



# PLANO DE EMERGÊNCIA



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Bevölkerungsschutz BABS



**ALERTSWISS**



As catástrofes e as situações de emergência são quase sempre imprevisíveis. Numa situação de emergência, somos confrontados com questões fundamentais que não são colocadas na vida quotidiana. Como posso contactar os meus familiares? Para onde me posso deslocar? O que devo levar comigo? Elabore o seu plano de emergência pessoal – este ajudá-lo-á a reagir rápida e corretamente em caso de emergência.

Visite [www.alert.swiss](http://www.alert.swiss) ou descarregue a app Alertswiss para saber mais sobre os potenciais perigos, as medidas de prevenção e o comportamento em caso de catástrofes e situações de emergência, e aprenda como se proteger melhor em caso de emergência.

## Editor

Bundesamt für Bevölkerungsschutz  
Guisanplatz 1B  
3003 Bern  
[info@babs.admin.ch](mailto:info@babs.admin.ch)  
[www.bevoelkerungsschutz.ch](http://www.bevoelkerungsschutz.ch)

O plano de emergência está disponível em alemão, francês e italiano.

Outros exemplares impressos podem ser solicitados em:

BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)

N.º de art. 506.020d

BBL Norm 10/22 7'000 860521241

O plano de emergência também está disponível em formato digital no website

[www.alert.swiss](http://www.alert.swiss) e na app Alertswiss



## CONTACTAR OS SEUS FAMILIAR

Introduza aqui todos os números de telefone importantes dos seus familiares.



### Dicas

Aqui devem estar incluídos os números de amas, educadores dos seus filhos e da escola, do empregador, dos vizinhos, de pessoas que precisam de cuidados, etc.

PASSO

# 1

PLANO DE EMERGÊNCIA

MANTER-SE  
INFORMADO  
E EM CONTACTO

Sabe de cor os números de telefone dos seus familiares?

Nome

Telefone

Nome

Telefone

Nome

Telefone

Nome

Telefone

Nome

Telefone

Nome

Telefone

Nome

Telefone

Nome

Telefone

Nome

Telefone

Nome

Telefone



## PONTOS DE ENCONTRO

Anote para si e para os seus familiares a forma mais rápida de chegar a casa.

### MANTER-SE INFORMADO E EM CONTACTO

Imagine que está a trabalhar e que os seus filhos estão a ser acompanhados por terceiros. Ouve na rádio que as autoridades ordenaram a permanência em casa.

Apelido, nome próprio

Endereço

Apelido, nome próprio

Endereço

Apelido, nome próprio

Endereço

Apelido, nome próprio

Endereço


### Dicas

- Evite as principais vias de tráfego
- Combine com colegas de trabalho, vizinhos, conhecidos, etc., formar grupos de transporte para si e para os seus filhos em caso de emergência.



## Pontos de encontro em caso

A proteção, a assistência e a informação em situações críticas de emergência ou em caso de rutura total das comunicações são igualmente asseguradas pelos pontos de encontro de emergência dos municípios. As autoridades informam via rádio/televisão e Alertswiss quando os pontos de encontro de emergência estão a funcionar. Em vários cantões, estes pontos de encontro de



## PESSOAS QUE PRECISAM DE ASSISTÊNCIA

Se possível, fale antecipadamente com as pessoas vizinhas que precisam de assistência (por exemplo, idosos, pessoas com doenças ou deficiências, etc.) sobre as suas necessidades em caso de emergência.



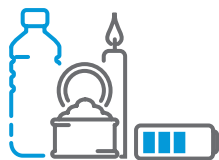
### Dicas

- Aloje estas pessoas em sua casa, ajude-as em caso de evacuação.
- Se tiver familiares que vivam mais longe e não possam ajudar-se a si próprios, organize a assistência através de terceiros.

### MANTER-SE INFORMADO E EM CONTACTO

Que pessoas podem precisar da sua ajuda em caso de emergência?

### NOTAS



PASSO

# 2

PLANO DE EMERGÊNCIA

## PREPARAÇÕES PARA PERMANECER EM CASA

### MANTIMENTOS

Tem em casa mantimentos suficientes para vários dias sem ajuda externa?

Certifique-se de que tem sempre em reserva tudo o que está na lista.



#### Dicas

- Os seus mantimentos de emergência devem corresponder às suas necessidades e hábitos pessoais.
- Integre os alimentos na sua «rotina diária na cozinha», ou seja, consumir e substituir os alimentos regularmente.
- Os produtos que podem ser consumidos imediatamente também fazem parte da lista de mantimentos (comestíveis sem serem cozinhados).
- Conservar todos os alimentos e medicamentos num local fresco, seco e ao abrigo da luz.
- Tenha em atenção o prazo de validade.

