

# DESCUBRA O QUE VOCÊ PODE FAZER HOJE.

**Participe**

Junte-se aos outros membros da sua comunidade através da Cruz Vermelha para tomar as primeiras medidas. Você nunca sabe quantas pessoas serão afetadas pelas suas ações, quantas vidas poderão ser mudadas por causa de suas ações. Quando nos unimos, nos tornamos mais fortes.

286 South Street  
Hyannis MA 02601  
Telephone: (508) 775-1540  
www.capecodandislandsredcross.org



**3 Mantenha-se Informado**



**2 Faça um plano**



**1 Adquira um kit**

## 3 procedimentos

É muito importante que você esteja preparado para possíveis desastres e outras emergências. Desastres causados por forças naturais, ou mesmo os causados pelo homem, podem acontecer repentinamente a qualquer hora ou em qualquer lugar.

Este programa é um trabalho conjunto da Cruz Vermelha Americana e do Departamento de Segurança dos Estados Unidos para encorajar o público e a comunidade em geral a estar mais preparado para um desastre ou uma emergência.

Nós queremos que você:

- Adquira um Kit.
- Faça um plano.
- Mantenha-se informado.

### Esteja **CRUZ VERMELHA** Preparado!

- Eu sei quais emergências ou desastres são mais prováveis em minha comunidade.
- Eu tenho um plano para minha família e nós já praticamos.
- Eu tenho um kit de emergência.
- Pelo menos um membro de minha família é treinado em CPR/AED
- Eu já ajudei minha comunidade a se preparar.

To be Red Cross ready, look for Red Cross products and information at your local retailers or visit [www.capecodandislandsredcross.org](http://www.capecodandislandsredcross.org)



**American Red Cross**

Cape Cod and Islands Chapter

286 South Street  
Hyannis, MA 02601  
Tel. (508) 775-1540

[www.capecodandislandsredcross.org](http://www.capecodandislandsredcross.org)

A1719  
July 2007



## 3 PASSOS

A serem tomados para você estar preparado em caso de uma emergência



Esteja Cruz Vermelha Preparado

Cruz Vermelha Americana



**American Red Cross**

[www.capecodandislandsredcross.org](http://www.capecodandislandsredcross.org)

**Household Member's Contact Information**

---



---



---



---



---



---



---



---

Out-of-town contact:

---



---

Family meeting place outside the neighborhood:

---



---

# 1 Adquirir um kit



Mantenha num kit de evacuação, fácil de ser carregado, os suprimentos necessários para pelo menos três dias e mantenha alguns suprimentos à mão.

Lembre-se de checar seu kit de seis em seis meses e repor o estoque.

Uma maneira fácil de iniciar o seu kit é contactando a Cruz Vermelha mais próxima ou acessar o site [www.redcross.org](http://www.redcross.org) para encomendar um kit de emergência. Mesmo que você compre um kit ou prepare o seu, tenha certeza que nele contenha o seguinte:

**Água:** Tenha pelo menos um galão de água por pessoa para um dia.

**Alimento:** Coloque em seu kit alimentos não-perecíveis, alimentos ricos em proteína, incluindo barras de cereais, sopas prontas, pasta de amendoim, etc.



Selecione alimentos que não necessitam ser refrigerados, preparados, cozidos e que necessitam pouca ou nenhuma água.

**Lanternas:** Lanternas portáteis e opções alternativas, disponíveis no mercado,

para gerar energia. Inclua pilhas extras se necessário.

**Kit de primeiros socorros:** Inclua um guia de referência para os primeiros socorros.

**Medicamentos:** Não se esqueça dos medicamentos com prescrição médica assim como aqueles que não necessitam de prescrição médica.

**Rádio:** Inclua pilhas ou use rádios portáteis.

**Ferramentas:** Junte uma chave inglesa para desligar o gás se for necessário, um abridor de latas manual, uma chave de fenda, um martelo, alicates, faca, durex, fita adesiva, filme pvc e sacos de lixo que possam ser amarrados.

