

O MEU GUIA

72H DE AUTONOMIA

PORTUGUÊS



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

Juntos, para nos proteger

A sua preparação começa aqui

- ✓ **Leia este guia** e fale sobre ele com os seus familiares e pessoas próximas.
- ✓ **Prepare desde já** o seu **kit de preparação** e o seu **plano pessoal de emergência**.
- ✓ **Mantenha-se informado**.
- ✓ **Guarde este guia** num local seguro e acessível para o consultar sempre que necessário.

Para garantir uma leitura fluida, neste guia é utilizada uma formulação simplificada, que se refere a todas as pessoas, sem distinção de género.

Editor
Ministère d'État / Haut-Commissariat à la Protection nationale

Layout
Ierace Dechmann + Partners

Impressão
Imprimerie Centrale

ISBN 978-99987-697-0-0

Outubro 2026



MIXTE
Papier | Pour une gestion
forestière responsable
FSC® C103749

Índice



1

Perceber & antecipar 4



2

O alerta & a informação 12



3

A ação das autoridades 28



4

O meu kit & o meu plano
pessoal de emergência 34

Juntos, Lêtz prepare!

A resiliência é a capacidade de uma sociedade enfrentar as dificuldades, imprevistos ou situações de emergência e restabelecer o seu funcionamento normal após uma crise.

Por que está a receber este guia?

Antecipar para agir melhor

Está preparado se surgir uma situação de emergência? Uma tempestade, uma inundação, um apagão, ou uma pandemia, um ciberataque ou uma ameaça terrorista, um acidente industrial ou nuclear, ou qualquer outra perturbação da nossa vida coletiva causada por falhas técnicas ou ações de agentes mal-intencionados estrangeiros, podem provocar situações de crise. Estes acontecimentos podem perturbar, por vezes de forma duradoura, o seu dia a dia e dificultar o acesso a serviços essenciais, como a água potável, a eletricidade ou os meios de comunicação (telefone, internet). Todos nós podemos ser afetados, sendo frequentemente difícil prever a dimensão ou a duração desses acontecimentos.

Por isso, é essencial preparar-se. O mundo atravessa atualmente mudanças estruturais de natureza tecnológica, ambiental e de segurança, que expõem a nossa vida coletiva a novos riscos e ameaças. Adotar algumas medidas simples permite reagir de forma mais eficaz, proteger-se a si e aos seus familiares, e enfrentar estas situações com maior tranquilidade.



Foi neste contexto que o Luxemburgo lançou, em 2025, a Estratégia Nacional de Resiliência “LëtZ Prepare!”.

Perante os desafios atuais e emergentes, o país está a reforçar a sua capacidade de antecipar crises, responder-lhes de forma eficaz e recuperar rapidamente após a sua ocorrência. À semelhança de muitos países europeus, o Luxemburgo está a implementar medidas concretas para proteger melhor a população e garantir a continuidade de funções e serviços essenciais.

Uma responsabilidade coletiva

Uma situação de emergência ou de crise ocorre quando um acontecimento imprevisto afeta os interesses vitais ou as necessidades essenciais da população, tendo um impacto duradouro no dia a dia. Nestas circunstâncias, a solidariedade, a ajuda mútua e a capacidade de cada pessoa agir de forma responsável tornam-se fundamentais.

Uma boa preparação promove uma cultura de prevenção e de responsabilidade partilhada. Reforça a resiliência de cada cidadão, permitindo adotar os reflexos adequados, reagir eficazmente a situações imprevistas e enfrentar melhor as suas consequências.

Pequenos gestos podem fazer a diferença: reforçam a resiliência coletiva, apoiam as pessoas mais vulneráveis e permitem que os serviços de emergência concentrem os seus esforços, em prioridade, junto de quem mais necessita de ajuda.

Uma responsabilidade partilhada

As autoridades luxemburguesas, tanto a nível nacional como local, trabalham em conjunto para reforçar a resiliência do país. No entanto, este esforço só pode ser bem-sucedido com o envolvimento de todos.

Ao adotar algumas medidas simples e ao preparar-se com antecedência, cada cidadão pode contribuir para a sua própria segurança, para a segurança das pessoas que lhe são próximas e para o bem-estar da comunidade.

Estando melhor informados e mais bem preparados, contribuimos coletivamente para a construção de uma sociedade mais resiliente e mais solidária perante situações imprevistas.



Preparar-se para o quê?

Preparar-se é essencial, mas é igualmente importante saber quais os riscos e ameaças para os quais deve estar preparado. No Luxemburgo, **vários tipos de crise** podem afetar o nosso dia a dia. Seguem-se alguns exemplos de situações com que poderá ser confrontado, bem como **os comportamentos adequados a adotar**.

Fenómenos meteorológicos



Tempestades, chuvas fortes, neve, geada, ondas de calor ou trovoadas violentas: as condições meteorológicas adversas podem perturbar as deslocações, o abastecimento de energia e a segurança das pessoas. Uma preparação adequada, o cumprimento das orientações das autoridades e uma atenção especial aos alertas meteorológicos permitem limitar os impactos destes fenómenos e proteger melhor o seu lar.

Como reagir?

- Limite as suas deslocações e permaneça no interior sempre que possível.
- Se tiver de sair, informe os seus familiares sobre o seu destino e horário previsto.
- Mantenha contacto com os seus familiares para garantir que estão em segurança.
- Tenha consigo, ou no seu veículo, equipamento mínimo de emergência (manta, água, correntes para neve, entre outros). Em caso de tempestade, guarde os objetos exteriores que possam ser levados pelo vento.
- Em caso de onda de calor, siga as recomendações das autoridades de saúde disponíveis em santesecu.public.lu



lu-alert.lu



santesecu.public.lu



Inundações

Precipitações intensas ou prolongadas podem provocar cheias súbitas ou inundações, colocando em risco habitações, infraestruturas e a segurança das pessoas. A adoção dos comportamentos adequados antes e durante um episódio de cheia contribui para reduzir os riscos e os danos.

Em algumas regiões do Luxemburgo, o risco de inundação é mais elevado. (Pode consultar os mapas das zonas inundáveis em eau.geoportail.lu).

Como limitar o impacto das inundações?

- Não se coloque em perigo.
- Mantenha-se informado sobre os riscos de inundação através do LU-Alert e verifique se reside numa zona inundável consultando inondations.lu e eau.geoportail.lu.
- Verifique regularmente se os sistemas de drenagem de águas pluviais, canalizações, valas e tubos de escoamento estão desobstruídos e em bom estado.
- Eleve os eletrodomésticos e os produtos poluentes armazenados em caves ou pisos inferiores.
- Retire os seus veículos da zona de risco de inundação, se ainda houver tempo para o fazer em segurança.
- Evite estradas inundadas, margens de rios, caves e parques de estacionamento subterrâneos.
- Desligue a eletricidade nas áreas suscetíveis de serem inundadas, se ainda for seguro fazê-lo, e nunca caminhe em águas que possam estar sob tensão elétrica.



eau.geoportail.lu



inondations.lu



Ciberataques

Os ciberataques são atualmente uma realidade que pode afetar qualquer pessoa. Tentativas de phishing (fraude por correio eletrónico ou mensagem), ataques de ransomware, roubo de dados, invasão de contas ou burlas em linha podem comprometer informações sensíveis, perturbar serviços essenciais e ter consequências concretas para os cidadãos, empresas e administrações públicas.

Algumas medidas simples permitem reduzir significativamente os riscos.

