CASA PRONTA 01

O guia calmo para quando faltar luz ou água



GUIA 1 DE UMA SÉRIE

Parte 1 · novos guias em breve

LUZ | ÁGUA | COMIDA | ENERGIA

10 CUIDADOS.
PASSO A PASSO.
UM CUIDADO POR VEZ.

Guia independente, sem vínculo com órgãos de governo.

COMO USAR ESTE GUIA

Antes de começar

Dez cuidados simples para a casa, para quando faltar luz ou água. Cada um ocupa uma página, com tempo estimado, passo a passo e uma dica. Faça um de cada vez: em uma semana, você terá passado por todos.

Os números deste guia são referências gerais para a casa. Quando a Defesa Civil, a Proteção Civil ou a autoridade de saúde da sua cidade orientar diferente, siga a orientação local.

> **Atenção:** Material informativo independente, sem vínculo com os órgãos citados. Não substitui a orientação de profissionais de saúde nem das autoridades. Em caso de emergência, ligue para o número de emergência do seu país e siga as autoridades da sua cidade.

CUIDADO 1 DE 10

Geladeira e freezer sem luz



Tempo: 5 minutos

Por que importa: Com a porta fechada, a geladeira mantém o frio por cerca de 4 horas; um freezer cheio, por cerca de 48 horas, e um pela metade, por cerca de 24 horas. Cada abertura da porta encurta esse tempo.

Passo a passo:

1. Mantenha as portas da geladeira e do freezer fechadas enquanto a luz estiver fora.
2. Se a falta de luz demorar, passe os alimentos para uma caixa térmica com gelo ou gelo reutilizável, se houver.
3. Quando a energia voltar, descarte o que tiver aparência, cheiro ou textura estranha.
4. Se algum remédio precisa de geladeira, leia o rótulo e converse com o médico ou o farmacêutico.

Dica: Na dúvida sobre um alimento, o mais seguro é descartar.

Fonte: orientações gerais de defesa civil.

CUIDADO 2 DE 10

Luz segura, sem vela



Tempo: 10 minutos

Por que importa: Dentro de casa, a lanterna é mais segura que a vela, porque reduz o risco de incêndio.

Passo a passo:

1. Separe uma lanterna para cada pessoa da casa.
2. Guarde pilhas extras junto das lanternas.
3. Deixe tudo num lugar fácil de achar, sempre o mesmo, para ninguém procurar no escuro.

Dica: Combine com todos da casa onde ficam as lanternas.

Fonte: orientações gerais de defesa civil.

CUIDADO 3 DE 10

Celular e carregador portátil



Tempo: 5 minutos

Por que importa: O celular costuma ser o jeito mais rápido de ver notícias e avisar que está tudo bem; por isso, ele precisa de carga quando a luz falta.

Passo a passo:

1. Guarde um carregador portátil carregado junto com o kit.
2. Deixe um carregador e um cabo extras no mesmo lugar.
3. Confira se o telefone fixo da casa funciona sem energia.

Dica: Coloque no calendário um lembrete fixo para recarregar o carregador portátil.

Fonte: orientações gerais de defesa civil.

CUIDADO 4 DE 10

Rádio e contatos



Tempo: 10 minutos

Por que importa: Um rádio a pilha ou a manivela continua funcionando quando a internet e a rede do celular falham, e pode trazer avisos locais.

Passo a passo:

1. Tenha um rádio a pilha ou a manivela, com pilhas extras.
2. Anote os telefones importantes numa folha de papel e guarde junto com os documentos.
3. Inclua um apito no kit para chamar atenção, se for preciso.
4. Anote os números de emergência (veja a página 15) e os telefones da distribuidora de energia e da companhia de água.

Dica: O telefone da distribuidora de energia e o da companhia de água vêm na sua conta: anote os dois agora.

Fonte: orientações gerais de defesa civil.

CUIDADO 5 DE 10

Calor dentro de casa



Tempo: 15 minutos

Por que importa: Sem ventilador nem ar-condicionado, a casa pode esquentar muito. Alguns hábitos simples ajudam.

Passo a passo:

1. Beba bastante líquido, use roupa leve e folgada e tome banhos frios ou mornos.
2. Se estiver quente dentro de casa, passe um tempo num lugar fresco, como uma biblioteca ou um shopping.
3. Ventilador sozinho não baixa a temperatura do corpo.
4. Veja como estão os familiares, os idosos e os vizinhos. Nunca deixe uma pessoa ou um animal dentro de carro fechado.

Dica: Separe agora roupa leve e uma garrafa de água para cada pessoa, para não precisar procurar depois.

Fonte: orientações gerais de defesa civil.

CUIDADO 6 DE 10

Monóxido de carbono: o que queima fica fora



Tempo: 5 minutos

Por que importa: Geradores, fogareiros de camping e churrasqueiras a carvão soltam monóxido de carbono, um gás sem cheiro e sem cor.

Passo a passo:

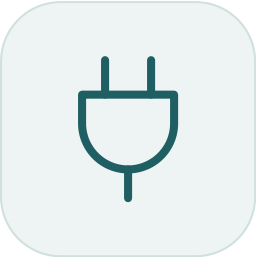
1. Use gerador só ao ar livre, a mais de 6 m de janelas, portas e aberturas de ventilação.
2. Nunca queime carvão dentro de casa, nunca use fogareiro de camping em ambiente fechado e nunca ligue gerador na garagem, mesmo com a porta aberta.
3. Não use o forno a gás para aquecer a casa.
4. Instale um alarme de monóxido de carbono a pilha (ou com pilha de reserva) perto de cada lugar onde se dorme.

Dica: Confira as pilhas do alarme duas vezes por ano, sempre nas mesmas datas.

