Você também pode obter informações nos canais de TV e estações de rádio locais.

MONITORE E ESCUTE:

Em uma emergência, as autoridades locais talvez não possam fornecer informações e dizer-lhe o que fazer imediatamente. Verifique continuamente os canais de TV e estações de rádio locais e a internet para obter notícias e informações oficiais assim que estiverem disponíveis.

E OS ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO?

Muito antes da ocorrência de uma emergência, você deve planejar o que fazer com os seus animais de estimação para garantir o bem-estar deles se você tiver que evacuar a sua casa. Ligue para amigos, parentes, veterinários ou canis fora do seu bairro para saber se eles poderiam cuidar dos seus animais.

Lembre-se que animais de estimação não são permitidos nos abrigos da Cruz Vermelha. Apenas animais de serviço que ajudam portadores de deficiências podem entrar. Para obter mais informações sobre como cuidar de seus animais de estimação antes, durante e após uma emergência, acesse www.ready.gov/animals.

O SISTEMA DE ALERTA DE EMERGÊNCIAS

Em Connecticut, usamos o Sistema de Alerta de Emergências (EAS) durante emergências. Quando o EAS é ativado, todos os programas de TV e rádio são suspensos e uma mensagem de emergência é transmitida. É importante que você escute essas instruções e continue em sintonia para obter mais informações. Para obter uma lista de estações de rádio locais em Connecticut, visite www.ctba.org/stations.cfm.

DICAS PARA SE COMUNICAR DURANTE UMA EMERGÊNCIA:

Durante uma emergência, muitas pessoas podem estar tentando usar o celular e o telefone fixo ao mesmo tempo. Quando uma grande quantidade de pessoas tenta fazer ligações ao mesmo tempo, pode ser difícil conseguir completar uma ligação. Algumas formas de ajudar a manter as redes telefônicas em funcionamento durante uma emergência:

- Limite as ligações que não forem de emergência.
- Encurte todas as ligações.
- Para ligações que não forem de emergência, tente mandar mensagens de texto usando o celular. Em muitos casos, uma mensagem de texto pode ser enviada quando não é possível completar uma ligação.

DESASTRES NATURAIS

Um desastre natural pode acontecer em qualquer parte de Connecticut. Desastres naturais são fortes temporais, enchentes repentinas, tempestades de neve, furacões e tornados. Se uma grande tempestade estiver a caminho, assegure-se de ter lanternas, um rádio de pilha, pilhas extras e telefones celulares, porque você pode ficar sem eletricidade e serviço telefônico por alguns dias ou até semanas.

O QUE FAZER ANTES DE UM DESASTRE NATURAL:

- Assegure-se de que o seu kit de suprimentos de emergência esteja pronto.
- Saiba o que os distintos termos meteorológicos significam:
 - Um estado de alerta de tempestade grave (watch) significa que há possibilidade de ocorrência de uma tempestade perigosa.
 - Um aviso de tempestade grave (warning) significa que há uma tempestade a caminho. Proteja-se ou procure um abrigo imediatamente.
- Evacue se as autoridades de emergência avisarem que deve fazê-lo. Planeje onde você pode ficar por alguns dias se tiver que sair.

DURANTE UM DESASTRE NATURAL:

- Vá para um cômodo perto do centro da casa. Se houver uma tempestade tal como um furacão ou tornado, vá para a parte mais baixa da casa, tal como o porão, se houver. Se houver uma forte enchente, vá para o nível mais alto da casa.
- Leve o seu kit de suprimentos de emergência com você.
- Verifique continuamente os canais de TV e estações de rádio locais e a internet para obter instruções oficiais, incluindo a localização de abrigos, boletins meteorológicos, etc.

APÓS UM DESASTRE NATURAL:

- Assegure-se de que os membros da sua família não estejam feridos.
- **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 “Quedas de Energia” na página 9 para obter mais informações.
- Se houver uma enchente, mantenha-se afastado 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.

Em uma tempestade ou enchente grave, pode haver refluxo de esgoto na sua casa. O esgoto contém bactérias, vírus e germes que podem causar doenças. Um refluxo de esgoto pode tornar a casa imprópria para viver.

