

**VIVENDO COM PARALISIA**

# Preparação para emergências para pessoas com paralisia



**CHRISTOPHER & DANA  
REEVE FOUNDATION**

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

**Primeira edição 2023**

**Este guia foi elaborado com base na literatura científica e profissional. É apresentado para fins educacionais; não deve ser interpretado como diagnóstico médico ou conselho de tratamento. Consulte um médico ou profissional de saúde apropriado para perguntas específicas sobre sua situação.**

**Créditos:**

**Escrito por Liz Leyden**

**Créditos fotográficos:**

**Capa e pág. 35 Cortesia de Sherman Gillums, Jr.; pág. 11 Elena [Fom/vecteezy.com](https://www.vecteezy.com);  
pág. 15 Valeria [Boltneva/pexels.com](https://www.pexels.com); pág. 19 Cortesia de Liz Treston;  
pág. 27 Magda [Ehlers/pexels.com](https://www.pexels.com); pág. 29 Ralph W. [Iambrecht/pexels.com](https://www.pexels.com);  
pág. 31 Franklin Peña [Gutierrez/pexels.com](https://www.pexels.com); pág. 42 [Roger Brown/pexels.com](https://www.pexels.com).**

---

## **Fundação Christopher & Dana Reeve**

**636 Morris Turnpike, Suite 3A  
Short Hills, NJ 07078  
Telefone: 973-379-2690  
Ligação gratuita: 800-539-7309  
[ChristopherReeve.org](https://www.ChristopherReeve.org)**

## Preparação para emergências para pessoas com paralisia

### ÍNDICE

- 5** Antes de um desastre: por onde começar?
- 6** Fazer uma mala para viagem
- 8** Organizar documentos importantes
- 8** Preparar-se para quedas de energia
- 10** Desenvolver resposta respiratória
- 11** Estabelecer uma rede de suporte
- 12** Plano para interrupções no cuidado
- 13** Criar planos de evacuação
- 15** Planejar seu animal de estimação ou cão de serviço
- 16** Conectar-se com sua comunidade
- 19** Barra lateral: Liz Treston: sobrevivente em uma missão
- 21** Durante um desastre: como se manter seguro
- 21** Inundações
- 22** Terremotos
- 23** Tsunamis
- 24** Furacões
- 24** Incêndios
- 26** Calor extremo
- 27** Clima de inverno
- 28** Tornados
- 29** Emergência química
- 31** Após um desastre: o que vem a seguir
- 33** Inscrever-se para a Assistência a Desastres da FEMA
- 34** Barra lateral: Sherman Gillums, Jr. da FEMA:  
Fortalecer a resposta a desastres
- 36** Recursos das decisões da FEMA
- 37** Alerta de fraude



### Preparação de emergência para pessoas com paralisia

De nevascas recordes no interior do estado de Nova York e incêndios florestais devastadores na Califórnia a poderosas furacões na costa da Flórida, os desastres naturais estão cada vez mais causando estragos em comunidades nos Estados Unidos.

O clima severo representa um risco particular para as pessoas com deficiência, pois as rotinas e a infraestrutura das quais dependem são perigosamente interrompidas. Estradas intransitáveis podem impedir a chegada de suprimentos essenciais, como medicamentos prescritos ou ajuda de cuidados. A falta de transporte pode impedir a capacidade de evacuar rapidamente. Quedas de energia podem ser catastróficas para aqueles que dependem de ventiladores.

É fundamental que as pessoas que vivem com paralisia planejem hoje para os desafios de amanhã. O caos e a destruição causados por um desastre natural podem parecer avassaladores demais até para imaginar, mas a realidade será ainda mais assustadora se for encontrada despreparada. Antes do início de uma crise, reserve um tempo para identificar e se preparar para os riscos que provavelmente afetarão sua comunidade. Saber o que fazer antes, durante e depois de uma emergência ajudará a mantê-lo independente, saudável e seguro.

### PREPARAÇÃO PARA EMERGÊNCIAS



FAÇA UM PLANO



CONSTRUA UM KIT



MANTENHA-SE  
INFORMADO

### Avaliar suas necessidades

Mantenha um diário detalhado por uma semana para controlar os suprimentos, recursos e rotinas que são essenciais para sua função diária. Você usa utensílios adaptativos para comer? A sua cadeira de rodas depende da eletricidade? Uma bomba de baclofeno ajuda a controlar a espasticidade? Você pode sair da cama sozinho se as estradas locais estiverem fechadas e seu cuidador não puder alcançá-lo? Registre todos os aspectos de sua vida - grandes e pequenos, dentro e fora de casa - e use essas notas para criar planos de contingência para uma série de cenários de pior caso.

### Entender seus riscos

A localização é importante. Quer você more em uma cidade litorânea propensa a inundações e furacões ou em uma cordilheira assolada por incêndios florestais, o clima severo pode prejudicar instantaneamente uma vida cuidadosamente gerenciada. Comece a se planejar para emergências futuras com a ajuda do Índice de Risco Nacional da Agência Federal de Gerenciamento de Emergências (FEMA) (<https://hazards.fema.gov/nri>), um mapa pesquisável que compila dados de riscos naturais por região. Depois de identificar os riscos locais, use as dicas específicas para desastres descritas na seção Riscos Climáticos deste livreto para entender o que fazer antes, durante e depois de qualquer evento climático severo.

Se você mora em uma região de alto risco propensa a tempestades repetidas, considere a compra de aluguel ou seguro residencial para cobrir os riscos que você enfrenta. Por exemplo, os residentes da Califórnia podem se beneficiar do seguro contra terremotos, enquanto os do meio-oeste podem considerar a proteção contra tornados. Para gerenciar os custos de inundações persistentes, entre em contato com os funcionários do governo local para determinar se sua comunidade participa do Programa Nacional de Seguro contra Enchentes ou NFIP (<https://www.floodsmart.gov>), gerenciado pela FEMA: em caso afirmativo, você pode ser elegível para adquirir um seguro contra inundações apoiado pelo governo federal.

Não importa onde você mora, ou quais riscos você enfrenta, preparar-se para emergências agora protegerá melhor você e sua família no futuro.



