



Funded by  
the European Union

## Antes da Emergência (Terremoto)

**Treinamento:** Treine cuidadores, membros da família e funcionários sobre como auxiliar indivíduos com deficiência durante um terremoto, incluindo técnicas seguras de evacuação e primeiros socorros.

**Plano de Emergência:** Desenvolva um plano de emergência abrangente que inclua disposições específicas para indivíduos com deficiência. Envolver os próprios indivíduos com deficiência e seus cuidadores na criação do plano para atender às suas necessidades únicas.

**Suprimentos de Emergência:** Prepare um kit de emergência portátil com itens essenciais como medicamentos, suprimentos médicos, auxílios de mobilidade e documentos importantes. Mantenha este kit em um local de fácil acesso.

**Comunicação:** Estabeleça um plano de comunicação claro, incluindo métodos como mensagens de texto, sinais visuais ou quadros de comunicação para aqueles com dificuldade de fala ou audição. Certifique-se de que todos saibam como pedir ajuda.

**Locais Seguros:** Identifique locais seguros em sua casa ou local de trabalho, como mesas ou escrivaninhas robustas, onde os indivíduos com deficiência possam se abrigar durante um terremoto.

**Sistemas de Alerta:** Considere a instalação de sistemas de alerta precoce de terremotos que possam fornecer aviso prévio de um terremoto iminente. Esses sistemas podem oferecer alguns segundos a minutos de aviso, o que pode ser crucial para que os indivíduos com deficiência se preparem.

**Durante um Terremoto:**

**Ajoelhar, Proteger e Segurar:** Quando sentir o tremor, instrua as pessoas com deficiência a ajoelhar no chão, se proteger sob um objeto resistente, se possível (como uma mesa), e segurar até que o tremor pare.

**Mantenha-se Longe de Perigos:** Certifique-se de que as pessoas com deficiência estejam longe de janelas, espelhos, vidros e objetos pesados que possam cair durante o tremor.

**Use Métodos de Comunicação:** Use métodos de comunicação estabelecidos para garantir que todos entendam a situação e as ações a serem tomadas. Seja paciente e claro em suas instruções.

**Evacuação:** Se necessário, ajude as pessoas com deficiência a evacuar o prédio assim que o tremor parar. Use rotas de fuga estabelecidas, mas evite elevadores, pois eles podem ficar inoperantes durante um terremoto ou após.

**Ofereça Apoio:** Ofereça apoio físico conforme necessário para aqueles com limitações de mobilidade. Se estiver usando uma cadeira de rodas, considere o uso de uma prancha de transferência para mover a pessoa em segurança.

**Após o Término do Tremor:** Após o tremor parar, verifique se há ferimentos e administre os primeiros socorros, se necessário. Esteja preparado para fornecer assistência adicional se houver danos estruturais.

**Cautela com as Réplicas:** Esteja ciente das réplicas, que podem ocorrer após o terremoto principal. Incentive todos a permanecerem em um local seguro até que seja considerado seguro se mover.

**Siga os Procedimentos de Emergência:** Siga seu plano de emergência estabelecido, incluindo o encontro em pontos designados fora do prédio ou casa para verificar todas as pessoas, incluindo as com deficiência.