Comportamentos adequados:

- Confirme qualquer pedido invulgar junto da pessoa ou organização em causa, utilizando os seus contactos oficiais.
- Em vez de clicar diretamente numa ligação recebida, aceda ao sítio web digitando o endereço no navegador.
- Utilize um gestor de palavras-passe reconhecido e fiável para armazenar e proteger as suas palavras-passe e outros códigos de segurança.
- Nunca divulgue palavras-passe, códigos de confirmação ou dados bancários.
- Não abra ligações nem anexos provenientes de mensagens suspeitas.
- Utilize uma palavra-passe longa e única para cada conta e ative a autenticação de dois fatores.
- Ative as atualizações automáticas dos seus dispositivos e aplicações.
- Faça cópias de segurança dos seus documentos e fotografias e conserve-as num local seguro.



Melhore a sua segurança digital através do portal nacional de cibersegurança, que reúne boas práticas e os principais prestadores de serviços de cibersegurança no Luxemburgo.



cybersecurity.lu



Para questões relacionadas com fraude em linha, consulte o portal nacional, onde encontrará informações sobre o apoio disponível às vítimas e os procedimentos a seguir.



cyberfraud.lu



A iniciativa BEE SECURE disponibiliza informação sobre boas práticas digitais e oferece um serviço de aconselhamento gratuito e confidencial.



bee-secure.lu

O que fazer se for vítima de um ciberataque?

Aja rapidamente para limitar as consequências do incidente:

- Conserve todos os elementos relacionados com o incidente, tais como mensagens, ligações, capturas de ecrã ou comprovativos de pagamento.
- Se uma conta tiver sido comprometida, altere imediatamente as palavras-passe afetadas e termine a sessão de todos os dispositivos desconhecidos ou não autorizados associados à conta.
- Em caso de fraude financeira, contacte de imediato o seu banco ou a Worldline, bloqueie os meios de pagamento em causa e verifique se as transações podem ser anuladas ou contestadas.
- Se um dispositivo puder estar infetado, desligue-o da rede (Internet, Wi-Fi ou rede local) e solicite uma verificação técnica para identificar e remover eventuais programas maliciosos.

Ameaça terrorista

O Luxemburgo, tal como outros países, pode estar exposto à ameaça terrorista. As autoridades avaliam regularmente este risco e adotam, sempre que necessário, medidas destinadas a proteger a população.



Mantenha-se vigilante:

- Esteja atento ao que o rodeia, especialmente em locais muito frequentados, nos transportes públicos, em edifícios públicos e durante grandes eventos ou concentrações.
- Comunique às forças de segurança ou ao pessoal de segurança qualquer comportamento ou situação que pareça verdadeiramente invulgar ou suspeita.
- Não toque nem se aproxime de objetos abandonados ou suspeitos. Assinale a sua presença às autoridades competentes.
- Respeite os controlos de segurança e siga as instruções das autoridades.

Em caso de ataque ou perigo imediato:

- Afaste-se da zona de perigo, se o puder fazer sem aumentar o risco para si.
- Procure abrigo num local seguro e, se possível, feche ou bloqueie os acessos.
- Mantenha-se discreto e evite chamar a atenção caso tenha de se esconder.
- Contacte as forças de segurança e os serviços de emergência assim que o puder fazer em segurança.
- Siga rigorosamente as instruções das autoridades e não regresse ao local sem autorização.
- Se estiver em segurança, facilite a intervenção dos serviços de emergência, fornecendo informações úteis e mantendo os acessos livres para a sua atuação.

Acidente nuclear



Embora seja muito pouco provável, um acidente nuclear pode ter consequências significativas para a população e para o ambiente. Conhecer antecipadamente as medidas de segurança e preparar-se para este tipo de situação permite proteger-se melhor e reduzir os riscos para a saúde.

Principais medidas de prevenção e proteção:

- Mantenha-se informado através dos meios de comunicação social e dos canais oficiais das autoridades.
- Procure abrigo se tal for recomendado pelas autoridades.
- Feche portas, janelas e estores.
- Desligue os sistemas de ventilação, ar condicionado e renovação de ar.
- Tenha à mão os seus comprimidos de iodeto de potássio.

ATENÇÃO: tome os comprimidos apenas por indicação expressa das autoridades. Os comprimidos de iodo destinam-se às pessoas com menos de 45 anos. Acima dessa idade, a sua toma geralmente não é recomendada.



Consulte a brochura
“O que fazer em caso de alerta nuclear”
disponível em infocrise.lu



2

Como será alertado e informado em caso de crise?

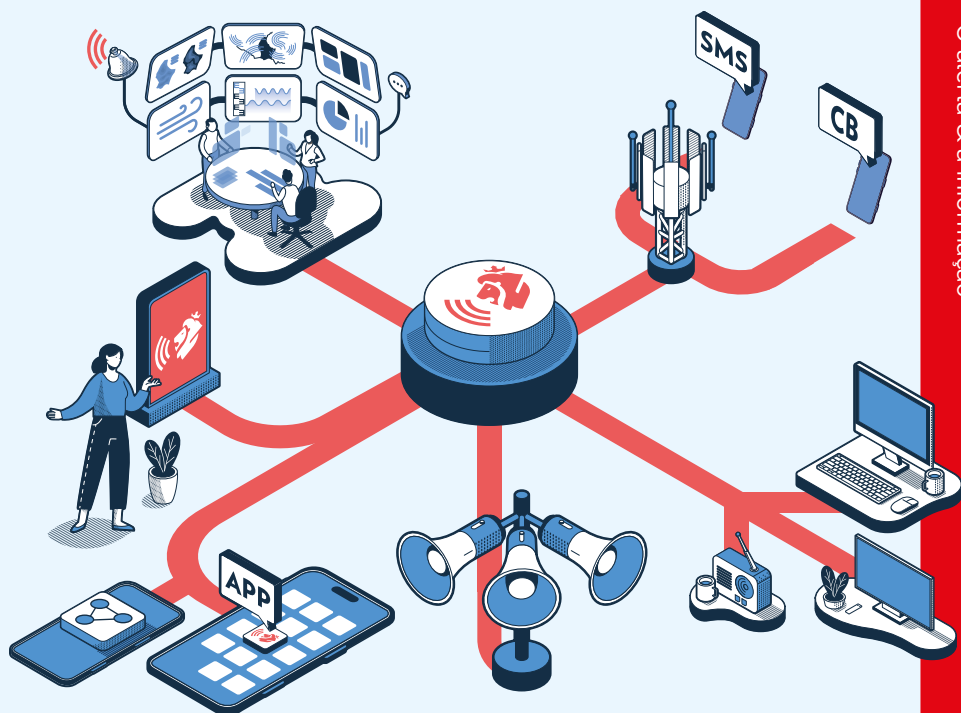
Em situação de crise, as autoridades fazem tudo o que está ao seu alcance para informar a população o mais rapidamente possível.

LU-Alert é o sistema nacional de alerta e informação à população. Permite às autoridades públicas informar os cidadãos de forma rápida e direta em caso de emergência.

Para alcançar o maior número possível de pessoas no menor tempo possível, as mensagens oficiais são transmitidas em simultâneo através de vários canais complementares, em função da natureza do acontecimento, da sua gravidade e dos meios de comunicação disponíveis.

Estes canais incluem, nomeadamente, as **sirenes**, o **Cell Broadcast**, os **SMS geolocalizados**, a **aplicação móvel** e o **sítio web LU-Alert**, os **meios de comunicação social** (rádio, televisão), as redes sociais oficiais ou outros sítios web das autoridades públicas.

Esta abordagem multicanal garante uma divulgação rápida, coerente e o mais generalizada possível das informações e instruções destinadas a proteger a população. Permite igualmente aumentar a probabilidade de cada cidadão receber a mensagem, seja qual for o meio de informação que utiliza.