Assinale as suas necessidades na lista que se segue. Acrescente mais alimentos e outros bens essenciais à lista, de acordo com as suas necessidades pessoais.

#### BEBIDAS

- ☐ 9 litros de água por pessoa (para 3 - 4 dias)
- ☐ Outras bebidas

#### ALIMENTOS

para aprox. uma semana

- ☐ Arroz ou massa
- ☐ Óleo ou gordura
- ☐ Alimentos enlatados, por exemplo, legumes, frutas ou cogumelos
- ☐ Farinha, fermento em pó
- ☐ Salsichas enlatadas, carne seca, refeições prontas a consumir, por exemplo, batata «Rösti»
- ☐ Sopas prontas a consumir
- ☐ Queijo duro, queijo fundido
- ☐ Caldos, sal, pimenta
- ☐ Café, cacau, chá
- ☐ Muesli, frutos secos, frutos de casca rija
- ☐ Leguminosas
- ☐ Tostas ou pão crocante «Knäckebröt»
- ☐ Chocolate
- ☐ Leite UHT, leite condensado
- ☐ Açúcar, compotas, mel
- ☐ Alimentos especiais (em caso de intolerância alimentar)
- ☐ Ração para animais de estimação

#### E AINDA...

- ☐ Rádio a pilhas capaz de receber DAB+ e FM (todos os rádios DAB+ aprovados para venda na Suíça são capazes de receber FM)
- ☐ Lanterna /lanterna com manivela
- ☐ Pilhas sobresselentes
- ☐ Velas, fósforos e/ou isqueiro
- ☐ Fogão a gás, rechaud
- ☐ Algum dinheiro em numerário
- ☐ Medicamentos pessoais
- ☐ Sabão, papel higiénico



## COZINHAR SEM ELETRICIDADE

Um corte de eletricidade prolongado descongela os alimentos congelados e torna-os incomestíveis. No entanto, há formas de prolongar o prazo de validade dos alimentos ou de compensar a falha dos equipamentos de cozinha.

### CONSUMO DE ALIMENTOS DURANTE O CORTE DE ELETRICIDADE



Consuma primeiro os alimentos que estão no frigorífico ou no congelador e depois os outros alimentos. Consoante o tipo de aparelho e a temperatura exterior, os alimentos duram entre 10 horas e 3 dias.



Alimentos para bebés, gelados, produtos à base de carne e alimentos com ovos crus: consumir imediatamente.



Frutos silvestres e frutos congelados podem ser transformados em compota.



Os legumes podem ser conservados em óleo ou vinagre.



Não volte a congelar alimentos descongelados.



Verifique o cheiro e o aspeto dos produtos.

### OUTRAS POSSIBILIDADES PARA COZINHAR



Grelhador a lenha, a gás ou a carvão - utilizar ao ar livre



Utilizar tachos em ou sobre um fogo aberto - ao ar livre



Fondue Rechaud



Velas no forno



#### Dicas

- É preferível cozinhar quantidades maiores do que pequenas porções, o que poupa energia.
- Não se esqueça de ter à mão água potável suficiente.



## FARMÁCIA DE EMERGÊNCIA

Na lista que se segue, assinale os medicamentos de que necessita em caso de emergência e complete a lista com outros medicamentos e utensílios, de acordo com as suas necessidades pessoais.

### PREPARAÇÕES PARA PERMANECER EM CASA

Dispõe de uma farmácia de emergência em casa de acordo com as suas necessidades?

#### FARMÁCIA DE EMERGÊNCIA

- ☐ Desinfetantes
- ☐ 50 máscaras de higiene por pessoa
- ☐ Antidiarreicos
- ☐ Analgésicos
- ☐ Termómetro
- ☐ Pinças
- ☐ Pomada para feridas
- ☐ Ligaduras (pensos rápidos, compressas de gaze, ligaduras elásticas)
- ☐ Adesivos ou cliques para ligaduras, tesouras para ligaduras
- ☐ Medicamentos pessoais



#### Dicas

- Deve ainda ter sempre em reserva ou mesmo transportar consigo os medicamentos que precisa de tomar regularmente ou de que dependa.
- Fale com o seu médico de família sobre os preparativos necessários.





## EVACUAÇÃO

Determinar um local ou locais onde possa ficar durante alguns dias, por exemplo, com familiares ou conhecidos, numa casa de férias, etc.