**Vestuário:** Forneça uma muda de roupa para cada pessoa, incluindo sapatos e luvas reforçadas.

**Itens pessoais:** lembre-se das cópias dos documentos importantes, incluindo identidade, apólice de seguro, certidões de nascimento, passaportes, etc. Óculos, lentes de contato e o líquido para limpá-las, e itens para seu conforto, como brinquedos e livros se for pertinente.

**Material sanitário:** Você poderá necessitar de papel higiênico, lençinhos sanitários, material para os cuidados femininos, itens para higiene pessoal, alvejante (bleach), etc.

**Dinheiro:** tenha algum dinheiro disponível. ( Os caixas eletrônicos não funcionam se não houver eletricidade)

**Lista de contatos:** mantenha uma lista com os números de telefones e e-mails dos membros da família, incluindo o nome de alguma pessoa que vive fora da área onde você mora, e que você possa facilmente entrar em contato se as linhas de telefone locais estiverem com problemas ou muito ocupadas.

**Suprimento para os animais de estimação:** para cada animal de estimação inclua alimento,

água e uma coleira com cor-reia/gaiola/bolsa para carregá-los, caixa com areia para os gatos ou sacolas de plástico, etiquetas, medicamentos e informação sobre as vacinas.

Mapa: considere marcar em seu mapa uma rota para evacuação começando pela área onde você vive.

Guarde seu material necessário para caso de desastre em uma caixa firme, mas fácil de carregar, num lugar de fácil acesso. Mantenha uma versão menor do seu kit em seu carro. Se você ficar preso em algum lugar e não for possível retornar à sua casa, a posse de alguns itens o ajudará a se sentir mais confortável até o socorro chegar.

Para maiores informações, entre em contato com a American Red Cross Cape Cod & Islands Chapter, ou ligue para (508) 775-1540 ou ainda visite o site [www.capecodandislandsredcross.org](http://www.capecodandislandsredcross.org).

Para doar sangue ligue para 1-800-GIVE LIFE (1-800-448-3543) ou visite o site [www.givelife.org](http://www.givelife.org).



**American Red Cross**

Cape Cod and Islands Chapter

# 2 Faça um plano.



Planejar antecipadamente lhe ajudará a ter a melhor reação possível aos desastres.

**Converse:** discuta com sua família a respeito dos desastres que podem ocorrer em sua área. Estabeleça responsabilidades para cada membro de sua casa, e planeje trabalhar juntos como uma equipe. Estabeleça alternativa no caso de alguém estar ausente.

Se um membro da família está alistado no exército, faça planos de como reagir no caso dele ser convocado. Use a base militar local para adquirir informações que possam estar disponíveis.

**Planeje.** Escolha dois lugares para todos se encontrarem depois de um desastre.

- Do lado de fora da casa, no caso de uma emergência repentina, como um incêndio.

- Num lugar fora da vizinhança, no caso de você não poder retornar à sua casa, ou for solicitado a evacuar o local aonde mora.

**Instrua-se.** Cada adulto em sua casa deve aprender como e quando desligar as utilidades domésticas como eletricidade, água, gás.

Solicite ao departamento de corpo de bombeiros que lhe ensine como usar um extintor de incêndio.

**Fale** com todos da casa aonde as informações e materiais de emergência são mantidas. Faça cópias das informações para que cada um tenha sempre uma. Mantenha as informações em dia.

**Pratique** uma evacuação da sua casa duas vezes por ano. Dirija na rota planejada no seu plano de evacuação e faça rotas alternativas, em caso das rotas principais estarem impossíveis de passar ou interditadas.

**Inclua seus animais** de estimação. Se você for obrigado a fazer evacuação, leve seus animais de estimação com você. Se não for seguro para você ficar, não será seguro para eles também.

**Apóie sua comunidade.** Apóie sua comunidade oferecendo

serviços voluntários e doando sangue. Mais de um milhão de pessoas nos Estados Unidos ajudam suas comunidades. Eles vêm de todos os lugares e são pessoas de todo tipo e idade. Os voluntários da Red Cross ajudam as pessoas nos casos de emergências. Eles interpretam para pessoas que não falam inglês para que todos recebam os serviços da Red Cross, eles dão aulas de primeiros socorros e organizam lugares para doação de sangue.