Se houver um refluxo de esgoto na sua casa:

- 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 os esgoto diretamente com as mãos.

- Ligue para o departamento de saúde local ou municipal para avisar que há um refluxo de esgoto.

PREPARE UM KIT DE EMERGÊNCIA DE INVERNO PARA O CARRO:

- cobertores/sacos de dormir
- lanterna com pilhas extras
- estojo de primeiros socorros
- canivete
- alimentos não perecíveis de alto teor calórico (barras de proteína, barras de granola ou barras de fruta)
- roupas extras para manter-se seco
- saco de areia (ou areia sanitária para gatos)
- pá
- raspador de gelo e escova para para-brisa
- estojo de ferramentas
- corda para reboque e cabos de chupeta
- água engarrafada
- bússola e mapas

TIPOS DE DESASTRES NATURAIS

NEVASCAS:

Os boletins meteorológicos geralmente avisam com tempo se há uma nevasca a caminho. Se uma nevasca estiver a caminho, evite beber e assegure-se de ter comida e suprimentos para alguns dias sem eletricidade nem serviço telefônico. Se houver neve, assegure-se que as entradas e saídas dos aquecedores e outros aparelhos estejam livres de neve para evitar problemas de ventilação e acúmulo de monóxido de carbono. Também se assegure que o escapamento do carro não tenha neve nem gelo antes de dar a partida.

ENCHENTES REPENTINAS:

Vá rapidamente para uma área elevada. A corrente de água de uma enchente pode derrubá-lo! Se você estiver no carro e a água subir ao seu redor, saia e vá imediatamente para uma área elevada. Os carros podem ser levados por apenas 60 cm (2 pés) de água em movimento.

FURACÕES:

Um furacão é uma grande tempestade com trovões, raios e ventos muito fortes. Um furacão grande pode ter ventos de 120 km (75 milhas) por hora ou mais. A temporada de furacões em Connecticut vai de 1° de junho a 30 de novembro. Se houver um aviso de furacão, procure abrigo imediatamente ou evacue se indicarem que deve fazê-lo. Você pode obter mais informações on-line sobre o que fazer antes e depois de um furacão em www.ct.gov/hurricane.

TORNADOS:

Se houver um aviso de tornado, procure abrigo imediatamente. Se você estiver no carro, pare. Não tente ir mais rápido do que o tornado. Saia e deite-se de bruços no chão em uma área baixa. Cubra a cabeça e espere o tornado passar. Se estiver em casa, 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, por exemplo em uma escada ou corredor.

EMERGÊNCIAS BIOLÓGICAS

Bactérias, vírus e venenos podem causar emergências biológicas. Podem ser espargidos no ar, utilizados para contaminar (envenenar) alimentos e colocados na água potável. Alguns tipos também podem ser disseminados por contato direto de uma pessoa para outra. Uma emergência biológica pode acontecer por acidente ou quando germes ou outros perigos biológicos são utilizados de propósito para deixar as pessoas doentes. Como se proteger depende do tipo de germe. Alguns germes, como o antraz, não são transmitidos pela pessoa contaminada. Outros germes, como a varíola, podem ser transmitidos de uma pessoa para a outra. Se isso ocorrer, as pessoas doentes podem ter que ser isoladas. As pessoas que foram expostas aos germes podem ter que ficar em quarentena.

O QUE SIGNIFICAM “QUARENTENA” E “ISOLAMENTO”?

Para ajudar a deter a propagação de doenças, você pode ser colocado em quarentena ou isolamento. “Quarentena” significa que você não está doente, mas é mantido afastado das outras pessoas porque foi exposto a uma doença infecciosa ou contagiosa. “Isolamento” é quando você é mantido afastado das outras pessoas porque está doente. Ambos são comuns durante uma emergência biológica. Você também pode fazer isso voluntariamente, mesmo que ninguém tenha solicitado, para ajudar a deter a propagação da doença.

ANTES DA OCORRÊNCIA DE UMA EMERGÊNCIA BIOLÓGICA:

Assegure-se de que o seu kit de suprimentos de emergência esteja pronto.