O LU-Alert informa-o:

- ✓ **Antes** de um acontecimento, para lhe permitir antecipar os riscos e preparar-se.
- ✓ **Durante** o acontecimento, para limitar as consequências e ajudá-lo a proteger-se.
- ✓ **Após** o acontecimento, em determinadas situações, para o informar que o perigo já passou.

Mais
informações:



lu-alert.lu

Níveis de alerta

As autoridades públicas (Administration de la gestion de l'eau, Administration luxembourgeoise vétérinaire et alimentaire, Corps grand-ducal d'incendie et de secours (CGDIS), Haut-Commissariat à la Protection nationale, MétéoLux, Police grand-ducale) seleccionam o nível de alerta e o meio de comunicação mais adequado em função do impacto e da gravidade da situação sobre a qual a população deve ser informada ou alertada.

Cenário progressivo



Nível de vigilância amarelo/Esteja atento
risco reduzido/perigo potencial.



Nível de vigilância laranja/Seja prudente
risco médio/perigo.



Nível de vigilância vermelho/Vigilância máxima
risco elevado/perigo importante.

Cenário iminente



Nível de vigilância Roxo
perigo iminente/ação imediata necessária.



Meios de comunicação social

Os meios de comunicação social (imprensa, rádio, televisão e meios de informação digitais) são canais essenciais para a divulgação rápida de informações oficiais à população. A rádio continua a ser um meio de comunicação particularmente resiliente, especialmente em caso de corte de eletricidade ou de perturbação das redes de telecomunicações.





Sítio web

Todas as mensagens de alerta e informação são publicadas no sítio web lu-alert.lu



Aplicação móvel

Através da aplicação móvel, pode acompanhar todos os alertas e informações emitidos pelas autoridades públicas através do sistema LU-Alert. Pode igualmente personalizar as notificações de acordo com as categorias de alerta, os níveis de alerta e as zonas geográficas para as quais pretende receber informações ou alertas.

As mensagens de alerta e informação de gravidade reduzida (por exemplo relacionadas com a segurança alimentar) são, em princípio, transmitidas apenas através da aplicação móvel.



Descarregue gratuitamente a aplicação móvel LU-Alert na Apple App Store ou na Google Play Store para acompanhar todos os alertas e informações emitidos pelas autoridades.



SMS geolocalizado

Em caso de perigo comprovado ou significativo, o LU-Alert envia um SMS geolocalizado a todas as pessoas presentes na zona afetada. A mensagem é recebida independentemente do operador de telecomunicações usado, incluindo pelos utilizadores de operadores estrangeiros.





Cell Broadcast (CB)



O sistema Cell Broadcast é usado quando um perigo grave ou iminente exige uma reação imediata.

Transmitido diretamente através das redes móveis, o CB permite alcançar instantaneamente todos os telemóveis compatíveis localizados na zona afetada. Este alerta prioritário é acompanhado de um sinal sonoro específico e por vibração, mesmo quando o telemóvel está em modo silencioso, de forma a chamar imediatamente a atenção das pessoas expostas ao perigo.



Sirenes



As sirenes são usadas para alertar a população em caso de perigo grave ou iminente. Podem ser ativadas localmente ou em todo o território nacional, dependendo da natureza do acontecimento. É realizado um teste mensal na primeira segunda-feira de cada mês, ao meio-dia. O alerta por sirene inclui vários sinais sonoros distintos.

Ouvir 	Sinal	Tipo de sinal	Instruções a seguir
	 60 s	Teste mensal Tom contínuo	Nenhuma ação necessária.
	 2 min	Sinal de alerta Tom contínuo	Procure um local seguro e informe-se (através dos canais oficiais de alerta e da comunicação social). Siga a instruções das autoridades.
	 60 s	Sinal nacional de alarme Tom ascendente e descendente	Abrigue-se o mais rapidamente possível num edifício sólido e fechado.
	 12s 12s 12s 12s 60 s	Fim de alarme Tom asc./desc. com interrupção	Perigo afastado. Retoma normal das atividades.



Boas práticas

- Siga as instruções das autoridades públicas.
- Informe-se através das autoridades públicas, dos meios de comunicação social reconhecidos e dos canais oficiais de comunicação.
- Verifique qualquer informação antes de a partilhar, confirmando-a junto de várias fontes oficiais.
- Limite o uso de telemóvel para manter as linhas de comunicação desimpedidas para os serviços de emergência.



Antes de acreditar ou de partilhar uma informação, verifique **quem** a publicou, **quando** foi publicada, **de onde** provém e se foi **confirmada por outras fontes fiáveis**.

Em caso de dúvida, consulte sempre os canais oficiais das autoridades. Se nenhuma fonte oficial confirmar o alerta ou a informação, **não os divulgue**.

Por que é recomendada uma autonomia de 72 horas?

Dispor de reservas suficientes para 72 horas permite assegurar as suas necessidades essenciais durante os três primeiros dias de uma crise, período em que serviços, transportes, comunicações ou cadeias de abastecimento podem sofrer perturbações temporárias.

Esta recomendação, adotada por numerosos países europeus, baseia-se nas lições retiradas de crises recentes. As primeiras horas são frequentemente as mais críticas: as autoridades e os serviços de emergência têm de avaliar a situação, organizar a sua resposta e prestar assistência prioritária às pessoas mais vulneráveis.

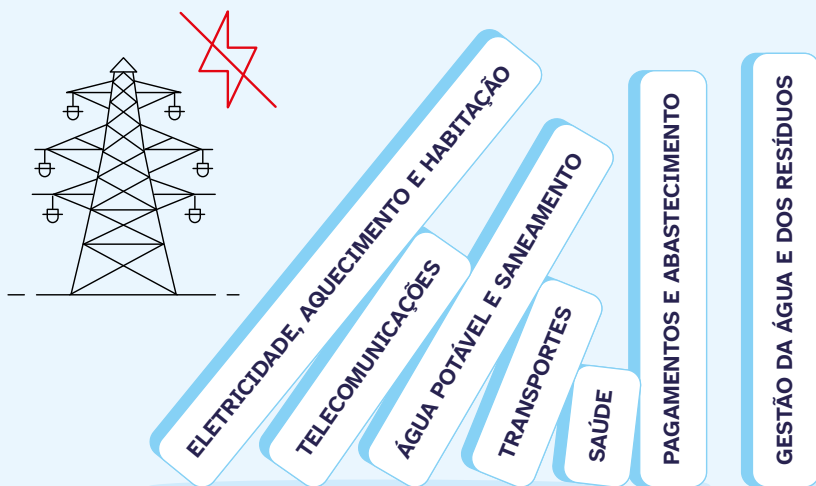
Ao estar preparado, consegue assegurar as suas necessidades básicas, proteger o seu agregado familiar e, se necessário, ajudar familiares, vizinhos ou outras pessoas próximas. Desta forma, contribui também para que os serviços de emergência possam concentrar os seus recursos nas situações mais urgentes.

A preparação de cada cidadão complementa a ação das autoridades públicas e reforça a resiliência de toda a sociedade.



O efeito em cascata de uma falha generalizada de eletricidade

Embora a probabilidade de uma falha generalizada de eletricidade no Luxemburgo permaneça reduzida, as suas consequências poderiam ser consideráveis e ir muito além da simples falha do fornecimento de energia. Uma falha de eletricidade pode também resultar da ação de um agente mal-intencionado estrangeiro no âmbito de um ataque ou de uma guerra híbrida. Numa sociedade altamente dependente da eletricidade, um apagão pode provocar perturbações em cascata que afetam as **telecomunicações**, o abastecimento de **água potável**, os **transportes**, o **comércio**, os **cuidados de saúde**, os **sistemas de pagamento** e outros **serviços essenciais**. Perante este tipo de situação, as primeiras horas são especialmente determinantes para garantir a segurança e lidar com as perturbações do dia a dia.

