



289  
cmloule@cm

## PLANO FAMILIAR DE EMERGÊNCIA



Os acidentes e as catástrofes ocorrem sem aviso prévio, por isso deves falar com os teus pais sobre vários perigos que possam existir na tua área de residência e escola, para que te possas prevenir. A nossa casa, em princípio, é o sítio onde nos sentimos mais confortáveis, mas devemos considerar pontos sensíveis para que os possamos minimizar efeitos de acidentes.

Deves elaborar com os teus pais o Plano Familiar de Emergência, para que toda a família saiba o que deve proceder no caso de acontecer algo.

O Plano Familiar de emergência é o conjunto de actividades que todos os membros da família devem realizar antes, durante e depois de acontecer uma situação perigosa. Nele devem ser consideradas medidas preventivas necessárias para se actuar de forma organizada, para se minimizar acidentes.

### Antes:

- Elabora com os teus pais um Kit de emergência.
- Identifica os locais mais seguros para te abrigares, os que apresentam maior perigo e que devem ser evitados como é o caso das janelas, espelhos e objectos que possam cair.
- Os corredores devem estar sempre desimpedidos, facilitando a circulação. Por essa razão, não deixes sempre os brinquedos para que ninguém os pise e se magoe.
- Os móveis devem estar fixos à parede e os objectos mais pesados devem ser arrumados em prateleiras mais baixas.
- Deves combinar com a tua família o **Ponto de Encontro** para o caso de te separares dele.

### Durante:

Em situação de emergência umas das decisões que temos de tomar é a de ficar ou sair. Infelizmente não existe a opção mais certa. A opção que deves escolher é aquela em que ficas menos exposto ao perigo.

Em caso de incêndio, sai imediatamente de casa, pelo caminho mais rápido e seguro.

Numa situação de sismo, enquanto o abalo decorrer deves proteger-te. Quando este termina, tem muito cuidado do local onde te abrigaste e dirige-te para o Ponto de Encontro.

Não te esqueças que gritar, correr e empurrar não ajudam em nada, e termos medo é normal.

Durante a elaboração do Plano de Emergência podes ajudar os teus pais a identificar os perigos existentes na tua casa.

**Depois:**

- Os teus pais devem desligar a água, luz e gás e ter à mão o kit de emergência, para o caso seja necessário.
- Se necessário, deves ir para o Ponto de Encontro e ficar lá até que os Agentes de Protecção Civil digam como deves proceder. Se puderes ficar em casa, liga a televisão ou o rádio e indicações transmitidas.