## PLANO FAMILIAR · FICHA K72

1. Ponto de encontro perto de casa: _____
2. Ponto de encontro fora do bairro: _____
3. Contacto fora da zona: _____
4. Quem desliga gás, água e luz: _____
5. Quem vai buscar as crianças: _____
6. Emergência: **112** · Saúde: **SNS 24 — 808 24 24 24**



## ÁGUA · FICHA K72

1. Guarda **pelo menos 20 L por pessoa** (4 L por dia: dá para 5 dias).
2. Cheiro a combustível ou químicos? **Não usar.**
3. Turva? Assentar 30 min e verter por um pano.
4. **Ferver 1 min** — ou **2 gotas de lixívia/L** e esperar 30 min.
5. Depois de cheias: filtrar **e** desinfetar.
6. Trocar a reserva da torneira a cada 6 meses.

## RESERVA DE CASA · FICHA K72

K72+

1. Água: **pelo menos 20 L por pessoa** (4 L por dia).
2. Comida para **3 refeições por dia** que não precise de frigorífico.
3. Abre-latas manual, fogareiro e cartuchos, fósforos.
4. Lanternas, pilhas, rádio, primeiros socorros, **extintor**.
5. O mais antigo à frente. **Rodar** sempre.
6. Carro: depósito **acima de metade**, colete e triângulo.



**EMERGÊNCIA: 112**

## MALA DE EMERGÊNCIA · FICHA K72

K72+

1. Água 1,5 L + **pastilhas ou filtro**.
2. Medicamentos para 3 dias + **cópia da receita**.
3. Cópias dos documentos, **dinheiro** e contactos em papel.
4. Lanterna, rádio, pilhas, **apito**, bateria externa.
5. Casaco impermeável, camada quente, manta térmica.
6. Rever em **março e outubro**. Junto à porta, sempre.



**EMERGÊNCIA: 112**

## DINHEIRO DE EMERGÊNCIA · FICHA K72

K72+

1. **70 a 100 €** por pessoa — para cerca de 72 horas.
2. Notas de **5, 10 e 20 €** e moedas.
3. Uma parte na **mala**, num saco estanque.
4. O resto em casa, num **sítio discreto** que a família conhece.
5. Se usares, **repõe** logo que os pagamentos voltem.
6. Rever em **março e outubro**, com a mala.



## APAGÃO · FICHA K72

K72+

1. Ligar o **rádio**. Mensagens em vez de chamadas.
2. Frigorífico e congelador **fechados**.
3. Frigorífico sem luz **mais de 4 h**: carne, peixe e restos fora.
4. Gerador **só ao ar livre**, a 6 m de portas e janelas.
5. Nada de grelhadores nem forno a gás para aquecer.
6. Lanternas em vez de velas. Visitar os vizinhos idosos.

## SISMO · FICHA K72

1. **Baixar, proteger, aguardar** — debaixo de uma mesa sólida.
2. Não correr para a rua. **Nunca usar o elevador.**
3. Junto ao mar: sismo forte = **subir a pé para um sítio alto**.
4. Depois: calçado, lanterna, ver feridos.
5. Cheiro a gás: fechar a válvula, abrir janelas, sair.
6. Contar com réplicas. Informar-se pelo rádio.



## INCÊNDIO RURAL · FICHA K72

1. **50 m** limpos à volta da casa, antes do verão.
2. Ordem de evacuação? **Sai já** e não voltes atrás.
3. Fumo ou chamas na estrada? **Não fujas de carro.**
4. Ficar: fechar, **regar 10 m** à volta, abrigar do lado oposto.
5. Fumo: respirar junto ao chão, com pano molhado.
6. Depois: procurar focos no telhado durante horas.

## SBV · FICHA K72

1. Local **seguro**? Abanar os ombros: "Está-me a ouvir?"
2. Cabeça para trás; ver se respira **normalmente**, até 10 s.
3. Não respira normalmente: **112 em alta voz** + pedir um DAE.
4. **30 compressões** (5–6 cm, 100–120/min) + **2 insuflações**.
5. DAE: ligar e **seguir as instruções**.
6. Engasgado: **5 pancadas** nas costas + **5 compressões** abdominais.



**EMERGÊNCIA: 112**

## HEMORRAGIAS E QUEIMADURAS · FICHA K72

1. Hemorragia grave: **112** + **pressão direta** firme, sem levantar.
2. Não pára, braço ou perna: **garrote** 5–7 cm acima; anotar a hora.
3. Ferida no peito: **não tapar**. Pressão só à volta.
4. Queimadura: **água corrente 20 min**, fresca, não gelada.
5. Nada de gelo, pasta de dentes, manteiga. **Não rebentar bolhas.**
6. Química, elétrica, cara ou grande: **112**.



**EMERGÊNCIA: 112**

# COMUNICAÇÕES · FICHA K72

1. Emergência: **112** · Saúde: **SNS 24 — 808 24 24 24**
2. Contacto fora da zona: _____
3. Rádio: frequências que se ouvem bem aqui: _____
4. Walkie-talkies: canal ____ · horário _____
5. Mensagens da Proteção Civil: **AvisoPROCIV** · 800 246 246
6. Socorro: **6 apitos / flashes por minuto**, pausa, repetir

# O QUE DEPENDE DA ELETRICIDADE · FICHA K72

K72+

Assinala o que há na tua casa e escreve o teu plano B. Faz isto com a família, antes do próximo apagão.

| TENHO | EM CASA | PLANO B |
|---|---|---|
| ☐ | **Frigorífico e congelador** | Fechados. Frigorífico até 4 h; congelador cheio até 48 h. |
| ☐ | **Placa, forno ou micro-ondas** elétricos | Comida que não precisa de ser cozinhada. |
| ☐ | **Água quente e aquecimento** (esquentador ou caldeira com ignição elétrica, bomba de calor) | Roupa em camadas e mantas. Nunca grelhador nem forno a gás para aquecer. |
| ☐ | **Água da torneira** (bomba de pressão, poço, andares altos) | Água guardada: 4 L por pessoa e por dia. |
| ☐ | **Elevador, portão, garagem, estores elétricos** | Saber abrir à mão. Preso no elevador: alarme e 112. |
| ☐ | **Internet, router e telefone fixo** | Rádio a pilhas. Mensagens em vez de chamadas. |
| ☐ | **Telemóveis** | Bateria externa carregada e cabo. |
| ☐ | **Luz** | Uma lanterna por pessoa. Nada de velas. |
| ☐ | **Aparelho médico** (oxigénio, ventilador) ou **medicamentos no frio** | Registar como cliente com necessidades especiais. Plano com o médico. |
| ☐ | **Gerador** | Só ao ar livre, a 6 m de portas e janelas. |