## FAZER UMA MALA DE VIAGEM

Suponha que não haverá tempo a perder quando ocorrer um desastre. Ter uma mala pronta para viagem ajuda a garantir que você não apenas alcance a segurança mais rapidamente, mas também seja capaz de manter sua saúde e independência em circunstâncias imprevisíveis. Itens sugeridos para incluir:

- Medicamentos essenciais para duas semanas
- Mudanças de roupa
- Itens de saúde pessoal, incluindo luvas de borracha, suprimentos extras de cateteres, supositórios, lubrificantes, lenços umedecidos para bebês.
- Utensílios adaptativos
- Kit de ferramentas para reparo de cadeira de rodas
- Carregador de celular
- Lanterna
- Kit de primeiros socorros
- Dinheiro (incluindo notas pequenas)
- Mapa local/regional
- Cobertor
- Máscara facial
- Apito
- Cartões de carteira da Reeve (<https://www.ChristopherReeve.org/cards>) para compartilhar com a equipe de emergência, se necessário. Eles apresentam informações vitais de saúde sobre disreflexia autonômica, trombose venosa profunda e sepse.

Avalie e planeje as necessidades secundárias de saúde. Por exemplo, indivíduos com diabetes precisarão levar suprimentos essenciais adicionais para evacuação, incluindo insulina e bolsa de resfriamento, seringas extras ou caneta e agulhas de insulina, medicamentos, monitor de glicose no sangue, lenços umedecidos com álcool, lancetas, tiras de teste, bomba de insulina e baterias extras ou carregador, kit de injeção de glucagon e suprimentos de emergência para baixo nível de açúcar no sangue, como pastilhas de glicose, géis, lanches de frutas e caixas de suco.

Mantenha os kits de emergência em qualquer lugar onde você passe um tempo significativo, incluindo seu carro ou escritório. Adicione quaisquer itens adicionais que sejam críticos para sua função diária: algumas pessoas podem levar uma placa deslizante para transferências, enquanto outras podem precisar de almofadas de pressão. Rotule equipamentos adaptáveis, incluindo cadeiras de rodas, com seu nome, informações de contato e instruções de operação usando cartões de índice e fita adesiva transparente.

### Montar um kit de emergência para casa

Nem sempre é possível ou seguro sair de casa durante eventos climáticos severos. Mantenha uma caixa cheia de suprimentos que você (e seus familiares) precisarão para sobreviver por conta própria por uma semana. Itens sugeridos para incluir:

- Suprimento de água para uma semana (1 galão por pessoa, por dia) e alimentos não perecíveis
- Suprimento de medicamentos e suprimentos essenciais para uma semana para gerenciar problemas de saúde, como diabetes.
- Itens de saúde pessoal, incluindo luvas de borracha, suprimentos extras de cateteres, supositórios, lubrificantes, lenços umedecidos para bebês.
- Fósforos
- Abridor de latas manual
- Lanternas para todos os membros da família
- Kit de primeiros socorros
- Chave inglesa (para desligar serviços utilitários)
- Sacos de lixo
- Pilhas extras e bancos de energia portáteis
- Carregador de celular
- Máscara facial, lona plástica e fita adesiva (em caso de pedido de abrigo no local)
- Fornecimento de comida e água para uma semana (consulte a seção *Planejar seu animal de estimação*)
- Rádio climático NOAA movido a pilhas ou manivela
- Apito

## **ORGANIZAR DOCUMENTOS IMPORTANTES**

Reúna registros pessoais e de saúde importantes antes que surja uma emergência. Armazene documentos em um saco plástico à prova d'água e digitalize e armazene cópias em um pen drive portátil preso a um chaveiro. Mantenha sua bolsa de viagem e esteja pronto para uma saída rápida. Itens sugeridos para incluir:

- Cartão de seguridade social
- Cartões de seguro, incluindo Medicaid e Medicare
- Prontuários médicos
- Prescrições médicas
- Registros bancários
- Testamento em vida
- Instruções (e números de série e modelo) para equipamentos médicos
- Informações de contato por escrito de familiares, médicos, farmacêuticos e rede de suporte (caso a agenda telefônica esteja inacessível)

## **PREPARAR-SE PARA QUEDAS DE ENERGIA**

Ventos fortes, chuvas torrenciais e galhos de árvores quebrados podem danificar as redes elétricas locais, deixando as comunidades sem eletricidade por horas ou mesmo dias seguidos. As pessoas que vivem com lesões na medula espinhal - especialmente aquelas que precisam de ventiladores ou não conseguem controlar a temperatura - devem sempre estar preparadas para uma queda de energia com antecedência. As ações sugeridas incluem:

- Identificar todos os equipamentos médicos dependentes de eletricidade usados com frequência.
- Registrar-se na empresa de serviços públicos local se você for um usuário de cadeira de rodas motorizada ou dependente de um ventilador: muitas vezes, essa lista será usada para priorizar o serviço de restauração.
- Consultar os fornecedores de equipamentos sobre opções de energia de backup para manter em casa, incluindo pilhas recarregáveis ou geradores.
- Estar ciente de quanto tempo suas baterias extras vão durar. Teste ligando uma cadeira de rodas ou ventilador usando apenas a bateria até que a energia acabe; a duração da carga pode variar de 30 minutos a nove horas.
- Testar e entender como operar geradores de backup com antecedência. Nunca use um gerador dentro de casa, pois isso pode causar intoxicação por monóxido de carbono.

- Entrar em contato com as autoridades locais de planejamento de emergência para determinar quais planos estão em vigor (incluindo colocação prioritária em abrigos ou transporte para instalações locais de EMS) para ajudar indivíduos que precisam de eletricidade para manter equipamentos médicos duráveis.
- Identificar fontes de energia acessíveis localmente, como polícia e bombeiros, hospitais ou hotéis locais e perguntar se você pode usá-las como backup para equipamentos médicos salva-vidas durante uma emergência.
- Se você refrigerar a medicação, fale com seu médico sobre quanto tempo ela durará em temperatura ambiente. (Durante uma queda de energia, a geladeira manterá os itens frios por quatro horas.)

A compra de equipamentos extras, como baterias ou geradores, pode ser cara, mas pode haver financiamento disponível em sua comunidade. Por exemplo, a California Foundation for Independent Living Centers (<https://disabilitydisasteraccess.org/application>) fornece serviços e recursos de preparação para desastres em todo o estado, incluindo pilhas de reserva e outros suprimentos para consumidores que dependem de energia para equipamentos médicos que salvam vidas. Entre em contato com fornecedores de serviços públicos, centros de vida independente e organizações sem fins lucrativos relacionadas a deficiências em sua área para perguntar quais programas e suportes adicionais estão disponíveis.



## DESENVOLVER RESPOSTA RESPIRATÓRIA

Indivíduos com problemas respiratórios, especialmente aqueles que dependem de ventiladores ou oxigênio, precisarão prever como um desastre pode colocar suas vidas em risco. Reserve um tempo para identificar suprimentos críticos e planejar necessidades específicas com antecedência.