### Dicas

- O ideal é que o alojamento de emergência não fique nem muito perto nem muito longe da sua casa; por um lado, o local pode ser afetado pela mesma catástrofe.
- Anote a melhor forma de lá chegar (escolha do transporte, percurso adequado, etc.). Não se esqueça, no entanto, que as autoridades podem dar ordens especiais a este respeito em caso de emergência.
- Esclarecer se pode levar os seus animais para o alojamento de emergência em casa de amigos ou familiares. Não deixe os seus animais fechados em casa durante uma evacuação.

PASSO

# 3

PLANO DE EMERGÊNCIA

## PREPARAÇÕES PARA UMA EVACUAÇÃO

### ALOJAMENTO DE EMERGÊNCIA

Em caso de evacuação do seu local de residência, para onde é que pode ir com os seus familiares?

Nome

Endereço

Nome

Endereço

Nome

Endereço

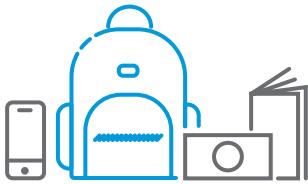
Nome

Endereço

Nome

Endereço

### NOTAS



## BAGAGEM DE EMERGÊNCIA

Assinale a bagagem de emergência de que necessita e acrescente mais bagagem de emergência à lista, de acordo com as suas necessidades pessoais.



### Dicas

- Crie uma pasta com os documentos pessoais mais importantes.
- Pense em como pode transportar a bagagem de emergência da forma mais prática (mala, mochila, etc.).

## PREPARAÇÕES PARA UMA EVACUAÇÃO

O que é absolutamente necessário levar consigo se tiver de abandonar a sua casa rapidamente? Conseguiu pôr tudo na mala em meia hora?

### SE TIVER DE SAIR À PRESSA...

- ☐ Telemóvel com carregador
- ☐ Passaporte e/ou BI
- ☐ Medicamentos pessoais
- ☐ Carteira (dinheiro, cartões de crédito)
- ☐ Alimentação e bebidas para um dia

### SE TIVER MAIS TEMPO PARA A EVACUAÇÃO...

- ☐ Rádio FM a pilhas
- ☐ Roupa de cama sobresselente
- ☐ Cédula de família
- ☐ Extratos do registo predial
- ☐ Pequenos objetos de valor
- ☐ Farmácia de emergência
- ☐ Certificados de pensão, reforma e rendimentos
- ☐ Cadernetas de poupança e títulos, testamentos
- ☐ Vestuário e calçado durável, resistente às intempéries e quente
- ☐ Lanterna
- ☐ Artigos de higiene pessoal e toalhas
- ☐ Cartão de saúde, apólices de seguro
- ☐ Se houver crianças: brinquedos



## ANTES DE SAIR DE CASA

Em caso de emergência, é preciso agir rapidamente. No entanto, deve ter tempo suficiente para tomar algumas precauções antes de sair de casa.

### PREPARAÇÕES PARA UMA EVACUAÇÃO

Antes de sair de casa, deve ter em conta os seguintes pontos:



Siga as instruções das autoridades (rádio, aplicações).



Prepare a bagagem de emergência, incluindo os documentos pessoais.



Tenha à mão um rádio FM a pilhas e as respetivas pilhas sobresselentes.



Prepare alimentos (incluindo alimentos especiais e para bebés) e medicamentos.



Tranque portas e janelas.



Desligue os aparelhos elétricos.



Desligue os tubos de gás e apague os fogos abertos (lareiras, velas).



Informe os restantes moradores da casa e preste assistência, se necessário.



Providencie comida e água para os animais de estimação que não levar consigo. Marque as divisões onde se encontram animais.

### PROTEÇÃO EM CASO DE CONFLITO ARMADO



Os cantões ou municípios devem planear e atualizar regularmente a atribuição da população aos centros de abrigo. O plano de atribuição é então comunicado quando a situação de segurança assim o exigir.

Os municípios e os cantões podem fornecer informações através de vários canais, tais como websites, afixações de editais, correio e/ou diretamente no local (por exemplo, com o apoio da Proteção Civil).



## NÚMEROS DE EMERGÊNCIA MAIS IMPORTANTES



**112** Número internacional de emergência



**117** Número de emergência da polícia



**118** Número de emergência dos bombeiros



**144** Número de urgência médica



**145** Tox Info Suisse (em caso de envenenamento)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Bevölkerungsschutz BABS



**ALERTSWISS**