

Crie uma rede de apoio pessoal

Convide familiares, amigos e outras pessoas para participar do seu plano. Compartilhe todos os aspectos do seu plano com todas as pessoas do seu grupo, incluindo um amigo ou parente de outra região que não seria afetado pela mesma emergência, mas que poderia ajudar se necessário.

DO QUE MAIS SEU COLEGA PRECISA SABER?

AGÊNCIA LOCAL DE GERENCIAMENTO DE EMERGÊNCIAS

Condado de New Castle: 302-395-2700

Condado de Kent: 302-735-3461

Condado de Sussex: 302-855-7801

Outros recursos

<http://www.ready.gov/individuals-access-functional-needs>

<http://www.redcross.org/prepare/location/home-family/disabilities>

<http://www.preparede.org>

<http://www.allreadyde.org>



COLEGA DE APOIO



Seu nome

Plano de emergência pessoal

Estilo do meu sistema de colegas da rede de apoio pessoal

Encontre um colega de apoio

Encontre alguém em quem você pode confiar para ser o seu colega de apoio. Garanta que ele compreenda e concorde em ser seu colega de apoio antes de desenvolver um plano preventivo.

Ele pode verificar como você está e prestar assistência em caso de emergência.

COLEGA DE APOIO

Nome

Telefone fixo

Celular

E-mail

COLEGA DE APOIO SUBSTITUTO

Nome

Telefone fixo

Celular

E-mail

Algun parente ou amigo seu de outro estado que pode não ser afetado pela mesma emergência poderia ajudar se necessário?

Nome

Telefone fixo

Celular

E-mail

SUBSTITUTO

Nome

Telefone fixo

Celular

E-mail

Garanta que alguém da sua rede de apoio tenha uma chave extra da sua casa e saiba onde você guarda seu kit de emergência.

Informações importantes

MEDICAMENTOS QUE VOCÊ TOMA (DOSAGEM)

DISPOSITIVOS E SUPRIMENTOS MÉDICOS DURÁVEIS DE QUE VOCÊ PRECISA

ALERGIAS (ALIMENTOS, REMÉDIOS, OUTROS)

Provedores de serviços médicos e de apoio a deficientes

MÉDICO PRINCIPAL

Nome

Telefone

Dependendo das suas necessidades, você pode obter uma pulseira ou colar de alerta médico, ou uma descrição por escrito da sua situação e necessidades de apoio, caso você não consiga descrevê-las em uma emergência.

DO QUE SEU ANIMAL DE ESTIMAÇÃO OU DE SERVIÇO PRECISA?

- Ração — suficiente para três dias
- Água — suficiente para três dias
- Medicamentos — suficientes para três dias
- Casinha ou caixa de transporte
- Registros veterinários e de vacinação
- Números da licença e do microchip
- Coleira, etiqueta de identificação e guia
- Fotos atuais suas com o animal de estimação
- Cama e brinquedos
- Caixa de areia e sacolas higiênicas

<http://www.ready.gov/animals>

Mantenha uma lista de documentos importantes de que você pode precisar. Informe ao seu colega onde encontrá-los.

- Documento de identidade com foto
- Cartão do seguro de saúde
- Políticas do seguro
- Números das contas bancárias
- Informações do cartão de crédito
- Certidão de nascimento
- Certidão de casamento
- Certidão de casamento averbada
-
-
-

É uma boa ideia guardar os documentos originais vedados em uma sacola a prova d'água ou embalada a vácuo em uma caixa com trava. Faça cópias e/ou salve cópias em um pen drive.

VOCÊ TEM NECESSIDADES DE TRANSPORTE ESPECIAIS?

Itens essenciais em caso de emergência

- Água (um galão por dia por pessoa em quantidade suficiente para três dias = três galões cada)
- Comida (alimentos não perecíveis em quantidade suficiente para três dias)
- Medicamentos (suficientes para pelo menos uma semana)
- Óculos extras
- Baterias extras para aparelhos auditivos
- Lousa ou tablet para comunicação pessoal caso você necessite dessa assistência para ser compreendido ou para compreender outras pessoas
- Se você utiliza uma cadeira de rodas motorizada, inclua o carregador da bateria ou uma cadeira de rodas manual para substituição
- Celular com bateria de substituição carregada e carregador
- Lanterna e pilhas extras
- Dinheiro (incluindo trocados) e cheque de viagem
- Rádio portátil (rádio a manivela ou a bateria com baterias extras)
- Roupas e cobertores extras
- Itens de higiene pessoal (higienizadores para as mãos, lenços umedecidos, papel higiênico, fraldas adultas ou infantis, itens de higiene feminina)
- Kit de primeiros socorros
- Abridor manual de latas