- Reúna kits de suprimentos de emergência para casa e qualquer lugar onde você passe um tempo considerável.
- Os suprimentos do kit de emergência do ventilador podem incluir cabos de extensão, fonte de alimentação volt, umidificador aquecido (se necessário), um galão de água destilada, baterias e carregador extras, tubos de circuito e várias máscaras faciais/nasais.
- Os suprimentos do kit de emergência de oxigênio podem incluir um concentrador, fonte de alimentação volt, tanque(s) extra(s), coletor de reserva, chave inglesa, lavadores de tanque, várias cânulas nasais, extensões de tubos, conectores de extensão
- Usuários de nebulizador precisarão de tubo, T, bocal, reservatório e suprimento de 30 dias de medicamento respiratório.
- Os usuários da máquina de respiração CPAP/BiPAP precisarão de um galão de água destilada, máscara facial/nasal, adaptador de enriquecimento de oxigênio e cabos de extensão.
- Etiquete todos os equipamentos e anexe cópias dos guias de instrução em sacos plásticos.
- Fale com os profissionais de saúde sobre a melhor forma de continuar os cuidados durante e imediatamente após um desastre. Discuta para onde você irá se precisar de cuidados hospitalares.
- Tenha os números de contato do profissional de saúde armazenados em seu telefone e anotados com seu kit de emergência.
- Entre em contato com as autoridades locais de gerenciamento de emergência para determinar a localização de abrigos que possam apoiar indivíduos que usam equipamentos médicos duráveis.
- Planeje-se para uma queda de energia. (Veja a seção anterior.) Indivíduos que usam um sistema concentrador de oxigênio podem optar por usar tanques ou geradores de oxigênio quando houver falta de energia. Saiba como operar cada um com antecedência.

## ESTABELECEER UMA REDE DE APOIO

Construir relacionamentos fortes é um componente-chave em qualquer vida feliz – mas uma rede de apoio designada de amigos, familiares e vizinhos também pode ser fundamental para se manter seguro durante uma emergência.

Crie uma rede de apoio perguntando a pelo menos três pessoas (que moram perto) se elas estariam dispostas a conferir a sua situação durante uma emergência e oferecer ajuda, se necessário. As ações adicionais sugeridas incluem:

- Programar as informações de contato de todos os membros em seu telefone e imprimir uma cópia impressa em caso de interrupção do serviço telefônico.
- Fornecer a cada membro uma lista impressa de seus próprios contatos de emergência, incluindo médicos, farmacêuticos e familiares de fora da cidade (que podem ajudar a coordenar a evacuação ou a ajuda de fora do raio da tempestade).
- Não presumir que a comunicação será possível durante uma emergência: providenciar para que alguém vá até sua casa para verificar você automaticamente se o serviço de celular estiver fora do ar.
- Compartilhar uma chave de casa com pelo menos um membro da rede. Pense em investir em uma fechadura de porta sem chave com touchpad para que você possa fornecer o número aos ajudantes.
- Certificar-se de que os membros estejam familiarizados com o layout de sua casa com antecedência, incluindo onde você guarda sua mochila e outros suprimentos de emergência.
- Demonstrar (e fazer com que os membros pratiquem) como operar qualquer equipamento crítico, incluindo cadeiras de rodas, ventiladores, pranchas de transferência ou cadeiras de evacuação.
- Explicar onde e como desligar o gás, a água e a eletricidade, se você não conseguir fazer isso sozinho. (Desligue apenas se suspeitar que as linhas estão danificadas ou vazando, ou se as autoridades locais o instruírem a fazê-lo.)
- Se não dirige, criar um plano com um membro da rede de suporte que possa ajudá-lo a evacuar, se necessário.



## PLANO PARA INTERRUPÇÕES NOS CUIDADOS

Cuidadores pagos - e membros da família que desempenham essa função - provavelmente não estarão disponíveis durante situações climáticas extremas. Fechamentos de estradas e preocupações com a segurança pessoal podem impedir que os cuidadores cheguem até você. Não importa se uma emergência o deixará em casa ou forçará uma evacuação, decida agora como você se sairá sem a ajuda habitual de cuidadores.

- Tenha um plano para os membros da rede de apoio para ajudá-lo se o seu cuidador não estiver disponível, seja ajudando você a encontrar um membro da família em um local seguro ou fornecendo ajuda de emergência em sua casa.
- Pratique técnicas de transferência corretas com a família e membros da rede de apoio com antecedência.
- Mantenha o telefone carregado e acessível ao lado da cama para pedir ajuda.
- Se você está preocupado em precisar de ajuda urgente em caso de evacuação, coloque uma etiqueta de RESGATE em um local visível na frente de sua casa. As etiquetas, projetadas para acelerar os tempos de resposta a emergências, estão disponíveis no Shepherd Center em Atlanta. (<https://www.shepherd.org/education/injury-prevention/rescue>)
- Mantenha um plano de cuidados por escrito detalhando suas condições de saúde, necessidades específicas de cuidados e tratamentos atuais colados em sua geladeira; as informações podem ajudar o pessoal local do EMS a ajudá-lo se precisar ligar para o 911.
- Sempre que possível, deixe-se guiar pelas condições climáticas. Se você suspeitar que a prestação de cuidados será um problema devido a uma tempestade que se aproxima, faça planos para ficar com a família ou amigos antes que surja uma situação perigosa.
- Se você evacuou para um abrigo de emergência durante uma emergência declarada pelo presidente, pode solicitar serviços de assistente pessoal. Fale com o gerente do abrigo que entrará em contato com as autoridades locais e estaduais para providenciar o serviço, que oferece cuidados pessoais básicos e também pode atender a necessidades médicas mais complicadas, incluindo troca de curativos em feridas, cateterismo e cuidados respiratórios.
- Antecipe dias e semanas após uma emergência, quando seu assistente regular pode não estar disponível. Se você trabalha com uma agência, descubra se eles fornecerão suporte substituto de funcionários fora da região afetada.

## CRIAR PLANOS DE EVACUAÇÃO



O primeiro passo para uma evacuação bem-sucedida é sempre ter uma mala pronta. Em seguida, antecipe os desafios que podem surgir em circunstâncias caóticas, seja tentando sair de um prédio alto durante uma queda de energia ou esperando em longas filas para abastecer ao sair da cidade. Prepare-se para o que puder.

