

# MEU PLANO

Caso as famílias estejam separadas quando ocorrer uma emergência:

- O plano deve estabelecer previamente:
- quem acompanha as crianças pequenas;
  - quem ajuda os idosos;
  - quem auxilia as pessoas com deficiência;
  - como os animais de estimação serão evacuados sem atrasar a saída;
  - qual é a rota principal;
  - qual é a rota alternativa;
  - qual é o ponto de encontro;
  - quem é o contato externo de emergência;
  - o que cada integrante fará se a família estiver separada.

As informações de contato também devem ser mantidas por escrito.



# A MOCHILA

A mochila deve ficar em um local acessível e conhecido por todos, preferencialmente próximo à rota habitual de saída, mas sem obstruí-la.

Inclua, de acordo com as necessidades de cada família:

- água potável;
- alimentos não perecíveis e fácil consumo;
- abridor de latas manual, quando necessário;
- medicamentos pessoais essenciais;
- kit de primeiros socorros;
- lanterna;
- pilhas de reposição;
- rádio portátil a pilhas ou a manivela;
- apito;
- bateria externa carregada;
- cabos de carregamento;
- itens básicos de higiene;
- máscaras apropriadas
- para ambientes com poeira;
- luvas;
- manta térmica ou agasalho leve;
- dinheiro em espécie em notas de baixo valor;
- cópias protegidas de documentos importantes;
- lista escrita de telefones de emergência;
- chaves necessárias;
- itens específicos para crianças, idosos, pessoas com deficiência e animais de estimação.

Revise periodicamente:

- datas de validade;
- estado das baterias;
- carga das baterias externas;
- medicamentos;
- alimentos;
- água;
- mudanças em telefones, documentos e necessidades familiares.

A mochila deve facilitar a evacuação, não dificultá-la.



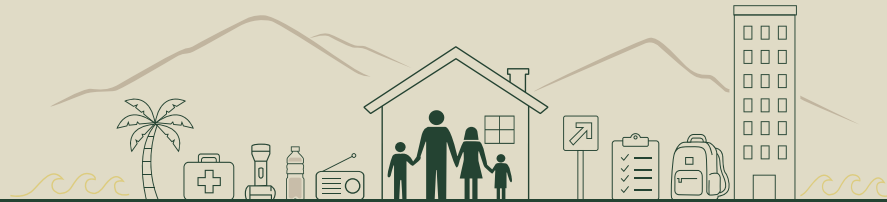
CENTRO DO REINO DE PAZ E JUSTIÇA

Programa de capacitação civil:  
Gestão de riscos e preparação para emergências

# TSUNAMIS

## Módulo 2

## Antes, durante e depois



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

Edição 1 - 2026

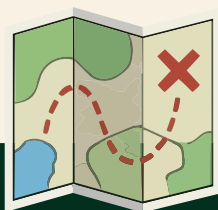


## Fase 1: **ANTES**

A preparação prévia é uma das ferramentas mais eficazes para proteger a vida diante de um tsunami.



- **CONHEÇA SUA ZONA DE RISCO**  
Saiba, antes da emergência, se mora, trabalha, estuda ou permanece em uma zona suscetível a tsunami.
- **CONHEÇA SUA ROTA**  
Saiba como chegar a pé a uma zona segura e tenha uma alternativa.
- **PLANEJE EVACUAR A PÉ**  
O automóvel pode ficar preso e bloquear a evacuação.
- **PREPARE TODA A FAMÍLIA**  
Crianças, idosos, pessoas com deficiência e responsáveis por animais de estimação devem conhecer o plano.
- **PRATIQUE**  
Uma rota conhecida e ensaiada é percorrida com maior rapidez e segurança.



Preparar-se: economize minutos **quando cada minuto pode salvar uma vida.**

## Fase 2: **DURANTE**

Durante uma ameaça de tsunami, o tempo disponível para chegar a um local seguro pode ser extremamente reduzido.



- **PROTEJA-SE DO TERREMOTO**  
Se um terremoto ainda estiver ocorrendo, proteja-se primeiro do tremor. Evacue assim que puder se deslocar com segurança.
- **RECONHEÇA OS SINAIS NATURAIS**  
Um terremoto forte ou prolongado, uma mudança repentina e anormal do nível do mar ou um forte ruído vindo do oceano podem constituir alertas naturais.
- **Não espere, evacue imediatamente.**
- **Permaneça na zona segura.**
- **A primeira onda pode não ser a maior.**
- **Afastese da costa.**
- **Ajude sem se tornar outra vítima.**
- **Vá para terrenos elevados ou para o interior.**

Durante um tsunami, **cada minuto pode ser decisivo.**



## Fase 3: **DEPOIS**

Depois do recuo da água não significa que o perigo tenha terminado.



- **MANTENHA-SE INFORMADO**  
Depois do impacto, continue consultando as comunicações oficiais.
- **RESPEITE AS ZONAS RESTRITAS**  
Mesmo que as autoridades tenham cancelado a ameaça de novas ondas, determinadas áreas podem continuar sendo extremamente perigosas.
- **PROTEJA SUA SAÚDE**  
Quando o acesso finalmente for autorizado e começarem as tarefas de recuperação, utilize proteção adequada de acordo com os riscos existentes.
- **AJUDE DE MANEIRA ORGANIZADA**  
A solidariedade comunitária é fundamental depois de uma catástrofe, mas deve ser organizada.
- **Evite a água contaminada e as estruturas danificadas.**

O objetivo não é retornar o quanto antes, mas retornar **quando for seguro.**