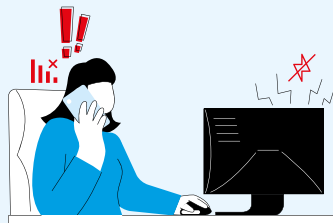


Eletricidade, aquecimento e habitação

- Ausência de iluminação
- Paragem dos eletrodomésticos (frigoríficos, congeladores, placas de cozinha, micro-ondas, fornos)
- Impossibilidade de carregar dispositivos digitais (telemóveis, computadores e tablets)
- Interrupção do aquecimento, da climatização ou da produção de água quente, consoante as instalações existentes
- Paragem dos elevadores e dos equipamentos técnicos dos edifícios

Telecomunicações

- Redes móveis e Internet instáveis ou indisponíveis
- Perturbação dos serviços digitais (aplicações, serviços em linha e plataformas administrativas)
- Dificuldades em fazer chamadas ou enviar mensagens
- Serviços de emergência muito solicitados
- Comunicações com os serviços de emergência limitadas ou interrompidas



Água potável e saneamento

- Possíveis perturbações no abastecimento de água potável e no funcionamento dos sistemas de saneamento (sanitas, chuveiro, etc.)
- Funcionamento limitado de algumas instalações de tratamento ou bombeamento de água

Transportes

- Semáforos fora de serviço
- Perturbações nos transportes públicos e no transporte aéreo
- Dificuldades de circulação rodoviária
- Falhas ou indisponibilidade das bombas de combustível



Saúde

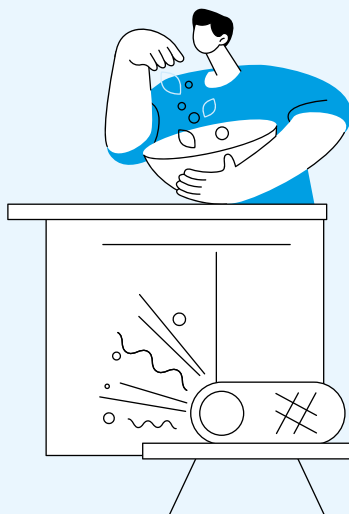
- Impacto no funcionamento dos hospitais e dos serviços de emergência

Pagamentos e abastecimento

- Caixas automáticos (ATM) indisponíveis
- Perturbações nos pagamentos eletrónicos
- Encerramento de alguns comércios
- Dificuldades de abastecimento, dependendo da duração da falha

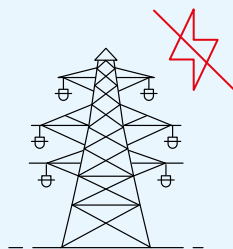
Gestão da água e dos resíduos

- Possíveis perturbações na drenagem de águas residuais e pluviais devido à paragem de determinadas estações de bombagem
- Risco de transbordamentos ou inundações localizadas, especialmente em períodos de chuvas fortes
- Atraso ou perturbações em algumas comunas na recolha de resíduos



Em caso de falha generalizada de eletricidade, um **rádio a pilhas, bateria recarregável ou de manivela** continua a ser um dos meios mais fiáveis para receber informações oficiais.

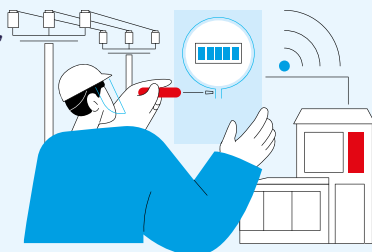
O que faria se uma falha generalizada de eletricidade afetasse o Luxemburgo?



Esta **simulação fictícia durante 72 horas** ilustra a possível evolução de uma falha generalizada de eletricidade e os efeitos de cascata que um acontecimento desta natureza poderá ter no dia a dia. Não se trata de uma previsão exata de como uma crise ocorreria, mas sim de um **exemplo** entre os muitos **cenários** possíveis.

O objetivo é ajudá-lo a imaginar uma situação excecional, identificar as suas necessidades essenciais, antecipar as dificuldades que poderá enfrentar e refletir sobre as soluções que lhe permitiriam lidar com elas.

Esta simulação destaca também a importância da preparação individual, da ajuda mútua entre vizinhos, familiares e membros da comunidade, bem como do cumprimento das instruções das autoridades para reforçar a resiliência de todos.



Dia 1

Imagine que estamos em janeiro, numa segunda-feira. Está no trabalho quando, de repente, a eletricidade falha. As luzes apagam-se. Os ecrãs dos computadores desligam-se abruptamente. A ligação Wi-Fi desaparece. Todo o bairro fica às escuras.

A sua primeira reação é pensar que se trata de uma falha temporária. Usa as escadas para ir ter com os seus colegas. Algumas pessoas ficaram presas no elevador. Tenta contactar os serviços de emergência, mas a linha está saturada.



O seu telemóvel ainda tem 72% de bateria.

De repente, recebe uma mensagem de informação do LU-Alert:

“Coupure générale d’électricité. Großflächiger Stromausfall.

Major power outage. Official information: RTL Radio and radio 100.7”

Na rua, os semáforos estão apagados e os carros começam a acumular-se nos cruzamentos. Um automobilista sai do carro para ajudar a regular o trânsito, com o apoio espontâneo de um passante. Ao longe, ouvem-se as sirenes dos serviços de emergência.

É impossível continuar o dia de trabalho: não há eletricidade, Internet, telemóvel acessível, aquecimento. Procura regressar a casa e encontrar os seus familiares.

Trabalha na Cidade de Luxemburgo, mas vive no sul do país e desloca-se habitualmente de comboio. Sem eletricidade, não há comboios, elétricos nem autocarros.

Uma colega que também vive no sul oferece-lhe boleia de carro. Sabe que os seus filhos estão em segurança na escola, perto de casa. Irá buscá-los quando chegar.

E você, já pensou nestas situações?

- **Como obter informação quando as redes de comunicação estão indisponíveis?**
- **Como manter o contacto com os seus familiares se a rede telefónica deixar de funcionar?**

Complete antecipadamente o seu plano de emergência (incluído no final deste guia) para se preparar para estes cenários.



Deslocar-se

Depois de chegar a casa, limite ao máximo as suas deslocações e permaneça na sua zona de residência.

Ter luz e manter-se quente

Vá buscar o seu kit de preparação e a sua lanterna a pilhas, as suas velas e fósforos para passar a noite.

Vá buscar cobertores e roupa quente e feche as persianas à mão para manter a casa quente.

Manter-se informado

Ligue o telemóvel a uma bateria externa previamente carregada para continuar a receber alertas do LU-Alert sobre a evolução da situação.

Use um rádio a pilhas ou de manivela ou, se não tiver, o rádio do carro para acompanhar as informações oficiais difundidas pelas rádios RTL e 100.7.

Alimentar-se

Use o seu fogão portátil a gás e as reservas armazenadas do seu kit de preparação.

Aproveite para armazenar água potável enquanto ainda existe abastecimento através da rede pública.



Embora estejam desligados, evita abrir o frigorífico e o congelador mais do que o necessário, de forma a conservar o frio durante o máximo tempo possível.