**Eles facilitam o contato** dos membros das forças armadas, que estão fora do país, com seus parentes durante eventos importantes. Estes serviços vitais da comunidade são possíveis graças a pessoas como você. Entre em contato com a Red Cross Chapter local e pergunte como você pode ajudar.

**Doe sangue.** O sangue é necessário em casos de emergência, mas a necessidade existente já é enorme.

De dois em dois segundos alguém aqui na América necessita de uma transfusão de sangue, pacientes com câncer, vítimas de acidentes, bebês prematuros e a lista não pára. Sua doação de sangue significa muito para os indivíduos que dela necessitam, e você pode ajudar a fazer a diferença, salvando vidas, quando doa sangue. Durante as horas de crises e todos os dias, cada sangue doado tem o potencial de ajudar a salvar mais ou menos três vidas. O sangue só pode ficar armazenado por 42 dias, torna-se muito importante que você faça doações frequentes e regulares. É muito importante manter uma quantidade adequada de sangue disponível todo tempo. Você pode apoiar a manter uma quantidade de sangue adequada em sua comunidade ligando para 1-800-GIVE LIFE (1-800-448-3543) ou visitando o site [www.givelife.org](http://www.givelife.org). e marcar uma hora para doar sangue.



# 3 Mantenha-se informado



Saiba o que pode acontecer e como você pode ajudar

**Aprenda** a respeito de que desastres ou emergências podem ocorrer onde você vive trabalha ou se diverte. Estes eventos podem variar daqueles que afetam somente você e sua família, como um incêndio em sua casa, uma emergência médica, e aqueles que afetam uma comunidade inteira como um terremoto ou uma enchente.

**Informe-se** de como as autoridades locais lhe notificarão sobre um desastre e como você poderá obter informações, seja através de uma rádio local, televisão ou estações de rádio que forneçam a previsão do tempo.



**Aprenda como se preparar** em caso de um desastre.

Entre em contato com a Cruz Vermelha local e pergunte sobre kit de primeiros socorros, CPR\* e treinamento em caso de desastres. Aprender simples técnicas de primeiros socorros lhe dará a confiança necessária para ajudar quando alguém se machucar em casa, na sua vizinhança ou no trabalho. Quando acontece um grande desastre, sua comunidade pode mudar num instante. Pessoas queridas podem se ferir, e o resgate pode demorar a acontecer.

Assegure-se de que pelo menos um membro de sua família seja treinado em primeiros socorros, CPR\* e como usar um desfibrilador externo automático.

Apresentações sobre preparação para desastres fornecerão informações específicas de como se preparar em sua comunidade. Entre em contato com a Cruz Vermelha local para maiores detalhes.

**Compartilhe** o que aprender com seus familiares e vizinhos e incentive todos a se informarem também.

\* CPR = Ressuscitação Cardio Pulmonar

Os três passos abaixo podem ajuda-lo em caso de emergência:

- Verifique a cena do acidente e certifique-se de que a vítima não esteja em situação de risco.
- Ligue 911 ou para emergência de sua cidade e solicite ajuda profissional.
- Dê assistência à vítima desde que seja seguro.

## Cartão de Contatos de Emergência da Cruz Vermelha

1. Recorte o cartão na linha pontilhada
2. Escreva a informação correta para cada membro de sua família, tais como, trabalho, escola e celular. Se necessita espaço adicional use o verso do cartão.
3. Dobre o cartão para que caiba no seu bolso ou em sua carteira.
4. Tenha o cartão com você para caso de emergência ou para ficar em contato com sua família.



para maiores informações.

visite: [www.capecodandislandsredcross.org](http://www.capecodandislandsredcross.org)

1222

Controle de Envenenamento: 1-800-222-

Médico:

Ambulância: call 9-1-1 or

Bombeiros: call 9-1-1 or

Polícia: call 9-1-1 or

**Números importantes:**

**Cartão de Emergência da Cruz Vermelha**



**American Red Cross**

Cape Cod and Islands Chapter

Nome:

Endereço:

286 South Street  
Hyannis, MA 02601  
Telephone: (508) 775-1540

[www.capecodandislandsredcross.org](http://www.capecodandislandsredcross.org)