### Quando você deve sair?

- Se um ordem de evacuação for dada, não atrase sua saída. Pode ser tentador enfrentar uma tempestade em uma casa que foi construída para isso, em vez de enfrentar os desafios de um ambiente desconhecido. Mas os riscos para sua saúde - e vida - são muito grandes. Prepare-se com antecedência. Saia com antecedência. Fique seguro.
- Preste atenção às previsões meteorológicas locais e às ações dos condados vizinhos. Se os funcionários da sua comunidade não estão respondendo a uma ameaça que se aproxima, leve sua segurança a sério e prefira a cautela. Não espere por uma ordem oficial de evacuação se achar que sua vida estará em risco.
- Alerta sua rede de apoio e membros da família se você evacuar.

Além disso, ligue para a polícia local e para os bombeiros, especialmente se você estiver em uma lista de resposta prioritária. Informar aos outros que você está seguro permite que a equipe de emergência se concentre naqueles que precisam de ajuda com urgência.

### **Como você se locomoverá?**

- Sempre mantenha seu dispositivo de mobilidade ao alcance.
- Se você morar em um prédio de apartamentos ou trabalhar em um escritório com elevador, consulte o síndico do prédio para criar um plano de evacuação em caso de falta de energia. Certifique-se de que uma cadeira de evacuação seja armazenada em um local de fácil acesso próximo às escadas. Designe membros da rede de suporte (incluindo colegas de trabalho) para ajudá-lo. Pratique o uso da cadeira de evacuação descendo as escadas com antecedência.
- Transporte local e o serviço de táxi provavelmente será suspenso ou limitado antes e depois de um desastre natural. Se você não dirigir, ligue para os funcionários locais de gerenciamento de emergência para ver o que pode estar disponível durante emergências para pessoas com deficiência. Ou agende uma viagem com antecedência com sua rede de suporte.
- Se você dirigir, certifique-se de que seu carro esteja pronto quando você precisar dele. Sempre mantenha o tanque de gasolina meio cheio para evitar longas filas nos postos de gasolina locais. Armazene suprimentos de emergência ao alcance, incluindo cabos de jumper, triângulo reflexivo ou bandana para amarrar ao espelho lateral (para sinalizar por ajuda), raspador de gelo, carregador de celular, cobertor, mapa e um saco de areia (no caso de os pneus ficarem presos.)

### **Para onde você irá?**

- Ligue com antecedência para os funcionários locais de gerenciamento de emergência para descobrir quais centros comunitários, hotéis ou organizações da área servirão como abrigos acessíveis em caso de emergência: visite com antecedência, se possível, para confirmar se eles estão acessíveis.
- Faça uma lista de outros possíveis locais onde você pode se abrigar durante uma tempestade, inclusive com amigos ou familiares, ou em um hotel acessível que esteja fora do alcance da tempestade.
- Tenha um plano para o seu animal de estimação: os abrigos devem aceitar animais de serviço, mas não necessariamente animais de estimação. Encontre um hotel acessível e que aceite animais de estimação com antecedência.
- Familiarize-se com estradas alternativas em toda a sua região. Siga todas as rotas de evacuação oficiais para evitar possíveis fechamentos de estradas.

- Programe 43362, Serviço de texto de localização de abrigos da FEMA, nos contatos do seu telefone. Se uma ordem de evacuação for dada e você não souber para onde ir, localize abrigos perto de você enviando uma mensagem de texto SHELTER e seu CEP para este número. Você também pode encontrar abrigos abertos usando o **aplicativo da FEMA** (<https://www.fema.gov/about/news-multimedia/mobile-products>) ou por meio de uma pesquisa mapa disponível no site da **Cruz Vermelha Americana** (<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/find-an-open-shelter.html>).

Cartões de assistência de comunicação gratuitos que podem ser compartilhados com socorristas estão disponíveis para download gratuito no site Administration for Community Living (<https://acl.gov/sites/default/files/programs/2018-11/EmergInfoCommDisability.pdf>). Os cartões permitem que os indivíduos descrevam sua deficiência específica e detalhem qual assistência é necessária em caso de emergência.

Se você for separado de um familiar durante uma emergência e não conseguir localizá-lo posteriormente, entre em contato com a **Cruz Vermelha Americana** (<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/contact-and-locate-loved-ones.html>) e solicite ajuda com uma “consulta de emergência do bem-estar”. Os trabalhadores da Atividade de Reunificação da agência na área do desastre podem ajudar a localizar entes queridos perdidos. Ligue para 1-844-782-9441 para obter mais informações.

## **PLANEJE PARA SEU ANIMAL DE ESTIMAÇÃO OU CÃO DE ASSISTÊNCIA**



Proteja seu animal de estimação durante um desastre planejando com antecedência. Todos os animais devem usar coleiras e etiquetas com nome atualizado e informações de contato do proprietário. Esteja pronto para o pior cenário: inclua suas informações de contato na caixa ou transportadora de seu animal de estimação e leve uma foto de seu animal de estimação para o caso de você ser separado durante a evacuação.

**Embale um kit de evacuação de emergência para o seu animal de estimação, incluindo:**

- Suprimento de água de duas semanas e alimentos (secos ou enlatados) em recipiente hermético. (Certifique-se de substituir este suprimento a cada seis meses para evitar deterioração)

- Prato de água, tigela de comida e abridor de latas, se necessário
- Guia extra
- Cobertores
- Sacos plásticos para limpeza
- Caixa com forros
- Fornecimento de medicamentos para uma semana
- Kit de primeiros socorros para animais de estimação para ferimentos sofridos durante evacuação
- Documentos de emergência, incluindo informações de contato do veterinário, registros médicos e de vacinação e cópia da licença local. Estes podem ser necessários para a entrada em abrigos. Armazene em recipiente à prova d'água ou saco plástico.

Abrigos de emergência devem admitir animais de serviço, mas animais de estimação podem não ser permitidos. Identifique hotéis ou motéis acessíveis além do raio de tempestade onde você poderá ficar com seu animal de estimação durante uma emergência. Visite sites como o BringFido (<https://www.bringfido.com>) ou o American Kennel Club (<https://www.akc.org/expert-advice/home-living/a-guide-to-pet-friendly-hotel-chains-in-the-united-states>), para encontrar redes de hotéis e propriedades nacionais que aceitam animais de estimação perto de você.

## CONECTE-SE COM SUA COMUNIDADE



Embora a FEMA direcione o socorro a desastres em nível nacional, as agências governamentais locais serão as primeiras a responder durante eventos climáticos severos.