QUANDO HOUVER UMA EMERGÊNCIA BIOLÓGICA:

- Verifique os canais de TV e estações de rádio locais e a internet para obter instruções oficiais. Eles dirão como saber se você ou um membro da sua família está doente, aonde ir para obter assistência médica e se há distribuição de medicamentos para ajudá-lo.
- Siga sempre as orientações dos médicos e autoridades.
- Pode haver longas filas de pessoas esperando por medicamentos, vacinas ou assistência médica, então pode ser necessário ter paciência.
- Se a doença for transmitida de uma pessoa para a outra, as pessoas que forem expostas poderão ter que ficar em quarentena.
- **TODOS** devem adotar boas práticas de higiene e limpeza para evitar a propagação dos germes.

APÓS UMA EMERGÊNCIA BIOLÓGICA:

- Verifique os canais de TV e estações de rádio locais e a internet para obter notícias, informações e instruções oficiais.

Connecticut está dividido em áreas de saúde pública para facilitar a distribuição de medicamentos durante uma emergência. Se houver uma emergência, as autoridades estaduais e locais avisarão pela TV e pelo rádio quando e aonde ir para obter ajuda. Para descobrir qual é o departamento de saúde local responsável por fornecer medicamentos ou vacinas para você e sua família em uma emergência biológica, acesse www.ct.gov/dph/mda.

EMERGÊNCIAS QUÍMICAS

Uma emergência química pode ocorrer quando materiais sólidos, líquidos ou gasosos que podem intoxicar as pessoas são liberados. Esse tipo de emergência pode ocorrer por acidente ou de propósito em um ataque terrorista.

Algumas substâncias químicas são muito perigosas e causam mal-estar imediato. Outras substâncias químicas são menos perigosas e podem não causar nenhum problema para você. Substâncias químicas líquidas ou gasosas são geralmente mais perigosas que substâncias químicas sólidas.

Proteger você e sua família antes, durante e após uma emergência química pode ajudar a mantê-los em segurança e evitar que fiquem doentes. Siga estas medidas simples:

ANTES DA OCORRÊNCIA DE UMA EMERGÊNCIA QUÍMICA:

- Assegure-se de que o seu kit de suprimentos de emergência esteja pronto.
- Escolha um cômodo no centro da sua casa ou edifício como abrigo. Cômodos sem janelas no nível mais alto são melhores.

QUANDO HOUVER UMA EMERGÊNCIA QUÍMICA:

- Feche todas as portas e janelas.
- Se houver uma lareira, feche a entrada de ar da chaminé.
- Desligue os ventiladores, ares-condicionados e unidades de aquecimento com ar forçado que trazem ar fresco do exterior.
- Se avisarem que você deve permanecer onde está:
 - Vá para um cômodo interno e leve o seu kit de suprimentos de emergência com você.
 - Verifique os canais de TV e estações de rádio locais e a internet para obter notícias, informações e instruções oficiais.
- Você também pode pensar em fazer a vedação do cômodo (vide “Vedação de um Cômodo”, pág. 7).

APÓS UMA EMERGÊNCIA QUÍMICA:

- Lave-se com água e sabão imediatamente se achar que está perto de uma substância química.
- Troque de roupa.
- Obtenha assistência médica se você se sentir mal.

Se uma emergência biológica ou química ocorrer, pode ser que as autoridades não possam dizer-lhe o que fazer imediatamente. Pode levar algum tempo para que descubram exatamente qual é a doença ou substância química, como deve ser tratada e quem está em risco. Você deve verificar os canais de TV e estações de rádio locais e a internet para obter notícias oficiais após a emergência para saber:

- O nível de perigo.
- Que doença você pode pegar.
- Onde obter medicamentos se você precisar.
- Aonde ir para obter assistência médica ou abrigo.

EMERGÊNCIAS NUCLEARES E RADIOLÓGICAS

Uma emergência nuclear ou radiológica pode ser um acidente em uma usina de energia nuclear, o uso de uma pequena arma nuclear, ou a detonação de uma “bomba suja”. Quando uma bomba suja explode, ela emite material radioativo perigoso em certa área. Os efeitos da radiação na saúde podem ser leves, tal como vermelhidão da pele, ou muito graves, tal como câncer ou até morte.