Atenção: Nunca use um grelhador, um braseiro, um gerador elétrico ou qualquer outro equipamento de combustão destinado ao uso no exterior dentro de um edifício. Estes aparelhos podem libertar monóxido de carbono, um gás invisível, inodoro e extremamente perigoso, que pode provocar intoxicações graves ou mesmo a morte.

Cuidar dos seus familiares e vizinhos

Dá uma volta pelo bairro e certifica-se de que os seus vizinhos, em especial as pessoas mais vulneráveis, estão bem.

Sempre que necessário, oferece a sua ajuda.

Os seus pais vivem mais longe e não tem a possibilidade de se deslocar imediatamente até junto deles. No entanto, preparou antecipadamente um plano de emergência com eles e sabe que dispõem dos recursos necessários para viver de forma autónoma durante vários dias.



Dia 2

Acorda sem despertador, uma vez que o telemóvel foi desligado para poupar bateria. A eletricidade ainda não regressou. A casa está cada vez mais fria. Felizmente, o fogão portátil a gás permite-lhe preparar uma bebida quente.

Lavar-se

Já não há água nas torneiras. Usa as suas reservas para uma higiene rápida.

Instalações sanitárias: o autoclismo deixou de funcionar.

Manter-se saudável

O frigorífico já não conserva os alimentos em condições adequadas. No inverno, se as temperaturas o permitirem e dispuser de um local apropriado, pode armazenar temporariamente alguns alimentos no exterior.

Tenha sempre o cuidado de respeitar a cadeia de frio dos alimentos.

Pega na bicicleta para se deslocar até à localidade mais próxima.

As lojas estão encerradas devido à falta de eletricidade. Alguns serviços públicos continuam a funcionar com horário reduzido e recorrendo a geradores de emergência.

O hospital permanece operacional para situações urgentes, mas a sua atividade está fortemente condicionada, o que provoca atrasos no atendimento.

Preparou-se antecipadamente e sabe onde se encontram os serviços de emergência mais próximos da sua residência ou local de trabalho (Centre d'incendie et de secours (CIS), esquadra de polícia, hospital).



Preparar o regresso da eletricidade

Desliga os frigoríficos, congeladores, televisões, computadores e o carregador do seu veículo elétrico para evitar uma sobrecarga da rede quando a eletricidade voltar.

Manter-se informado

Poupa a bateria do telemóvel ativando o modo de poupança de energia.

Continua a acompanhar a rádio e segue as informações e instruções oficiais.

As autoridades confirmam através da RTL que a falha de eletricidade afeta todo o país. O restabelecimento ocorrerá progressivamente, zona a zona, mas ainda não foi anunciada qualquer data ou hora.

Entretanto, começam a circular rumores. Muitas mensagens são partilhadas. Algumas contradizem-se; outras divulgam informações preocupantes. Evita recorrer a fontes de informação não verificadas e a especulações. Troca informações com familiares e vizinhos, mas apenas transmite informações provenientes de fontes oficiais.

Ocupar o tempo e cuidar dos seus familiares e vizinhos

Lá fora, as crianças brincam na neve. Os seus vizinhos convidam-no para se aquecer junto a uma lareira.

Partilham um momento agradável de convívio, conversando e jogando jogos de sociedade. Apesar da situação, mantém-se calmo e confiante.

Ainda tem conservas e garrafas de água suficientes para se alimentar. As crianças vivem a situação como uma grande aventura.





Dia 3

A eletricidade ainda não foi restabelecida.

A sua rotina organiza-se: ouvir a rádio, preparar o pequeno-almoço, visitar os vizinhos e trocar informações.

Um sistema de ajuda mútua foi criado no bairro.

Neste cenário, o comuna pode propor aos cidadãos que se reúnam num centro de acolhimento temporário que cumpra os requisitos mínimos do RESILIENZBONUS. Neste espaço, é possível permanecer numa sala aquecida, receber bebidas quentes, obter informações atualizadas e participar em jogos de sociedade. Cobertores e produtos de primeira necessidade estão disponíveis e são distribuídos a quem deles necessita. Um gerador permite recarregar os telemóveis.

Entretanto, surge espontaneamente um café das línguas, onde alguns participantes ajudam a traduzir as informações para as pessoas que não compreendem bem o luxemburguês. É nesse momento que a rádio anuncia que o fornecimento de eletricidade está a começar a ser restabelecido, progressivamente, zona a zona.

Sente alívio. Está cansado, mas também orgulhoso. Graças à sua preparação prévia e à solidariedade da comunidade, conseguiu ultrapassar estes três dias sem pânico e sem sofrer desnecessariamente os efeitos da situação.

Ao regressar a casa, volta a ligar os equipamentos elétricos e faz um balanço da experiência:

O que faltou?

O que será necessário reforçar?



3

O que fazem as autoridades em caso de falha generalizada de eletricidade?

Em caso de falha geral de eletricidade, as autoridades nacionais avaliam a situação, ativam, se necessário, os mecanismos de gestão de crise e coordenam as ações com os operadores competentes para restabelecer a eletricidade o mais rapidamente possível.

O “**Plano de intervenção de emergência em caso de falha de abastecimento de energia**” é, então ativado.





Avaliação e estabilização da rede

Desde os primeiros minutos, o gestor da rede identifica:

- a origem da falha,
- as zonas afetadas,
- a duração provável da falha.

Em caso de falha generalizada de eletricidade, é ativado o plano de reconstituição que permite restabelecer progressivamente o fornecimento da rede.

Informação à população

Ao longo de toda a crise, as autoridades informam regularmente a população sobre a evolução da situação e os comportamentos a adotar. Procuram divulgar informações fiáveis, coerentes, transparentes e atualizadas, para permitir que cada pessoa tome as decisões adequadas e contribua para a segurança coletiva.

Os canais privilegiados são, nomeadamente:

- a rádio (RTL, 100.7), usando rádios a pilhas, de manivela ou o rádio do carro,
- o LU-Alert (na medida em que as redes de telecomunicações permanecem disponíveis),
- os canais oficiais em linha, como o infocrise.lu, quando o acesso à Internet ainda for possível.



infocrise.lu

Organização da ajuda no terreno

A nível local, as comunas implementam medidas de apoio em função da situação e do Plano Local de Resiliência (PLR) aplicável, nomeadamente através da exploração temporária de centros de acolhimento e alojamento que disponibilizam também pontos de carregamento e informação.

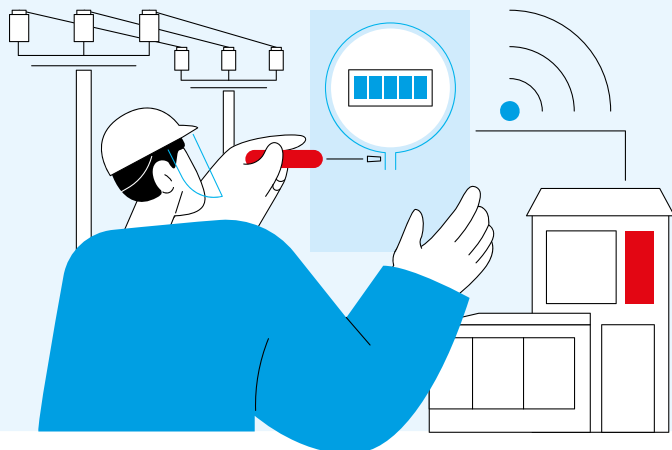
Além disso, uma reserva nacional de capacidades específicas, denominada “RESC-LU”, permitirá às autoridades nacionais apoiar as autoridades locais quando uma crise nacional ou as consequências de um acidente, sinistro ou catástrofe ultrapassam as suas próprias capacidades de resposta.