Descubra como os alertas de emergência são entregues aos residentes em sua comunidade. Muitas cidades, incluindo Nova Orleans (<https://ready.nola.gov/stay-connected/emergency-alerts>), Los Angeles (<https://emergency.lacity.org/alerts/notifyla>), e Nova York (<https://www.nyc.gov/site/em/resources/notify-nyc-app.page>), usam sistemas automatizados de notificação de emergência (relacionados ao clima e outros) para

fornecer atualizações por telefone, texto ou e-mail. Inscreva-se para receber alertas locais.

Ligue para os departamentos de polícia e bombeiros de sua comunidade para ver se eles mantêm um registro para resposta a desastres. Deixe-os saber se você depende de dispositivos de suporte à vida ou tem problemas

de mobilidade que exigirão ajuda durante uma evacuação. Visite o corpo de bombeiros (três dias seguidos para conhecer todo o pessoal) e demonstre como usar sua cadeira de rodas. Compartilhe seu plano de evacuação e pergunte se eles têm alguma sugestão adicional.

Municípios e agências estaduais também podem oferecer registros semelhantes para pessoas com deficiência, projetados para aumentar a assistência e a resposta durante emergências. Em Nova Jersey, esse serviço é chamado de Register Ready (<https://www13.state.nj.us/SpecialNeeds/Signin?ReturnUrl=%2fSpecialNeeds%2f>) e está disponível para residentes com deficiência ou acesso e necessidades funcionais. Embora os desastres naturais possam derrubar até mesmo os melhores planos, esses registros podem ajudar a determinar o status de prioridade para evacuações, abrigos, verificações de bem-estar, restauração de energia e cortes de água. Ligue para o departamento de gerenciamento de emergência local para ver o que pode estar disponível perto de você.

Familiarize-se com as organizações locais sem fins lucrativos relacionadas à deficiência que podem fornecer suporte e recursos durante um desastre. Um bom lugar para começar é com o Centro de Vida Independente local: localize o centro perto de você visitando <https://www.ilru.org>.

## Mantenha-se informado

Estar preparado para uma emergência requer atenção. Antes, durante e depois de desastres naturais, é importante saber onde encontrar alertas meteorológicos precisos e atualizados e informações de segurança pública. Mantenha-se informado usando uma variedade de recursos do governo e da mídia para ajudá-lo a se preparar e se manter seguro.

- Baixe o aplicativo FEMA (<https://www.fema.gov/about/news-multimedia/mobile-products#shelter>) ou use seu serviço de mensagens de texto para receber alertas em tempo real do National Weather Service (<https://www.weather.gov>) e encontre abrigos de emergência e centros de recuperação de desastres em sua área.
- Compre um boletim meteorológico da rádio climática National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) ([https://www.weather.gov/nwr&ln\\_desc=NOAA+Weather+Radio](https://www.weather.gov/nwr&ln_desc=NOAA+Weather+Radio)). Este receptor de rádio operado por bateria transmite boletins meteorológicos 24 horas por dia e alertas de emergência do escritório do Serviço Nacional de Meteorologia mais próximo. Durante eventos climáticos severos, a rede se coordena com autoridades federais, estaduais e locais para fornecer avisos e informações pós-evento. Você pode comprar esses receptores em lojas de artigos eletrônicos e esportivos, lojas de suprimentos para marinas e online. Certifique-se de que o rádio tenha um logotipo “Public Alert” ou NOAA NWR para garantir que ele atenda aos requisitos técnicos para receber as transmissões.

- Leia jornais locais e assista ao noticiário noturno e boletins meteorológicos regularmente: siga as previsões de 10 dias para evitar ser pego de surpresa.
- Monitore as redes sociais antes, durante e depois de qualquer tempestade. Alertas meteorológicos, fechamento de estradas e informações de evacuação podem ser encontrados nas contas oficiais do Twitter do National Weather Service ([https://twitter.com/NWS?ref\\_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr%5Eauthor](https://twitter.com/NWS?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr%5Eauthor)) e organizações regionais e agências governamentais, incluindo jornais, estações de televisão, prefeituras, polícia estadual e bombeiros, fornecedores de serviços públicos, gabinetes do governador e o Departamento de Transportes do estado.
- À medida que as emergências se desenvolvem, a Cruz Vermelha provavelmente estará em o terreno fornecendo recursos e operando abrigos de emergência. Localize abrigos abertos em sua região por meio de um mapa pesquisável em seu site ([https://maps.redcross.org/website/maps/ARC\\_Shelters.html](https://maps.redcross.org/website/maps/ARC_Shelters.html)) ou ligando para **1-800-RED-CROSS**. Todos os abrigos da Cruz Vermelha são acessíveis e pedidos de necessidades específicas e equipamentos ou suprimentos assistivos podem ser feitos no local.
- Siga as contas regionais da Cruz Vermelha no Twitter para saber mais sobre os locais de distribuição para suprimentos de emergência e abrigos.

## Defesa do acesso

O planejamento e a resposta a emergências devem sempre incorporar informações de residentes com deficiências. Antes de ocorrer um desastre, envolva-se nos esforços de sua comunidade para criar planos que não sejam apenas eficazes, mas inclusivos.

- Entre em contato com o escritório de gerenciamento de emergência local para determinar se há um coordenador de deficiência designado dentro do departamento. Caso contrário, faça lobby junto ao conselho local ou ao gabinete do prefeito para a criação desse cargo.
- Algumas comunidades podem ter comitês de planejamento de emergência compostos por agências governamentais e organizações sem fins lucrativos. Se não houver membros no comitê com problemas de mobilidade, seja voluntário para participar.
- Determine como as necessidades de pessoas com deficiência são especificamente abordadas em planos de emergência, incluindo alertas de notificação, evacuação mandatos, transporte de emergência e acesso no local a medicamentos, refrigeração e energia de reserva em abrigos designados.

- Ajude a destacar as necessidades de transporte: Haverá transporte acessível (ônibus escolar ou ônibus de trânsito com elevadores) para atender pessoas que usam cadeiras de rodas ou patinetes em caso de evacuação.
- Caso ainda não exista, sugira a criação de um cadastro voluntário e confidencial de pessoas com deficiência para ser usado pelos socorristas em caso de evacuação de emergência.
- Reúna-se com os socorristas locais para garantir que eles tenham equipamentos para ajudar pessoas com problemas de mobilidade, como eslingas de transferência e cadeiras de evacuação que podem ser necessárias em caso de emergência.
- Trabalhe com comitês locais de preparação para emergências ou organizações sem fins lucrativos para organizar treinamento que educa os socorristas sobre deficiências e respostas relacionadas a emergências, incluindo técnicas de elevação, transferências de prancha e como ajudar animais de serviço.
- Peça aos funcionários do governo estadual e local para treinar funcionários de abrigos de emergência e voluntários para ajudar pessoas com deficiência com atividades de vida, como transferências de cadeira de rodas.
- No trabalho, junte-se ao comitê de preparação para emergências do escritório ou torne-se um bombeiro: tendo uma pessoa com paralisia envolvidos nos esforços de planejamento ajudam a garantir que as necessidades das pessoas com deficiência sejam incorporadas a qualquer plano de evacuação.

