



# Plano Familiar de Emergência

Preenche este plano em conjunto com a tua família e guarda-o num sítio acessível (frigorífico, mochila de emergência). Revê-o a cada 6 meses.

## 1. Contactos de emergência

| CONTACTO                   | NOME / REFERÊNCIA          | TELEFONE |
|----------------------------|----------------------------|----------|
| Número de emergência geral | Serviço público (nacional) | 112      |
| Proteção Civil local       |                            |          |
| Médico / Centro de saúde   |                            |          |
| Vizinho de confiança       |                            |          |
| Familiar fora da região    |                            |          |

O familiar fora da região é fundamental: quando as redes locais estão sobrecarregadas ou em baixo, costuma ser mais fácil contactar alguém que vive mais longe.

## 2. Membros da família

|                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| NOME                   | NOME                   |
| DATA DE NASCIMENTO     | DATA DE NASCIMENTO     |
| GRUPO SANGUÍNEO        | GRUPO SANGUÍNEO        |
| ALERGIAS / MEDICAÇÃO   | ALERGIAS / MEDICAÇÃO   |
| NECESSIDADES ESPECIAIS | NECESSIDADES ESPECIAIS |
| NOME                   | NOME                   |
| DATA DE NASCIMENTO     | DATA DE NASCIMENTO     |
| GRUPO SANGUÍNEO        | GRUPO SANGUÍNEO        |
| ALERGIAS / MEDICAÇÃO   | ALERGIAS / MEDICAÇÃO   |
| NECESSIDADES ESPECIAIS | NECESSIDADES ESPECIAIS |

## 3. Ponto de encontro

PONTO DE ENCONTRO PERTO DE CASA (P. EX. ESQUINA, PRAÇA, ENTRADA DO PRÉDIO DO VIZINHO)

PONTO DE ENCONTRO ALTERNATIVO FORA DO BAIRRO (CASO O PRIMEIRO NÃO ESTEJA ACESSÍVEL)

Convém ter dois: um perto, para se juntarem rapidamente, e outro fora do bairro, caso a zona esteja cortada ou não seja segura.

## 4. Plano de comunicação

Numa emergência, as redes locais (telemóvel e dados) costumam estar sobrecarregadas ou em baixo nos primeiros minutos. Designem **um contacto fora da região** como ponto central de referência: em vez de se ligarem uns aos outros, cada membro da família liga ou envia uma mensagem a essa pessoa, que reúne então toda a informação.

CONTACTO CENTRAL FORA DA REGIÃO — NOME E TELEFONE

## 5. Vias de fuga e abrigos

VIA DE FUGA DE CASA N.º 1

VIA DE FUGA DE CASA N.º 2 (ALTERNATIVA)

ABRIGO / PONTO DE REUNIÃO SEGURO DO CONCELHO (P. EX. PAVILHÃO DESPORTIVO, ESCOLA)

## 6. Cortes de fornecimento

Anota onde estão as torneiras de corte. Em caso de fuga, inundação ou perigo elétrico, cortar a tempo evita danos maiores.

TORNEIRA GERAL DO GÁS — LOCALIZAÇÃO

TORNEIRA GERAL DA ÁGUA — LOCALIZAÇÃO

QUADRO ELÉTRICO (DISJUNTOR GERAL) — LOCALIZAÇÃO

NOTAS (FERRAMENTA NECESSÁRIA, SENTIDO DE ROTAÇÃO...)

## 7. Mochila de emergência (Grab Bag) — onde está?

LOCALIZAÇÃO DA MOCHILA (P. EX. ARMÁRIO DA ENTRADA, MALA DO CARRO)

### Verificação rápida do conteúdo

- ☐ Água e método para a purificar
- ☐ Lanterna com pilhas sobresselentes
- ☐ Rádio (a pilhas ou de manivela)
- ☐ Kit de primeiros socorros
- ☐ Cópia de documentos importantes
- ☐ Dinheiro em numerário (notas pequenas)
- ☐ Carregador / powerbank para o telemóvel

### Ainda não tens um plano personalizado?

Cria em 5 minutos um plano à tua medida segundo o agregado, a região e o número de pessoas.

[planorefugio.pt/planeador](https://planorefugio.pt/planeador)