ANTES DA OCORRÊNCIA DE UMA EMERGÊNCIA NUCLEAR OU RADIOLÓGICA:

- Assegure-se de que o seu kit de suprimentos de emergência esteja pronto.
- Assegure-se de que você sabe onde e como obter informações do seu município.
- Se você vive perto da Usina de Millstone (uma usina de energia nuclear), você deve receber um manual intitulado “Emergency Planning for Millstone Station” (Planejamento de Emergência para a Usina de Millstone) pelo correio todos os anos. Assegure-se de colocar esse manual no seu kit de suprimentos de emergência. Se você mora a até 16 km (10 milhas) de uma usina de energia nuclear, deve conhecer as rotas de evacuação do seu bairro.

QUANDO HOUVER UMA EMERGÊNCIA NUCLEAR OU RADIOLÓGICA:

- Durante e após a liberação de materiais radioativos, as autoridades municipais, estaduais e federais observarão os níveis de radiação e dirão o que você deve fazer para se proteger.
- A melhor ação dependerá da emergência. Consulte os canais de TV, estações de rádio locais e a internet para obter informações e instruções durante qualquer emergência.
- Se muito material radioativo for liberado em uma emergência radiológica, poderão avisar-lhe para “abrigar-se onde está” (o que significa permanecer do lado de dentro onde você estiver), ou avisar-lhe para ir para outro local.
- Se avisarem que deve abrigar-se onde está, você deve fazer o seguinte:
 - Feche e trave todas as portas e janelas.
 - Desligue os ventiladores, ares-condicionados e unidades de aquecimento com ar forçado que trazem ar fresco do exterior. Use apenas unidades que recirculam o ar que já está no edifício.
 - Feche as entradas das chaminés de lareiras.
 - Se você puder, coloque os animais de estimação para dentro.
 - Vá para um cômodo interno ou porão.
- Você também pode pensar em fazer a vedação do cômodo (vide “Vedação de um Cômodo” à direita).
- Deixe o rádio sintonizado em uma rede de resposta a emergências ou notícias locais para saber o que mais deve fazer.
- Não abandone o abrigo até que as autoridades locais avisem que é seguro.
- Se avisarem que deve evacuar, siga as orientações das autoridades locais. Abandone a área o mais rápido e organizadamente possível. Além disso:
 - Desligue o ventilador, o ar condicionado e o sistema de aquecimento do carro, que trazem ar do exterior para dentro. Feche as entradas de ar e deixe os vidros fechados.

- Pegue o seu kit de suprimentos de emergência, os remédios que você precisar, roupas extras, dinheiro e cartões de crédito.
- Leve animais de estimação apenas se usar o seu próprio veículo e for para um lugar que você sabe que aceita animais. Os veículos de emergência e abrigos geralmente somente aceitam animais de serviço e podem não aceitar animais de estimação.

APÓS UMA EMERGÊNCIA NUCLEAR OU RADIOLÓGICA:

Verifique os canais de TV e estações de rádio locais e a internet para obter notícias, informações e instruções oficiais.

VEDAÇÃO DE UM CÔMODO

Durante uma emergência química, nuclear ou radiológica, o ar exterior pode ser perigoso. Por um período curto, a “vedação de um cômodo” pode ajudar a proteger você e sua família do ar nocivo externo. Se você vir grandes quantidades de detritos no ar, ou se as autoridades locais disserem que o ar é perigoso, você pode ter que tomar esse tipo de atitude.

Escolha um cômodo no centro da casa ou um cômodo sem janelas como abrigo. Depois de ir para o abrigo, use fita adesiva e um rolo de plástico para vedar todas as portas, janelas e entradas de ar se uma nuvem química ou de radiação estiver passando (ouça o rádio para obter instruções). Depois de duas ou três horas, você deve retirar o plástico e a fita adesiva e ventilar o cômodo. **Você pode sufocar se mantiver o cômodo bem vedado por mais de cinco horas.** Para vedar um cômodo:

- Vede todas as janelas, portas e entradas de ar do cômodo com plástico de 2 a 4 mil. (0,05 a 0,1 mm) de espessura e fita adesiva. Você pode medir e cortar o plástico antecipadamente para economizar tempo.
- Corte o plástico pelo menos 15 cm (6 pol.) maior que as aberturas e rotule cada folha.
- Primeiro grude os cantos do plástico com fita adesiva e depois coloque fita em todas as bordas.