## LIZ TRESTON: SOBREVIVENTE EM MISSÃO



*Enquanto a supertempestade Sandy avançava em direção à praia ao lado de sua casa em Long Island, Liz Treston saiu para dar uma olhada. Foi a primeira maré alta e o vento estava forte, mas Treston, que vive com uma lesão completa na medula espinhal C6, podia se mover facilmente em sua cadeira de rodas motorizada.*

*"Eu pensei: 'Ok, isso não é nada'", diz ela. "Ainda podemos andar por aí. Está tranquilo."*

Como a maioria de seus vizinhos, Treston decidiu não evacuar, apesar do pedido das autoridades locais. Um ano antes, eles saíram de casa para o furacão Irene apenas para retornar com danos mínimos. Eles presumiram que Sandy - nem mesmo classificado como furacão naquele momento - seria o mesmo. Mas naquela noite, enquanto os ventos balançavam a casa e a água corria pela porta do porão, Treston percebeu seu erro. Ela pegou uma caneta e escreveu seu número de Seguridade Social no braço, só por precaução.

Treston sobreviveu, mas sua vida virou do avesso. Nas semanas caóticas seguintes, ela lutou para encontrar um lugar para ficar e reunir os suprimentos de que precisava para a vida diária, incluindo medicamentos e cateteres. Sua nova van adaptável foi destruída, forçando-a em um ponto a conduzir sua cadeira de rodas ao longo de uma estrada movimentada com seu cão de serviço ao lado dela.

“Se você não está preparado, precisa ser um sobrevivente e um MacGyver ao mesmo tempo”, disse ela. “Mas por que passar por toda essa ansiedade e estresse se você não precisa?”

Treston logo se tornou um feroz defensor da preparação para emergências. Ela ajudou a fundar as Long Beach Community Organizations Active in Disasters (<https://www.facebook.com/LBCOAD>) e acabou sendo eleita para o Conselho Municipal de Long Beach, N.Y., onde continua a destacar a necessidade para serviços acessíveis e inclusão nos esforços de planejamento de emergência.

Enquanto ela trabalha para fortalecer a resposta da comunidade, Treston incentiva as pessoas com deficiência a criar imediatamente seus próprios planos. Faça listas de necessidades diárias. Reúna suprimentos extras. Saiba para onde ir e quais organizações locais contatar para obter ajuda.

“O pessoal da gestão de emergência dirá a você: ‘Planeje-se para um desastre durante um momento de céu azul’”, diz ela. “É verdade. Não espere até que esteja frio e o vento esteja soprando. Inicie o processo agora mesmo.”

Quando estiver pronto, ela diz, não cometa o mesmo erro que ela: evacue quando chegar a hora.

“A primeira coisa que digo às pessoas é ‘você precisa sair’”, diz Treston. “A evacuação será 100% perfeita? Não. Você terá algum conforto com 50 por cento? Sim. E isso vai te levar para o dia seguinte.”

Com sua mochila pronta e o kit de emergência doméstico pronto, você tomou medidas críticas para se manter seguro durante eventos climáticos severos. Agora, entenda como se comunicar melhor durante uma tempestade e prepare-se para os perigos específicos que afetam sua região.

### Dicas de comunicação

- Um surto de chamadas pode sobrecarregar as redes de comunicação em caso de emergência. Enviar mensagens de texto pode ser a maneira mais rápida de entrar em contato com familiares e amigos, pois requer menos recursos de rede: certifique-se de ativar os recursos de ditado em seu telefone e tablets com antecedência.
- Limitar chamadas telefônicas para manter as redes livres para comunicações de emergência.
- Se você precisar fazer uma chamada e encontrar um sinal de ocupado, desligue e aguarde 10 segundos antes de rediscar para limitar o congestionamento da rede.
- Se faltar energia, economize as baterias do celular excluindo aplicativos que não estão em uso, reduzindo o brilho da tela e configurando o telefone para o modo avião.
- Se você tiver um telefone fixo em sua casa e for evacuado, encaminhe as chamadas para seu celular.

### Riscos climáticos

Esteja pronto para os perigos naturais específicos que podem afetar sua comunidade.

## INUNDAÇÕES

As inundações são uma ameaça durante todo o ano para as comunidades nos Estados Unidos, causando mais mortes do que qualquer perigo relacionado ao clima, além do calor excessivo. As inundações repentinas são especialmente perigosas: o derretimento repentino da neve e as fortes chuvas que ocorrem em um curto período de tempo podem não apenas fazer com que a água suba até 30 pés, mas também provocar deslizamentos de terra e rochas.

### Antes:

- Limpe ralos e calhas de detritos e folhas.
- Instale uma bomba submersa no porão.
- Considere adquirir um seguro contra enchentes.
- Mova bens valiosos e sentimentais para os andares mais altos.

## **Durante:**

- Nunca dirija em águas de enchentes. Seis polegadas de água são fortes o suficiente para derrubar uma pessoa, um pé é suficiente para arrastar um carro.
- Não dirija em pontes sobre água em movimento rápido.
- Siga as ordens de evacuação locais.
- Se ficar preso em casa, evacue para o nível mais alto que você possa acessar.

## **Depois:**

- Não volte para casa até que as autoridades locais considerem a área segura.
- Sintonize estações de notícias locais para garantir que a água seja segura para cozinhar ou beber.
- Não toque em água parada que pode conter esgoto, produtos químicos ou objetos pontiagudos.
- Depois de voltar para casa, verifique se há cobras ou outros animais na casa.
- Não toque em equipamentos elétricos se estiverem molhados ou em água parada para evitar eletrocussão.

## **TERREMOTOS**

Terremotos, desencadeados por rochas que se movem profundamente no subsolo, ocorrem milhares de vezes por ano. Embora os terremotos possam ocorrer em qualquer lugar, o Alasca, a Califórnia, o Havaí, o Oregon, Porto Rico, Washington e o Vale do Rio Mississippi correm o maior risco.