Os serviços de emergência, como o CGDIS, a Polícia do Grão-Ducado e, se necessário, o Exército Luxemburguês são igualmente mobilizados para manter a ordem pública, proteger as zonas sensíveis e apoiar as operações no terreno.

Restabelecimento progressivo da eletricidade

O restabelecimento da eletricidade é efetuado progressivamente, zona a zona, de acordo com uma ordem definida e com restrições técnicas específicas.

Durante toda a duração da falha, as autoridades continuam a coordenar as ações, adaptar as medidas e a informar a população até ao retorno completo à normalidade.

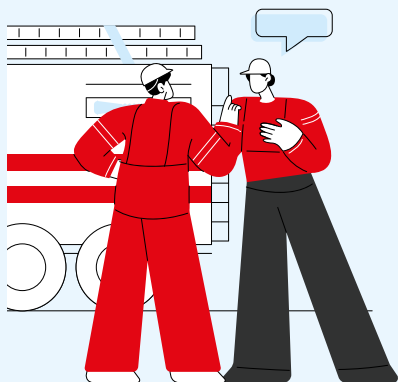


Ativação da Célula de Crise (CC)

Em caso de falha generalizada de eletricidade, o plano do governo “Falha de energia” é ativado. É então criada uma Célula de Crise (CC) para coordenar a gestão da situação à escala nacional.

Participantes na CC:

- as autoridades públicas
- os serviços de emergência
- os serviços de segurança interna
- os especialistas técnicos
- os gestores da rede elétrica



Ações da CC:

- coordena as ações à escala nacional
- toma decisões urgentes
- dirige as operações até ao regresso à normalidade

Ativação paralela:

- de uma **Célula de avaliação**, que analisa continuamente a evolução da situação
- de uma **Célula operacional interministerial**, encarregada de acompanhar a execução das decisões estratégicas tomadas pela CC
- de uma **Célula Comunicação e Informação (CCI)**, responsável pela informação ao público

As infraestruturas críticas, como os hospitais, os serviços de emergência, os serviços de abastecimento de água potável e telecomunicações, os transportes, bem como determinados serviços públicos essenciais, implementam medidas de resiliência para assegurar, tanto quanto possível, a continuidade dos seus serviços em caso de falha generalizada de eletricidade.

A ação das autoridades a todos os níveis

Enfrentar as crises é uma responsabilidade partilhada. Cidadãos, comunas, autoridades nacionais e parceiros europeus agem em conjunto para antecipar as crises, preparar-se para elas, proteger a população e garantir o funcionamento dos serviços essenciais.

As crises não param nas fronteiras. Por isso, as autoridades colaboram estreitamente com os seus parceiros europeus e internacionais. Partilham informações, coordenam as suas ações e podem prestar assistência mútua através da disponibilização de recursos comuns, de modo a responder de forma mais eficaz às situações de crise.

A nível local

As comunas, em função da sua localização, características e ambiente envolvente, estão expostas a vulnerabilidades e riscos diferentes. Os territórios situados junto de cursos de água podem estar mais expostos a inundações, enquanto outras comunas podem estar mais sujeitas a incêndios florestais ou de vegetação, deslizamentos de terrenos, acidentes industriais ou riscos associados às infraestruturas de transporte.

Para melhor antecipar estes riscos, cada comuna elabora um Plano Local de Resiliência, adaptado às suas especificidades territoriais.

Exemplos de ações:

- Identificação e adaptação de infraestruturas de acordo com os critérios técnicos do RESILIENZBONUS
- Organização de meios de abastecimento (água e alimentos)
- Partilha de recursos entre comunas (bombas, geradores, veículos, edifícios, etc.)





A nível nacional

A nível nacional, a proteção da população é uma missão essencial do Estado. Para isso, existem dispositivos e planos de gestão de crise que são ativados consoante a situação. A Estratégia Nacional de Resiliência vem reforçar esta capacidade através de uma abordagem coordenada à escala do governo e da sociedade.

Exemplos de ações:

- Exercícios nacionais de gestão de crise (por exemplo testes dos mecanismos de alerta à população)
- Desenvolvimento do sistema LU-Alert
- Campanhas de sensibilização da população
- Preparação das entidades críticas
- Reforço da cibersegurança
- Reforço da parceria público-privada
- Implementação da reserva nacional de capacidades específicas “RESC-LU” no âmbito do CGDIS

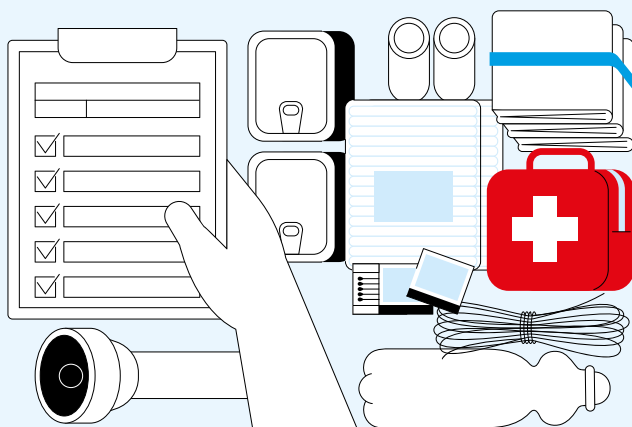
4

Preparar-se em 3 etapas

Preparar-se permite manter a calma e reagir eficazmente quando ocorre uma crise.

Prepare-se desde hoje - reúna os produtos essenciais e fale sobre o assunto com quem está à sua volta, especialmente com as pessoas mais vulneráveis.

Estar preparado já é agir!



- ☒ 1. **Prepare** o seu kit de preparação.
- ☒ 2. **Prepare** o seu plano pessoal de emergência.
- ☒ 3. **Fale sobre** o assunto com quem está à sua volta e **ofereça** ajuda.

1. Prepare o seu kit de preparação

Este kit de preparação contém tudo o que é necessário para ser autónomo em casa durante os primeiros dias, caso o abastecimento se torne difícil.

Use a lista de verificação incluída neste guia para o ajudar a criar o seu kit.

Adapte o seu kit à sua situação:

- Verifique o que já tem em casa.
- Complete a lista de base com os produtos necessários: produtos para bebés ou crianças, para animais de estimação, medicamentos...
- Guarde o kit num local seguro, de fácil acesso e conhecido pelos restantes membros do lar.
- Tenha um saco preparado para encher e transportar caso tenha de abandonar a sua casa.

Se necessário, peça ajuda a um familiar ou a um vizinho.

2. Prepare o seu plano pessoal de emergência

Planear permite antecipar a organização com os seus familiares (onde se encontrar, como comunicar sem telemóvel, números úteis em formato papel).

Preencha o plano pessoal de emergência para todo o seu lar, anexado a este guia. **Conserva obrigatoriamente uma versão em papel acessível** em caso de falha de eletricidade.



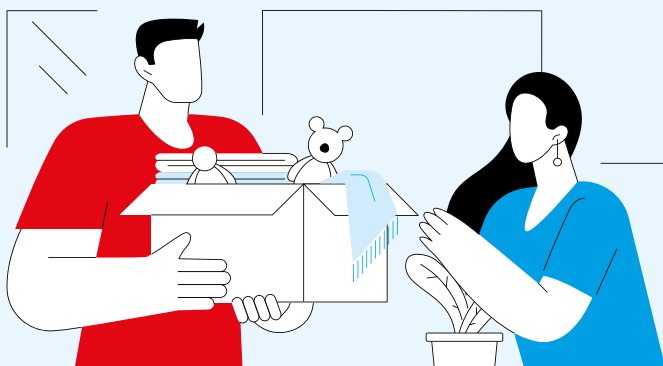
3. Fale sobre o assunto com quem está à sua volta e ofereça a sua ajuda

Este guia destina-se a toda a população do Luxemburgo: todos estamos envolvidos!

