

VITRA Health

Capacitação de Cuidadores Edição de Janeiro

Segurança e planejamento para
emergências/desastres



Segurança e planejamento para emergências/desastres

Faça um plano hoje. Sua família pode não estar reunida se ocorrer um desastre, por isso é importante saber quais tipos de desastres podem afetar sua região. Saiba como vocês entrarão em contato uns com os outros e como irão se reconectar caso sejam separados.

Etapa 1: Elabore um plano abordando essas 4 perguntas com sua família ou amigos para iniciar seu plano de emergência.

- Como receberei alertas e avisos de emergência?
- Qual é o meu plano de abrigo?
- Qual é a minha rota de evacuação?
- Qual é o meu plano de comunicação com minha família?

Etapa 2: Avalie as necessidades específicas em sua casa...

À medida em que você prepara seu plano e adapta o planejamento e suprimentos às suas necessidades e responsabilidades específicas. Fale sobre suas necessidades e responsabilidades e como as pessoas da rede de apoio podem ajudar umas às outras com comunicação, cuidados com crianças, negócios, animais de estimação ou necessidades específicas, como operação de equipamentos médicos duráveis. Crie sua própria rede pessoal para áreas específicas em que você pode precisar de assistência. Tenha em mente alguns desses fatores ao desenvolver seu plano:

- As diferentes idades dos membros da sua família
- As responsabilidades ao ajudar terceiros
- Locais frequentados
- Necessidades alimentares
- Necessidades médicas, incluindo prescrições e equipamentos
- Deficiências ou necessidades de acesso e funcionais, incluindo dispositivos e equipamentos
- Línguas faladas
- Aspectos culturais e religiosos
- Animais de estimação ou animais de serviço
- Lares/Famílias com crianças em idade escolar

Etapa 3: Preencha um Plano de Emergência Familiar

Baixe e preencha um plano de emergência familiar ou use-o como um guia para criar o seu próprio. Você pode encontrar um formulário para um plano aqui: <https://www.ready.gov/plan-form>

Etapa 4: Pratique seu plano com sua família/pessoas da sua residência
Segurança contra incêndio para adultos mais velhos

Os idosos, com 65 anos ou mais, representavam 14% da população, mas 29% das mortes por incêndio em 2016. Eles tinham duas vezes e meia mais chances de morrer em um incêndio.

Incêndios causados por cigarros são a principal causa de morte por incêndio em adultos mais velhos.

19% de todas as lesões de incêndio e 40% de todas as mortes por incêndio são causadas por incêndios causados por cigarro. Aqui estão algumas dicas de segurança contra incêndio causado por cigarro:

- Se você fuma, fume ao ar livre.
- Use cinzeiros grandes e resistentes ou uma lata cheia de areia para apagar os cigarros.
- Certifique-se de que os fósforos e materiais para fumar estão totalmente apagados. Molhe-os na torneira antes de descartá-los.
- Nunca apague os cigarros em vasos de plantas ou palha.
- Se estiver com sono ou adormecendo, apague o cigarro. Nunca fume na cama.

Nunca fume enquanto estiver usando oxigênio ou perto de uma fonte de oxigênio. Se não conseguir parar de fumar, retire o oxigênio, espere dez minutos e saia para fumar.

Incêndios elétricos são a segunda principal causa de mortes por incêndio em adultos mais velhos

Incêndios elétricos causaram 20% das mortes por incêndio e 14% das lesões por incêndio em idosos que ocorreram em residências. Aqui estão algumas dicas de segurança contra incêndio elétricos:

- É importante não sobrecarregar tomadas e filtros de linha.
- Use um aparelho por tomada, especialmente se for um aparelho que gera calor.
- Não passe cabos elétricos sob tapetes nem os deixe presos por móveis.
- Os cabos de extensão devem ser usados apenas temporariamente; eles não são projetados para uso prolongado ou permanente.
- Lembre-se de que os aquecedores portáteis precisam estar a pelo menos 90cm (3 ft) de qualquer coisa que possa queimar.

Peça a um(a) eletricitista licenciado(a) para inspecionar seu sistema elétrico a cada 10 anos. Pequenas modificações podem ser feitas para manter o sistema atualizado com as necessidades elétricas de sua casa.

Incêndios na cozinha são a principal causa de lesões em idosos

Os incêndios na cozinha causaram 31% das lesões por incêndio em idosos que ocorreram em residências, e 13% das mortes por incêndios de idosos em 2016. Aqui estão algumas dicas de segurança contra incêndios na cozinha:

- Use mangas curtas ou justas ao cozinhar. Mangas soltas pegam fogo com facilidade.
- Fique perto de sua panela! Nunca deixe cozinando sem vigilância. Se você precisar sair da cozinha enquanto estiver cozinando, leve um pegador de panela ou colher de cozinha como um lembrete.
- Use uma tampa para apagar as bocas do fogão

Os alarmes de fumaça não estavam operantes em 40% das mortes de idosos por incêndio

Das 15 mortes de idosos em incêndios em 2016, 40% ocorreram em residências que não tinham alarmes de fumaça ou tinham alarmes que não funcionavam.

- Instale alarmes de fumaça em todos os andares e do lado de fora de cada quarto. Se você não puder instalar um sozinho(a), ligue para um(a) amigo(a) ou para o corpo de bombeiros local.
- Substitua as baterias duas vezes por ano e teste cada uma delas uma vez por mês. Os próprios alarmes de fumaça precisam ser substituídos a cada dez anos.
- Alarmes não garantem fuga; eles só servem de aviso prévio. É importante fazer e praticar um plano de fuga em casa.
- Mantenha estes três itens essenciais ao lado da cama: seus óculos, um telefone e um apito. Óculos irão ajudá-lo(a) a ver e evitar ferimentos ao escapar de um incêndio. O apito alertará outros membros da família sobre o incêndio e os socorristas sobre sua localização. O telefone permitirá que você peça ajuda se não conseguir escapar pela porta.