## **Antes:**

- A maioria das lesões e mortes causadas por terremotos são devidas à queda de objetos. Mantenha quadros e espelhos pesados longe da cama. Mova objetos pesados para prateleiras baixas. Fixe móveis pesados e prateleiras nas vigas da parede. Instale travas nos armários para evitar que objetos voem em alta velocidade.
- Armazene os tanques de oxigênio em um recipiente preso à parede e longe de objetos inflamáveis.
- Identifique locais seguros para se abrigar em todos os cômodos, inclusive sob uma mesa ou escrivaninha resistente ou ao lado de uma parede interna.
- Conheça os sinais de alerta que sinalizam um terremoto iminente: uma sacudida repentina seguida de tremor ou um estrondo cada vez mais alto.

## **Durante:**

- Mova-se rapidamente para locais seguros designados longe de qualquer coisa que possa cair ou quebrar, incluindo móveis pesados, abajures, espelhos e janelas de vidro. Cubra a cabeça com os braços e segure.
- Se não conseguir sair da cadeira de rodas, desloque-se para uma parede interior e bloqueie as rodas. Coloque um travesseiro ou livro sobre a cabeça para protegê-la de objetos que possam cair. Curve-se na cadeira e segure até que o tremor diminua.
- Não se abrigue em uma porta.

## **Depois:**

- Esteja alerta para linhas de utilidade danificadas, especialmente gás. Se sentir o cheiro, abra todas as janelas e portas e saia imediatamente. Quando estiver a uma distância segura, ligue para 911.
- Fique longe de áreas danificadas e edifícios; tremores secundários e mais colapso são possíveis.
- Se você mora perto do oceano, esteja preparado para o caso de um tsunami se desenvolver após o terremoto. (Veja abaixo.)

## **TSUNAMIS**

Uma onda de ondas oceânicas violentas, conhecida como tsunami, pode ser desencadeada por um terremoto. As comunidades costeiras do Alasca, Haváí, Oregon, Washington, Guam, Porto Rico e Ilhas Virgens Americanas correm o maior risco de tsunamis.

## **Antes:**

- Saiba onde acessar alertas de emergência. Os alertas de tsunami podem ser transmitidos em estações locais de rádio e televisão, estações de rádio meteorológicas NOAA ou por meio de sirenes aéreas e alertas telefônicos automáticos.
- Considere apólices de seguro contra terremotos e/ou inundações.
- Identifique um abrigo ou hotel acessível a cerca de 30 metros acima do nível do mar ou pelo menos uma milha para o interior.
- Saiba como identificar sinais de alerta de tsunami, incluindo: um terremoto que causa mais de 20 segundos de forte tremor no solo; um rugido alto vindo do oceano; e a visão do fundo do mar exposto ou uma súbita parede de água.

## **Durante:**

- Evacue imediatamente se a ordem for dada.
- Se estiver dirigindo em direção à segurança, evite fios de alta tensão caídos e nunca dirija em alagamentos.

- Se estiver em casa, proteja-se debaixo de uma mesa, cubra a cabeça e segure-se. Caso contrário, trave as rodas da cadeira de rodas. Coloque um travesseiro ou livro sobre a cabeça para protegê-la de objetos que possam cair. Curve-se na cadeira e segure até que o tremor diminua.
- Fique longe de janelas, lareira e paredes externas. Não fique em uma porta ou sob uma luminária pendurada.
- Se estiver fora, mova-se rapidamente para um terreno mais alto. Encontre espaços abertos; evite prédios e postes.
- Prepare-se para tremores secundários.

#### **Depois:**

- Não dirija em áreas alagadas.
- Evite edifícios danificados.

## **FURACÕES**

Os furacões são tempestades tropicais com ventos de pelo menos 74 milhas por hora. Embora essas tempestades representem uma ameaça significativa para as comunidades costeiras, elas também podem causar chuvas torrenciais e inundações severas centenas de quilômetros para o interior.

#### **Antes:**

- Esteja ciente de seu risco: A temporada de furacões no Pacífico é de 15 de maio a 30 de novembro; a temporada de furacões no Atlântico é de 1º de junho a 30 de novembro.
- Certifique-se de que o interior de sua casa ou apartamento esteja seguro para evitar ferimentos causados pela queda de detritos. Peça aos membros da família ou amigos que prendam molduras pesadas e espelhos longe das camas. Mova objetos pesados para prateleiras baixas. Fixe as prateleiras nas vigas da parede.
- Familiarize-se com sua rota de evacuação.
- Prepare-se para possíveis inundações.

#### **Durante:**

- Evacue imediatamente se a ordem for dada.
- Se estiver em casa, proteja-se em um cômodo sem janelas ou longe de móveis grandes ou objetos que possam cair sobre você.
- Se você estiver preso dentro de casa e a água entrar em sua casa, vá para o nível mais alto do edifício que você pode acessar enquanto espera por ajuda.

## **INCÊNDIOS FLORESTAIS**

Os incêndios florestais podem começar em áreas naturais, como florestas e pradarias, mas podem rapidamente se tornar um perigo para as comunidades



residenciais. Condições de ar perigosas e evacuação de emergência são prováveis. Quedas repentinas de energia também podem ocorrer quando os serviços públicos desligam proativamente as redes regionais para reduzir o risco de incêndio nas linhas de energia. Os riscos de inundação também aumentarão imediatamente após os incêndios florestais, pois a paisagem devastada não será mais capaz de absorver água. Indivíduos com paralisia devem estar preparados para todos os cenários possíveis.

### **Antes:**

- Identifique um espaço seguro em sua casa que possa ser fechado por fora, como um banheiro.
- Se você tiver condições secundárias que afetam seus pulmões, configure um purificador de ar portátil para ajudar a manter a sala limpa, mesmo que haja fumaça em a área circundante.
- Crie zonas resistentes ao fogo ao redor da propriedade. Armazene pilhas de madeira no cascalho ou em um galpão fechado a pelo menos 30 pés de distância da casa. Mantenha o quintal livre de cobertura morta, restos de folhas e agulhas de pinheiro.
- Entre em contato com as empresas de serviços públicos locais e agências governamentais para descobrir como os residentes serão alertados sobre o desligamento da energia pública, mas esteja ciente de que nem sempre o aviso prévio pode ser dado.
- Conheça suas rotas de evacuação com antecedência, caso precise sair rapidamente.

### **Durante:**

- Feche todas as janelas e portas. Se você estiver preso, ligue para 911.
- Acenda as luzes para ajudar os socorristas a encontrar você.