Converse com os seus vizinhos e familiares para organizar a ajuda mútua, incentive a preparação de kits de preparação e apoie as pessoas isoladas ou vulneráveis.

Juntos somos mais fortes

Em situação de crise, os laços humanos e a solidariedade de proximidade fazem a diferença. Apesar da preparação das autoridades e dos serviços de emergência para muitos cenários, as primeiras horas podem ser particularmente difíceis. A ajuda mútua e o envolvimento dos cidadãos são então essenciais para complementar a sua ação.



Cada pessoa tem um papel a desempenhar

Perante uma crise, cada cidadão pode contribuir para reforçar a resiliência coletiva. Conhece as pessoas à sua volta, o seu bairro e aqueles que poderão precisar de ajuda. Mantendo-se atento e prestando apoio sempre que possível, contribui para proteger os mais vulneráveis e reforçar a eficácia da resposta coletiva. Os gestos mais simples são muitas vezes os mais valiosos: ajudar um familiar a preparar o seu kit de preparação, partilhar competências ou equipamento, ou apoiar as pessoas mais vulneráveis.

A resiliência não se constrói apenas quando surge uma crise. Uma cultura de resiliência desenvolve-se no dia a dia, através das relações de proximidade, da ajuda mútua e dos gestos de solidariedade. Ao reforçarmos hoje os laços que nos unem, contribuímos para enfrentar melhor as dificuldades de amanhã e para apoiar os serviços de emergência quando estes são fortemente solicitados.



Como participar

Receber formação em primeiros socorros é uma forma simples e concreta de se preparar para enfrentar uma situação de emergência. Em apenas algumas horas, pode aprender gestos essenciais que podem fazer a diferença e salvar uma vida. Formações em primeiros socorros são disponibilizadas em todo o Luxemburgo pela Cruz Vermelha Luxemburguesa e pelo CGDIS.

As pessoas que desejam envolver-se mais podem tornar-se bombeiros voluntários no CGDIS e participar ativamente nas missões de socorro da sua comuna.

Formações em primeiros socorros

Croix-Rouge luxembourgeoise, Menschen helfen



croix-rouge.lu

CGDIS



cours.cgdis.lu

Precisa de falar?

Em situação de catástrofe ou de crise, é frequente sentir stress, ansiedade ou isolamento. Nesses momentos, os primeiros gestos de apoio psicológico consistem em ouvir com atenção e empatia, sem julgar, tranquilizar, ajudar a recuperar referências familiares e, se necessário, encaminhar a pessoa para um familiar, um profissional ou um serviço de apoio.



SOS Détresse

Perguntar a um vizinho como está, permanecer ao lado de uma pessoa em dificuldade ou oferecer uma ajuda concreta pode já fazer uma verdadeira diferença. O apoio social e a solidariedade humana constituem recursos essenciais para ultrapassar uma crise e favorecer a recuperação das pessoas afetadas.

Uma comunidade preparada e solidária é um dos recursos mais valiosos para enfrentar as situações de emergência. Cada pessoa, à sua escala, pode contribuir para reforçar esta resiliência coletiva.

Contactos úteis e fontes de informação

Confie apenas nas fontes oficiais, verifique as informações antes de as partilhar (atenção às imagens ou vídeos falsos criados com recurso à inteligência artificial (IA)) e limite as suas chamadas para não saturar as linhas de emergência.

Números úteis

112

CGDIS
Serviços de emergência

113

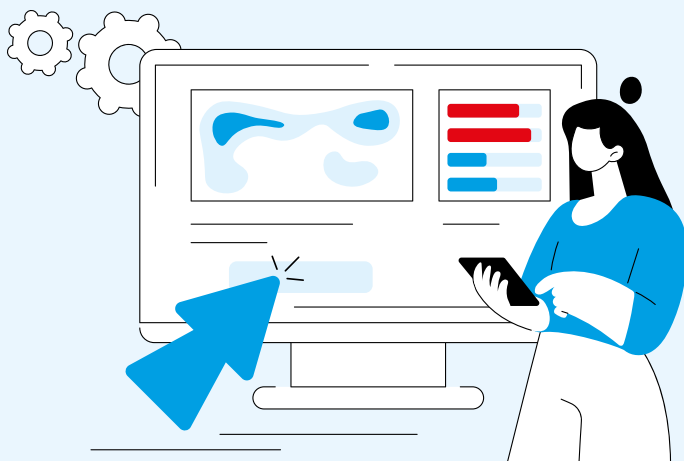
POLICE
LËTZEBUERG

8002 7788

LINHA GRATUITA
(pode ser ativada em caso de crise)



Utilize os números de emergência (112 e 113) **apenas em caso de verdadeira emergência**. Nunca os ligue a título de teste.



Os sítios web governamentais e das organizações de socorro

lu-alert.lu
(ver página 12)

Alertas e mensagens de informação, comportamentos a adotar

infocrise.lu

Comportamentos gerais a adotar e informações sobre a gestão de crises

letzprepare.lu

Estratégia Nacional de Resiliência, recomendações de comportamento

112.lu

Números de emergência, conselhos, serviços de prevenção e permanência (hospitais, centros de saúde, farmácias)

police.lu

Police Lëtzebuerg

inondations.lu

Informações sobre cheias e inundações

seveso.lu

Informações sobre os estabelecimentos “SEVESO” e comportamentos a adotar em caso de emissão de substâncias perigosas provenientes de uma instalação industrial

meteolux.lu

Informações sobre previsões meteorológicas e alertas

cours.cgdis.lu

Formações em primeiros socorros

santesecu.public.lu

Informações sobre emergências, serviços de prevenção e permanência, pandemias e ondas de calor

Informações divulgadas pela comuna

Sítio web, cartazes, boletins informativos, reuniões de informação e aplicações móveis.

A minha lista de verificação para 72 horas



Preparo-me com antecedência para ser autónomo em caso de confinamento ou evacuação.

A lista proposta reúne os básicos indispensáveis. Pense em **adaptar** esta lista de base às necessidades específicas do seu lar (composição familiar, estado de saúde, etc.) e **verifique** os prazos de validade pelo menos duas vezes por ano. Guarde o kit num local seguro, facilmente acessível e conhecido por todos os membros do seu lar.

Alimentar-se e cozinhar



- ☐ Água: pelo menos **3 litros por pessoa** e por dia



- ☐ Alimentos não perecíveis e de fácil consumo.
Pense também nos seus animais de estimação



- ☐ Ferramentas básicas:
canivete multifunções, abre-latas, tesoura, esferográfica, etc.



- ☐ Fogão portátil, de preferência a gás (com recargas)
Utilização responsável e segura!
Atenção ao monóxido de carbono!



- ☐ Recipientes vazios (por exemplo, garrafas)

Manter-se quente



- ☐ Sacos-cama e/ou cobertores

Ter luz



- ☐ Lanterna ou lanterna frontal com dois conjuntos de pilhas de reserva, ou lanterna de manivela (dínamo)



- ☐ Velas com fósforos ou isqueiro.
Utilização responsável e segura!