Connecticut possui planos especiais para o caso de emergência tanto na usina de energia nuclear de Millstone em Waterford, Connecticut, quanto na usina de Indian Point em Buchanan, Nova York. Esses planos incluem medidas tomadas pelo estado para proteger a saúde e a segurança de todos os habitantes de Connecticut. Se houver uma emergência em uma dessas usinas, as autoridades de segurança pública colocarão em prática o plano estadual de resposta a emergências e informarão os habitantes sobre o que está acontecendo e o que fazer.

EMERGÊNCIAS DE GRIPE PANDÊMICA

O QUE É UMA PANDEMIA DE GRIPE?

Uma pandemia de gripe ocorre quando um novo tipo de vírus de gripe infecta pessoas no mundo inteiro. Pode durar vários meses, afetar muitos lugares diferentes e ser muito perigosa. Milhões de pessoas no mundo inteiro podem ficar muito doentes. Muitas pessoas podem morrer. No século XX, houve três pandemias de gripe, incluindo a Gripe Espanhola de 1918, que causou mais de 40 milhões de mortes no mundo inteiro (mais de 500 mil nos EUA). Segundo os Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), durante a pandemia de gripe H1N1 de 2009, mais de 60 milhões de pessoas ficaram doentes, mais de 274 mil foram hospitalizadas e mais de 12 mil morreram nos EUA. Ninguém sabe exatamente quando nem onde a próxima pandemia de gripe pode ocorrer, mas todos devem estar preparados.

O QUE CAUSA UMA PANDEMIA DE GRIPE?

Quando um vírus de gripe animal sofre mutação (muda de forma) e passa para os seres humanos.

O QUE ESPERAR:

- Muitos doentes.
- Hospitais e clínicas com longas filas e falta de medicamentos.
- Escolas, empresas, lojas, bancos e repartições do governo fechados.
- Suprimentos limitados (comida e água).
- Serviços limitados (energia, água, coleta de lixo).

O QUE FAZER:

- Esteja o mais saudável possível. Tenha uma dieta balanceada, descanse bastante e faça exercícios diariamente.
- Permaneça afastado de qualquer pessoa que estiver doente.
- Não vá para o trabalho ou para a escola se não estiver se sentindo bem.
- Limpe as superfícies de objetos compartilhados (telefones, balcões, maçanetas).
- Escute se há fechamentos de escolas e locais de trabalho.
- Evite tocar os olhos, nariz ou boca (essas são as áreas de ataque para o vírus da gripe).
- Assegure-se de que o seu kit de suprimentos de emergência esteja pronto.

IDA AO TRABALHO DURANTE UMA PANDEMIA DE GRIPE:

- Fique em casa se puder ou se estiver doente.
- Planeje fazer o trabalho com menos pessoas.
- Espere realizar tarefas que geralmente não são parte do seu trabalho.

Se houver uma pandemia de gripe, verifique os canais de TV e estações de rádio locais e a internet para obter informações e instruções.

Para obter mais informações sobre gripe pandêmica, acesse www.ct.gov/ctfluwatch.

EMERGÊNCIAS DE ÁGUA POTÁVEL

A contaminação (com substâncias ou produtos químicos perigosos) de água potável não ocorre com muita frequência em Connecticut. Contaminação pode ser causada por falhas no sistema de água, acidentes ou ataques terroristas. Por exemplo, elementos tais como substâncias químicas ou dejetos de animais ou seres humanos podem atingir a rede de abastecimento de água e fazer com que seja perigoso beber a água.

Pode ser que a água potável não seja segura durante e após uma emergência, tal como um furacão. A empresa de água ou as autoridades locais avisarão se a água potável não for segura. Água com alteração anormal da cor, cheiro ou gosto ou que tiver partículas flutuantes **NÃO** deve ser utilizada. Ouça as notícias locais ou avisos da empresa de água para saber se a água não é segura.

