

MEU PLANO

Preencha hoje os campos abaixo com sua família.
Um plano escrito evita que você fique sem reação.

CONTATO DE REFERÊNCIA — FORA DA ÁREA

PONTO DE ENCONTRO 1 — PRÓXIMO À CASA

PONTO DE ENCONTRO 2 — FORA DO BAIRRO

NÚMEROS DE EMERGÊNCIA DA MINHA REGIÃO

MEDICAMENTOS ESSENCIAIS DA CASA



www.centrodelreinodepazyjusticia.com/pt

Este resumo não substitui o guia completo.
Baixe os módulos sobre terremotos escaneando o QR Code.

A MOCHILA

Resistente, confortável para carregar e sempre
no mesmo lugar, conhecido por todos.
Revise a mochila a cada seis meses.

- ☐ Água e alimentos não perecíveis
- ☐ Medicamentos de uso habitual e kit de primeiros socorros
- ☐ Lanterna de cabeça e pilhas de reserva
- ☐ Rádio portátil AM/FM a pilhas ou com manivela
- ☐ Apito
- ☐ Bateria externa carregada e cabos
- ☐ Cópias de documentos protegidas contra a água
- ☐ Dinheiro em espécie em notas de baixo valor
- ☐ Troca de roupa e calçados fechados e resistentes.
- ☐ Cópias das chaves necessárias
- ☐ Itens específicos para bebês, pessoas com deficiência e animais de estimação

**4 litros
por pessoa
ao dia**

Mínimo de três dias. Devido ao peso, separe a quantidade de água que você pode carregar da reserva que ficará em casa.

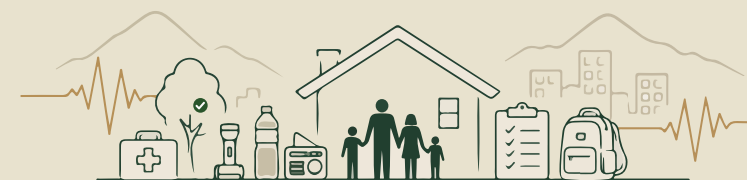


**A mochila nunca deve pesar tanto
a ponto de dificultar uma evacuação segura.**



CENTRO DO REINO DE PAZ E JUSTIÇA

Programa de Capacitação Civil
Gestão de riscos e preparação para emergências



TERREMOTOS

O que fazer antes, durante e depois



ABAIXE-SE · PROTEJA-SE · SEGURE-SE

Documento educativo para a população em geral
da América Latina e dos Estados Unidos

FASE 1: ANTES

É a única fase que você controla por completo. Tudo o que está aqui pode ser feito esta semana.



Fixe à parede estantes, armários e móveis altos. Coloque os objetos pesados nas prateleiras de baixo.



Não pendure nada pesado sobre camas, sofás ou locais onde as pessoas costumam ficar.



Água para três dias: quatro litros por pessoa ao dia, além de alimentos e um kit de primeiros socorros.



Ao lado da cama: sapatos fechados, uma lanterna e seus óculos, sempre no mesmo lugar.



Definam dois pontos de encontro e uma pessoa de contato de referência que more fora da área.

**A PREPARAÇÃO COMEÇA HOJE,
NÃO QUANDO A TERRA TREMER.**

FASE 2: DURANTE

Não há tempo para pensar. Só há tempo para o que você já sabe de cor.



ABAIXE-SE · PROTEJA-SE · SEGURE-SE

- ❌ Não corra para a saída.
- ❌ Não use elevadores.
- ❌ Não use o batente da porta.
- ❌ Não aplique o «triângulo da vida».

Em cadeira de rodas:
TRAVE — PROTEJA-SE — SEGURE-SE.

Ative os freios, proteja a cabeça e o pescoço e incline-se, se puder.

Se estiver na cama: permaneça onde estiver e cubra a cabeça com o travesseiro.
O chão ficará cheio de vidros.

Se estiver ao ar livre: vá para um espaço aberto, longe de fachadas, muros, postes e fios.

**PROTEJA-SE PRIMEIRO.
EVACUE DEPOIS, QUANDO FOR SEGURO.**

FASE 3: DEPOIS

Quando o tremor parar, a emergência ainda não terminou. As horas seguintes também exigem cuidados.



Observe o ambiente antes de se mover. Vidros, fios, cheiro de gás, rachaduras, saídas bloqueadas.



Se voltar a tremer, proteja-se novamente. As réplicas fazem parte do terremoto.



Todo fio caído pode estar energizado. Não toque nele, nem em nada que esteja em contato com ele.



Não entre em um prédio danificado para recuperar objetos. Aguarde as autoridades.



Uma mensagem curta, não uma ligação: «Estou em segurança. Estou em _____. Vou para _____».

**NA COSTA: AFASTE-SE SEM ESPERAR UM
ALERTA OFICIAL**

Se o terremoto for forte ou prolongado, ou se o mar recuar, vá para um local mais elevado.