

1. Emergência

Números essenciais, o que fazer e como se preparar

Números essenciais — salve agora!

Serviço	Número	24h?
SAMU — Urgência médica	192	✓
Bombeiros	193	✓
Polícia Militar	190	✓
Central de Atendimento à Mulher	180	✓
Disque Denúncia (anônimo)	181	✓
CVV — apoio emocional	188	✓
Defesa Civil	199	✓

⚠ Em qualquer emergência: mantenha a calma, fale devagar e informe seu endereço completo primeiro.

O que fazer em cada situação

Emergência médica

- Ligue 192 (SAMU). Não mova a vítima se houver suspeita de trauma.
- Mantenha a pessoa acordada conversando com ela.
- Parada cardíaca: 30 compressões + 2 respirações até o SAMU chegar.

Incêndio

- Acione Bombeiros (193) e saia imediatamente do local.
- Nunca use elevador. Desça pelas escadas rastejando se houver fumaça.
- Feche as portas ao sair para retardar o fogo.

Alagamento / Enchente

- Não atravesse ruas alagadas — 15 cm de correnteza derruba adultos.
- Ligue para a Defesa Civil (199) e suba para andares superiores.
- Desligue a energia elétrica pelo disjuntor antes de sair.

Mochila de emergência — tenha em casa

Item	Quantidade / detalhe
Água potável	3L por pessoa (mínimo 3 dias)
Alimentos não perecíveis	Enlatados, barras de cereal, biscoitos

Lanterna + pilhas extras	1 por pessoa
Kit de primeiros socorros	Curativo, antisséptico, tesoura, luva
Documentos em envelope plástico	RG, CPF, cartão SUS
Medicamentos de uso contínuo	Para pelo menos 7 dias
Carregador portátil (power bank)	Carregado e pronto para uso
Dinheiro em espécie	Equivalente a 2-3 dias de despesas



Revise a mochila a cada 6 meses. Troque água, alimentos e verifique validade dos medicamentos.