

# FISIOTERAPIA EM CONTEXTO DE EMERGÊNCIA, CATÁSTROFES E AÇÃO HUMANITÁRIA

## ITENS ESSENCIAIS PARA O KIT DE EMERGÊNCIA FAMILIAR

### 1. Água e Alimentos:

- Água potável (mínimo de 4 litros por pessoa por dia, para 3 dias)
- Alimentos não perecíveis (suficientes para 3 dias)

### 2. Medicamentos e Produtos de Higiene:

- Medicamentos essenciais (para pelo menos 7 dias)
- Kit de primeiros socorros
- Produtos de higiene pessoal (sabonete, toalhetes, papel higiênico)

### 3. Equipamento de Segurança e Acessórios:

- Lanternas e pilhas extra
- Rádio a pilhas ou solar
- Carregadores portáteis de telemóveis
- Apito de emergência
- Máscaras (para filtrar o ar contaminado)

### 4. Documentos Importantes:

- Cópias de documentos pessoais (cartão de cidadão, passaporte, cartões de saúde)
- Dinheiro em espécie
- Contactos de emergência anotados

### 5. Vestuário e Abrigo:

- Manta térmica
- Roupa extra (incluindo roupa interior)
- Sapatos resistentes

### 6. Ferramentas e Materiais Úteis:

- Canivete multiusos
- Fita adesiva (duct tape)
- Saco de dormir ou cobertor adicional

## NECESSIDADES PARA FAMÍLIAS COM ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

### 1. Alimentação e Água:

- Ração para pelo menos 3 dias
- Água adicional para os animais

### 2. Cuidados Básicos:

- Medicamentos essenciais para os animais
- Tigelas para água e comida
- Brinquedos ou itens de conforto para os animais

### 3. Segurança e Identificação:

- Coleira com identificação e contacto atualizado
- Cópia das vacinas e registos médicos do animal
- Caixa de transporte ou trela adicional

### 4. Higiene:

- Sacos para recolher dejetos
- Produtos de limpeza específicos para o animal (se necessário)
- Areia para gatos, se aplicável



## DICAS ADICIONAIS

**Verificação Regular:** Reveja o seu kit de emergência a cada 6 meses para substituir itens vencidos ou desatualizados.

**Simulações:** Realize simulações com a sua família para garantir que todos sabem o que fazer em caso de emergência.

**Acessibilidade:** Guarde o kit num local fácil de aceder e conhecido por todos os membros da família. Mantenha-se seguro e preparado!

**Em caso de emergência, siga sempre as orientações das autoridades.**

# FISIOTERAPIA EM CONTEXTO DE EMERGÊNCIA, CATÁSTROFES E AÇÃO HUMANITÁRIA

## GUIA PARA CONSTRUIR UM KIT DE EMERGÊNCIA FAMILIAR

Inclui recomendações da **Fisioterapia**  
em contexto de emergência, catástrofes e ação humanitária

### Número Nacional de Emergência: 112

**Bombeiros:**

[número local dos bombeiros]

**Polícia:**

[número local da polícia]

**Hospital mais próximo:**

[nome e contacto]

**Centro de Saúde:**

[nome e contacto]

**Fisioterapeuta de referência:**

[nome e contacto]



**Local Primário:**

[Defina um local específico perto de casa onde a família se pode reunir em caso de emergência].

**Local Secundário:**

[Escolha um local alternativo caso o primário esteja inacessível].

