



Cartões de emergência

Preenche, recorta ao longo da linha tracejada, e cada membro da família leva o seu próprio cartão na carteira ou na mochila. Útil quando ficas sem telemóvel ou sem bateria.

Os meus dados e contactos

Nome completo: _____

O meu número de telefone: _____

Contacto fora da região: _____

Grupo sanguíneo: _____

Alergias / Medicação: _____

✂ recortar aqui

Ponto de encontro familiar

Ponto de encontro perto (rua/prça): _____

Como lá chegar: _____

Ponto de encontro alternativo (mais longe): _____

Contacto central da família: _____

O número de telefone dele: _____

✂ recortar aqui

Números de telefone importantes

Emergência: 112

Proteção Civil: _____

Centro de saúde: _____

Vizinho de confiança: _____

Outros (gás, água, eletricidade): _____

Se me encontrares

Para que uma criança ou uma pessoa idosa o leve consigo.

Chamo-me: _____

Vivo em: _____

Liga a: _____ (Tel. _____)

Informação médica importante: _____