Tratar-se

-  ☐ Kit de primeiros socorros: pensos, compressas, desinfetante, paracetamol...
-  ☐ Medicamentos prescritos
-  ☐ Toalhitas húmidas, papel higiénico e gel desinfetante
-  ☐ Comprimidos de iodo. (Disponíveis junto da administração comunal) **Devem ser tomados exclusivamente por recomendação das autoridades.**

Cuidar de si

-  ☐ Produtos de higiene pessoal
-  ☐ Roupa e calçado para trocar (consoante a estação do ano)

Informar-se, manter o contacto

-  ☐ Rádio a pilhas ou de manivela (UKW/FM e/ou DAB+), o rádio do carro pode ser uma alternativa
-  ☐ Bateria externa (Powerbank) e respetivos cabos
-  ☐ Carregadores de telemóvel e computador

Documentos

-  ☐ Cópias dos documentos de identificação e dos documentos de seguro, ou de qualquer outro documento importante (carta de condução, passaporte, etc.) guardadas numa bolsa impermeável
-  ☐ Plano pessoal de emergência e grupo sanguíneo
-  ☐ Lista de números de telefone úteis (família, familiares, médicos, serviços de emergência...)
-  ☐ Dinheiro

Os meus objetos pessoais:

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Em caso de evacuação, lembro-me de levar:



☐ Uma ou duas garrafas de água



☐ Medicamentos do tratamento em curso e eventuais receitas médicas



☐ Bolachas, frutos secos ou barras energéticas



☐ Telemóvel com carregador



☐ Carteira com documentos de identificação, dinheiro, cartões bancários e documentos importantes



☐ Chaves de casa e do carro



☐ Bateria externa (Powerbank) e respetivos cabos



☐ Plano pessoal de emergência



☐ Lista de números de telefone úteis (família, familiares, médicos, serviços de emergência...)



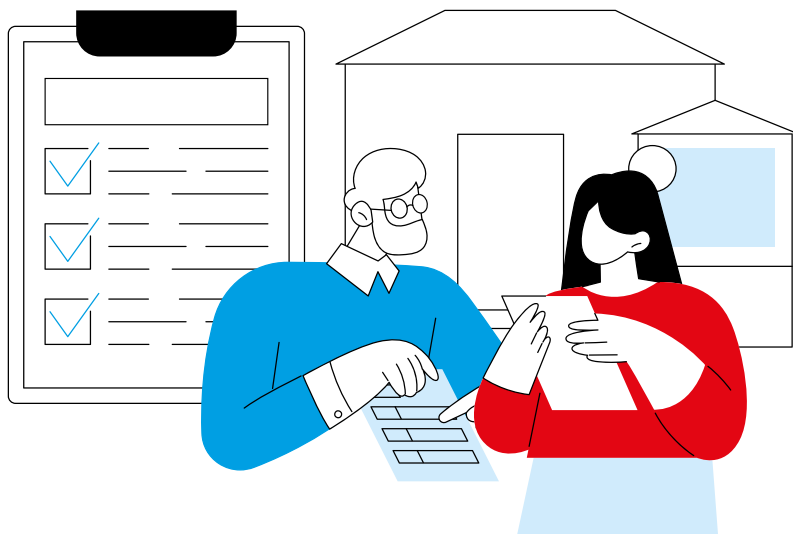
☐ Kit de primeiros socorros



☐ Produtos de higiene essenciais

Adapte o seu saco de evacuação às suas necessidades específicas (crianças, idosos, animais de estimação, medicamentos, etc.) e certifique-se de que se mantém leve e fácil de transportar.

O meu plano pessoal de emergência



Um plano a preparar em conjunto, incluindo

- as informações importantes sobre os membros do lar e sobre a casa,
- as orientações para reagir rapidamente em caso de emergência.

Guardo este formulário em formato digital e impresso, para o caso de ficar sem bateria.



Preencha o plano com os membros do seu lar.



Partilhe-o com os seus familiares.

Este documento também pode ser preenchido em linha:



Este plano pertence a:

Nome completo, nome próprio

.....

Este plano foi preenchido em

..... / /

Endereço

.....

Atualizado em

..... / /

Localidade

.....

1. Habitantes da casa



..... adulto(s) criança(s)

Nome completo, nome próprio	Tel.	Grupo sanguíneo	Matrícula	Línguas

Limitações físicas

Nome completo,
nome próprio

Natureza da deficiência

Necessidade de apoio
técnico no dia a dia
(cadeira de rodas, prótese, etc.)

Informações médicas

Alergias e intolerâncias

Nome completo, nome próprio	Alimentos em causa	Medicamentos em causa

Medicamentos tomados regularmente

Nome completo, nome próprio	Nome do medicamento	Posologia / modo de administração

Observações

Animais domésticos

Espécie	Nome	Informações (comportamento, deficiência, doença, tratamento)

2. A casa

Onde encontrar

Localização

Comentários

Extintores

Torneira principal
da água

Válvula do gás

Contador elétrico

Disjuntor elétrico

Caldeira /
ar condicionado

Instalação fotovoltaica

Documentos
de identificação

Kit de emergência

Por onde sair se a saída principal estiver bloqueada?

.....

Como abrir a porta da garagem sem eletricidade?

.....

É necessária uma chave suplente?

.....

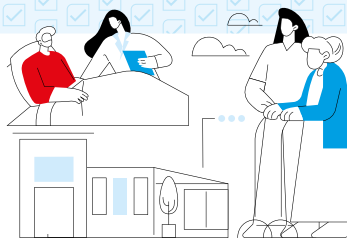
Outras informações específicas da casa

.....

.....

.....

3. O bairro



Pessoas que podem ajudar

Quais são as pessoas à sua volta (vizinhos, amigos, familiares, colegas) que podem dar assistência ou apoio? Quais são os equipamentos e as competências disponíveis?

Ex.: conhecimentos de bricolagem, primeiros socorros, equipamento específico, cave...

Nome completo, nome próprio	Tipo de ajuda dada	Tel.	Endereço

Pessoas a ajudar

Quais são as pessoas à sua volta (vizinhos, amigos, familiares, colegas) que podem precisar de assistência em caso de emergência?

Nome completo, nome próprio	Tipo de ajuda necessária	Tel.	Endereço

4. Em caso de emergência

Fale com os seus vizinhos, amigos e família para preencher esta parte, pois eles farão parte da sua rede de apoio em caso de emergência.

Identifique o seu **Centro de Incêndio e Socorro (CIS)** mais próximo:
112.public.lu/fr/organisation/secours.html



Onde os membros da família podem reunir-se em caso de separação e impossibilidade de contacto (se a casa não estiver acessível)?

Lugar 1

.....

Lugar 2

.....

Como informar os outros sobre a nossa situação (caso o telemóvel não possa ser utilizado)?

Media 1

.....

Media 2

.....

Quem contactar se não conseguirmos comunicar uns com os outros?

	Contacto 1	Contacto 2
Nome completo		
Nome próprio		
Tel.		

Situação pessoal

As crianças estão na escola. Quem pode ir buscá-las se não pudermos fazê-lo?

	Contacto 1	Contacto 2
Nome completo		
Nome próprio		
Tel.		

Estou no trabalho. Quais são as soluções alternativas ao carro ou aos transportes públicos para regressar a casa?

.....

.....

Outra situação pessoal:

.....

.....

Em casa de quem ir em caso de emergência

	Lugar 1	Lugar 2
Nome completo		
Nome próprio		
Tel.		
Endereço		

5. Números importantes

112

CGDIS
Serviços de emergência

113

POLICE
LËTZEBUERG



Utilize os números de
emergência (112 e 113)
**apenas em caso
de verdadeira emergência.**

Nunca os ligue a título de teste.

Prestadores de serviços e fornecedores

	Nome / Empresa	Nº cliente	Tel.
Operador de telecomunicações			
Eletricidade			
Gás			
Água			
Seguro			
Médico de família			
Médico especialista			
Escola			
Trabalho			
Banco			

Comentários