Se você tiver uma casa em uma zona alagada cujo poço privado tiver sido inundado, você deve considerar que o poço está contaminado. Poços inundados devem ser desinfetados antes do uso. Para garantir a segurança, você deve tratar a água ou usar água engarrafada até desinfetar o poço. Para obter informações sobre a desinfecção de poços, acesse www.ct.gov/dph/floods.

Se avisarem que você deve tratar a água potável, use água tratada ou engarrafada para cozinhar, lavar frutas e verduras, escovar os dentes e preparar leite em pó infantil. Você também deve usar água tratada ou engarrafada para lavar as mãos ao cozinhar. 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.*

SE VOCÊ VIR ALGO, AVISE

Se você notar pessoas ou atividades suspeitas próximo às fontes de água potável ou estação de abastecimento público de água, avise a polícia local.

COMO TRATAR A ÁGUA

Você pode ter que tratar a água potável ou usar água engarrafada em uma emergência. Para proteger você e sua família, você deve seguir **UMA** das seguintes instruções para garantir que seja seguro usar a água:

- Ferva a água potável e mantenha-a em ebulição por um minuto. Assegure-se de que a água não tenha partículas flutuantes antes de fervê-la. **OU**
- Use água engarrafada lacrada. **OU**
- Adicione oito gotas de água sanitária líquida com cloro por galão (3,8 L) de água cristalina ou 16 gotas por galão de água turva. **NÃO** use água sanitária (alvejante) doméstica com perfume ou ingredientes além de hipoclorito de sódio, já que podem ser tóxicos. Assegure-se de misturar bem a água e deixá-la em repouso por pelo menos 30 minutos antes de usá-la. **OU**
- Adicione pastilhas para purificação de água seguindo as instruções da embalagem. Ao utilizar produtos de tratamento químico, assegure-se de misturar bem a água e deixá-la em repouso por pelo menos 30 minutos antes de usá-la.

QUEDAS DE ENERGIA

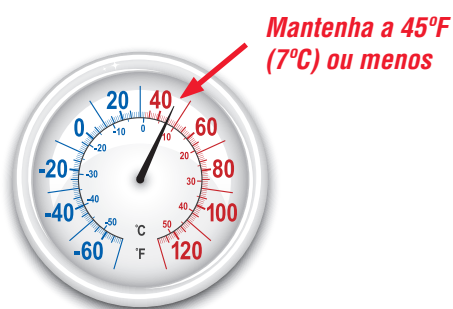
Assegure-se de avisar a sua empresa de energia sobre todas as quedas de energia. Em Connecticut, as principais empresas de energia incluem:

- Connecticut Light & Power: 1-800-286-2000
- United Illuminating: 1-800-7-CALL-UI

SEGURANÇA ALIMENTAR:

A comida que estiver na geladeira e no congelador pode não ser adequada para o consumo se:

- A queda de energia durar quatro horas ou mais.
- A temperatura dentro da geladeira atingir ou ultrapassar 45°F (7°C) por mais de duas horas.



Mantenha a geladeira e o congelador fechados para ajudar a manter a comida em boas condições por mais tempo

- Mantenha as portas da geladeira e do congelador fechadas durante a queda de energia para manter a temperatura.
- Os alimentos que estiverem na geladeira não permanecerão em boas condições por mais de quatro horas.
- Um congelador cheio de alimentos congelados não manterá os alimentos em boas condições por mais de 48 horas (24 horas se estiver meio cheio).

Limpe a geladeira e o congelador após a queda de energia:

- Quando a energia voltar, limpe a geladeira e o congelador **ANTES** de colocar alimentos novos lá dentro.
- Limpe o interior da geladeira e do congelador com água morna e sabão. Depois enxágue o interior com uma solução suave com ½ colherada de água sanitária em um galão (3,8 L) de água. Mantenha as portas da geladeira e do congelador abertas para que sequem.
- Quando estiverem secos, feche as portas e espere que o interior do congelador e da geladeira esfriem antes de enchê-los de alimentos.
- Para obter uma lista de alimentos que devem ser descartados depois de uma queda de energia prolongada, acesse www.ct.gov/dph/poweroutage/food.

LEITE MATERNO:

- Para leite materno armazenado no congelador, se você observar 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.

