

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 plano pertence a:

Nome completo, nome próprio

.....

Endereço

.....

.....

Localidade

.....

Este plano foi preenchido em

..... / /

Atualizado em

..... / /

**LÊTZ
PREPARE!**
STRATÉGIE NATIONALE DE RÉSILIENCE

Transfira o guia assim
como a **lista de verificação**.
Disponíveis em vários idiomas
em versões acessíveis.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

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

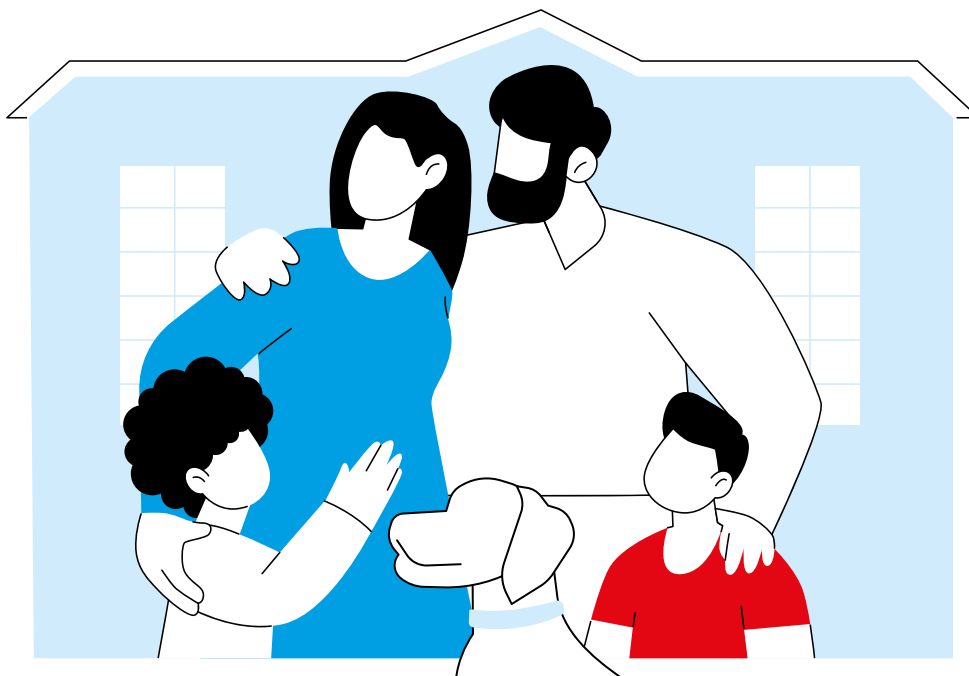
Medicamentos tomados regularmente

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

Extintores

Torneira principal
da água

Válvula do gás

Contador elétrico

Disjuntor elétrico

Caldeira /
ar condicionado

Instalação fotovoltaica

Documentos
de identificação

Kit de emergência

Localização

Comentários

Por onde sair se a saída principal estiver bloqueada?

.....

Como abrir a porta da garagem sem eletricidade?

.....

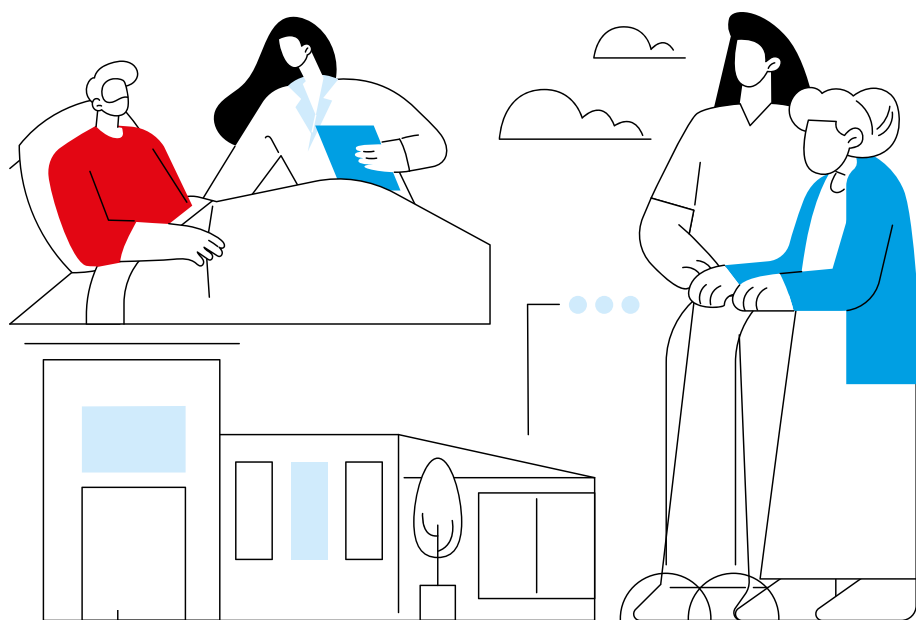
É necessária uma chave suplente?

.....

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			
Elettricidade			
Gás			
Água			
Seguro			
Médico de família			
Médico especialista			
Escola			
Trabalho			
Banco			

Comentários