Fonte: orientações gerais de defesa civil.

CUIDADO 7 DE 10

Aparelhos e tomadas



Tempo: 5 minutos

Por que importa: Quando a energia volta, uma oscilação pode danificar os aparelhos que ficaram ligados na tomada.

Passo a passo:

1. Tire da tomada a TV, o micro-ondas, o computador e outros aparelhos sensíveis.
2. Deixe uma lâmpada acesa para perceber quando a energia voltar.
3. Ligue os aparelhos de volta um de cada vez, alguns minutos depois que a energia voltar.

Dica: Faça isso logo no primeiro dia sem luz, enquanto tudo ainda está calmo.

Fonte: orientações gerais de defesa civil; confira também as orientações da sua distribuidora de energia.

Quanta água guardar



Tempo: 10 minutos

Por que importa: A água serve para beber, cozinhar e para a higiene básica. Por isso, vale guardar uma reserva em casa.

Passo a passo:

1. Referência geral: cerca de 4 litros por pessoa por dia, somando beber, cozinhar e higiene.
2. Comece com uma reserva para 3 dias e, se puder, aumente aos poucos.
3. Conte todos da casa, inclusive bebês e idosos, e some a água dos animais de estimação.
4. Em dias de muito calor, guarde mais. Se a Defesa Civil ou a Proteção Civil indicar outra quantidade, siga a orientação local.
5. Exemplo para 3 dias: 1 pessoa = 12 litros; 2 pessoas = 24 litros; 4 pessoas = 48 litros.

Dica: Garrafas de água fechadas, guardadas em lugar fresco e escuro, são o jeito mais simples de começar.

Fonte: orientações gerais de defesa civil.

CUIDADO 9 DE 10

Água segura: fervura



Tempo: 20 minutos

Por que importa: Água de origem incerta precisa de cuidado antes de beber. A fervura é o método que este guia ensina.

Passo a passo:

1. Se a água estiver turva, deixe assentar e coe em pano limpo antes de ferver.
2. Ferva em fervura forte (borbulhando) por 1 minuto.
3. A fervura não remove produtos químicos. Se houver aviso da companhia de água ou da autoridade de saúde, siga a orientação.
4. Espere a água esfriar antes de beber.

Dica: Este é o cuidado mais longo. Faça com calma e anote a data em que guardou a água.

Fonte: orientações gerais de defesa civil.

CUIDADO 10 DE 10

Comida que dispensa fogo e geladeira



Tempo: 10 minutos

Por que importa: Alimentos que duram e não precisam de preparo facilitam os primeiros dias, porque não dependem de fogão nem de geladeira.

Passo a passo:

1. Guarde comida não perecível para vários dias: enlatados prontos para comer, barras de cereal, cereais, pasta de amendoim, frutas secas e leite longa vida.
2. Tenha um abridor de lata manual.
3. Inclua o que a casa costuma comer e o que for necessário para um bebê ou uma dieta especial.
4. Não consuma lata estufada, muito amassada ou enferrujada, nem comida com cheiro ou aparência estranha.

Dica: Escolha alimentos de que a casa gosta: o que sobrar pode ser usado no dia a dia.

Fonte: orientações gerais de defesa civil.

PLANO

Plano da casa em uma página

- Combine como as pessoas vão se falar e onde vão se encontrar se estiverem em lugares diferentes.
- Escolha um ponto de encontro conhecido e fácil de achar.
- Guarde cópias de documentos e apólices, na nuvem ou numa caixa à prova d'água.
- Tenha uma lista atualizada dos remédios de cada pessoa e converse com o médico ou o farmacêutico sobre o plano. Este guia não traz doses nem orientação de saúde.
- Idosos da família: combine uma rede de apoio, com alguém que tenha a chave da casa e saiba onde estão os suprimentos.
- Animais de estimação: ração e água para vários dias, uma tigela e uma cópia da carteirinha.
- Crianças: papel, lápis e livros ajudam a passar o tempo sem luz.
- Um pouco de dinheiro em espécie ajuda se os pagamentos eletrônicos pararem.

Fonte: orientações gerais de defesa civil.

KIT

Kit enxuto: 12 itens

1. Água (cerca de 4 L por pessoa por dia; veja a página 10)
2. Comida que não precisa de preparo
3. Abridor de lata manual
4. Uma lanterna por pessoa e pilhas extras
5. Rádio a pilha ou a manivela
6. Carregador portátil e cabo
7. Apito
8. Sacos de lixo e lenços umedecidos
9. Um cobertor por pessoa
10. Cópias de documentos
11. Um pouco de dinheiro em espécie
12. Mapa da região impresso

Se valer para a sua casa:

- Bebê: fórmula, mamadeira e fraldas.
- Animal de estimação: ração, água e remédio extra.
- Remédios e óculos: lista e receitas organizadas (converse com o médico).

Fonte: orientações gerais de defesa civil.

TELEFONES ÚTEIS

Para quem ligar

Números de emergência nos países de língua portuguesa. Anote os seus e guarde esta folha junto com os documentos.

PAÍS	NÚMERO
Brasil	**190** Polícia **192** SAMU **193** Bombeiros **199** Defesa Civil
Portugal	**112** emergência **808 24 24 24** SNS 24, saúde
Moçambique	**119** Polícia **117** Ambulância **198** Bombeiros
Cabo Verde	**132** Polícia **130** Ambulância **131** Bombeiros

Falta de luz ou de água: ligue para a distribuidora de energia ou a companhia de água da sua região. O telefone costuma vir na conta.

Anote aqui os seus:

Distribuidora de energia _____

Companhia de água _____

Vizinho de confiança _____

Informações baseadas em orientações públicas de defesa civil, proteção civil e órgãos de saúde de países de língua portuguesa.