MONÓXIDO DE CARBONO (CO):

Quando há uma queda de energia durante uma emergência, tal como um furacão ou tempestade de neve, algumas pessoas usam geradores portáteis para gerar eletricidade e churrasqueiras para cozinhar e aquecer. O uso indevido de geradores portáteis e aparelhos para cozinhar ao ar livre pode provocar o acúmulo de CO em uma casa, garagem ou trailer e intoxicar as pessoas e animais que estiverem no local.

A intoxicação por monóxido de carbono pode matar. Para evitar a intoxicação por CO:

- **NÃO** utilize geradores portáteis dentro da sua casa, garagem, abrigo de carro, porão ou outro espaço fechado, tal como uma varanda coberta. Utilize geradores portáteis apenas ao ar livre e a pelo menos 6 m (20 pés) da sua casa e das casas vizinhas. 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.
- Assegure-se de que haja detectores de CO instalados em todos os níveis da casa e perto dos dormitórios. Troque as baterias a cada seis meses e substitua o detector de CO a cada cinco anos.

IMPORTANTE: Abrir janelas e portas e usar ventiladores **NÃO** é suficiente para evitar o acúmulo mortal de CO na casa. Os sintomas da intoxicação por CO são como os da gripe: dor de cabeça, cansaço, tontura, náusea, vômito ou perda de consciência. Esses sintomas podem ser o seu único aviso, porque o CO é invisível e não tem cheiro. Se você ou um membro da sua família apresentar sintomas de intoxicação por CO, saia da casa e ligue para 911 usando um celular ou o telefone da casa de um vizinho.

Para obter mais informações sobre o monóxido de carbono, acesse www.ct.gov/dph/co.



Use os geradores portáteis e churrasqueiras APENAS ao ar livre.

NÚMEROS DE TELEFONE E WEBSITES IMPORTANTES

EM UMA EMERGÊNCIA, LIGUE PARA 911

Departamento de Serviços de Emergência e Proteção Pública (DESPP) de Connecticut 1-860-685-8190

www.ct.gov/demhs

www.twitter.com/ctdemhs

www.facebook.com/ctemhs

Departamento de Saúde Pública de Connecticut (DPH)..... 1-860-509-8000

www.ct.gov/dph/prepare

www.twitter.com/ctdph

www.facebook.com/dphct

Centro de Controle de Intoxicação de Connecticut 1-800-222-1222

Linha de Informações da United Way 2-1-1

Cruz Vermelha Americana 1-877-RED-CROSS (1-877-733-2767)

www.redcross.org

Disque Denúncia

Denúncia de suspeita de atividades terroristas 1-866-HLS-TIPS (1-866-457-8477)

As estações de rádio e canais de televisão de Connecticut são uma fonte rápida de informações em uma emergência.

Para obter uma lista de estações de rádio locais em Connecticut, visite www.ctba.org/stations.cfm.

COMO POSSO AJUDAR?

- Ligue para a Cruz Vermelha Americana pelo número 1-877-RED-CROSS (1 877 733 2767) para marcar uma hora para doar sangue.
- Entre em contato com as agências/ organizações de socorro da área para saber o que precisam, tal como roupas ou alimentos.
- Faça um curso básico de primeiros socorros ou reanimação cardiopulmonar.
- Pense em participar de uma Equipe Comunitária de Resposta a Emergências (CERT). Entre em contato com o seu município para obter mais informações.
- Pense em tornar-se voluntário em uma equipe de resposta de saúde pública. Entre em contato com o seu departamento/distrito de saúde local para obter mais informações. Para descobrir qual é o departamento de saúde local, acesse www.ct.gov/dph/localhealth.
- Se você for profissional de saúde licenciado ou aposentado ou não for profissional de saúde e estiver interessado em ser voluntário durante um desastre em um hospital ou unidade do corpo local ou regional de reservistas médicos, acesse www.ct-esar-vhp.org ou www.ctmrc.org e inscreva-se como voluntário hoje mesmo.
- Monte um programa de vigilância do bairro para se preparar melhor para eventos futuros.



Esta Campanha de Prontidão de Connecticut é financiada por fundos dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças federais.