- Use uma máscara N95 para limitar a inalação de fumaça.
- Vá para uma sala interna sem janelas.
- Se possível, saia da cadeira de rodas e vá para o chão. A fumaça sobe e o melhor ar para respirar estará lá embaixo.

### **Depois:**

- Não toque em linhas de energia caídas.
- Use luvas de borracha e máscara contra poeira durante a limpeza. As cinzas de um incêndio florestal podem irritar a pele, o nariz e a garganta.
- Não use sopradores de folhas ou aspiradores de pó para limpar as cinzas, que podem lançar pequenas partículas no ar. Varra as cinzas com cuidado, coloque em um saco plástico de lixo e jogue fora.
- Lave os animais de serviço e/ou animais de estimação para remover as cinzas residuais do pelo e da pele.

## **CALOR EXTREMO**

O calor extremo, há muito um risco para os estados ocidentais, é cada vez mais um problema na metade sul do país, incluindo Texas, Arizona e Flórida. O calor extremo pode representar um risco particular para pessoas que têm dificuldade em regular a temperatura corporal devido a lesões na medula espinhal.

### **Antes:**

- Ligue para os funcionários locais de gerenciamento de emergência para determinar a localização dos centros de resfriamento comunitários; visite com antecedência para garantir que eles estejam acessíveis.
- Identifique espaços públicos, como grandes lojas com corredores largos, onde você pode se refrescar com segurança durante as ondas de calor.
- Instale persianas ou cortinas para proteger do sol em dias quentes, adicione proteção contra intempéries em portas e janelas e instale condicionadores de ar nas janelas. (Indivíduos que recebem benefícios como Seguro de Incapacidade da Previdência Social podem se qualificar automaticamente para o Programa de Assistência de Energia Residencial de Baixa Renda financiado pelo governo federal (<https://www.benefits.gov/benefit/623>), que fornece suporte para reparos domésticos relacionados à energia, incluindo proteção contra intempéries.)

### **Durante:**

- Visite centros de refrigeração locais e espaços públicos com ar condicionado.
- Mantenha-se hidratado. Sempre carregue água, juntamente com frascos de spray e toalhas. Borrife ou aplique toalhas úmidas na pele para ajudar a refrescar. Mantenha água extra no carro ou na bolsa de viagem.
- Use chapéus de abas largas e roupas leves e absorventes.

- Preste atenção em cadeiras de rodas e equipamentos de mobilidade que podem ficar extremamente quentes quando expostos ao sol. Equipamentos superaquecidos podem queimar a pele de indivíduos que encostam em apoios de braços e assentos quentes ou colocam os pés descalços em um apoio de pés de metal.
- Ao deixar a cadeira de rodas ao ar livre, coloque-a em um local com sombra e cubra-a com uma toalha para evitar o superaquecimento.
- Esteja ciente de interiores de carros quentes; abra as janelas ou ligue o ar condicionado por alguns minutos antes de usar, quando possível. Não fique sentado por muito tempo em um carro, ou deixe um animal no carro, durante períodos de calor extremo.
- Monitore a pele quanto a queimaduras solares, que podem causar lesões por pressão e desencadear disreflexia autonômica, uma emergência médica com risco de vida que afeta pessoas com problemas na coluna lesões da medula no nível T6 ou superior.
- Reconheça sinais de exaustão pelo calor: sudorese intensa, câibras musculares, vômitos, fadiga, tontura, insolação, incluindo temperatura acima de 103 graus, pele vermelha, quente e seca que não está suada, pulso rápido, tontura e confusão. Se os sintomas surgirem, procure atendimento médico imediatamente.



## CLIMA FRIO

O clima perigoso do inverno cria regularmente condições perigosas para as comunidades nos estados do norte, no meio-oeste e nas cadeias montanhosas do oeste dos EUA. Nevascas e tempestades de gelo podem causar fechamento de estradas, interromper as cadeias de entrega e suprimentos e levar a dias

sem energia ou serviço telefônico. O frio extremo também representa um risco para as pessoas que têm dificuldade em regular a temperatura corporal devido a lesões na medula espinhal.

### **Antes:**

- Reabasteça as fontes de aquecimento doméstico (incluindo óleo e propano) antes de esvaziar. Os transportadores de combustível podem não chegar até você por dias após uma tempestade de inverno.
- Certifique-se de ter um plano em vigor com antecedência para escavar caminhos de saída, calçadas e calçadas; peça ajuda a familiares e amigos ou contrate um serviço profissional.
- Mantenha um kit de primeiros socorros e suprimentos de emergência no carro para o caso de ficar preso na estrada durante uma tempestade. Inclua cobertores, sinalizadores, cabos de chupeta, areia, lanterna, agasalhos, cobertores, água mineral, lanches não perecíveis e um pano vermelho para amarrar na antena ou porta para sinalizar os socorristas.

### **Durante:**

- Se você estiver com pouco combustível para aquecimento doméstico (óleo e propano), conserve o calor baixando o termostato.
- Conserve o calor fechando cômodos não utilizados e colocando toalhas enroladas nas frestas da porta.
- Coma e beba para manter os níveis de energia. Evite álcool e cafeína para diminuir o risco de desidratação e hipotermia.
- Ao sair de casa, use roupas quentes e sempre mantenha as mãos e a cabeça cobertas. Sinais e sintomas de congelamento e hipotermia podem ser mais difíceis de detectar sem sensação nas extremidades.
- Se você ficar preso em um carro durante uma tempestade, permaneça no veículo. Opere o motor cerca de 10 minutos a cada hora para aquecer e abra um pouco a janela para o ar fresco evitar envenenamento por monóxido de carbono.

## **TORNADOS**

Tornados podem ser desencadeados por tempestades, tempestades tropicais ou furacões. A nuvem em forma de funil, contendo ar girando violentamente, pode deixar um rastro de devastação de um quilômetro e meio de largura e 80 quilômetros de comprimento. Os tornados são mais comuns nas Grandes Planícies, mas ocorrem em todo os EUA

### **Antes:**

- Identifique um espaço seguro para se abrigar. Se o porão não for acessível, planeje usar um cômodo sem janelas, como um banheiro ou closet, no nível mais baixo possível da casa.



- Familiarize-se com os sinais de alerta de tornado, incluindo uma nuvem rotativa em forma de funil perto de uma tempestade, um rugido alto ou um silêncio repentino dentro da tempestade e/ou céu escuro ou esverdeado.

### **Durante:**

- Se estiver em casa, proteja-se no porão, se possível, ou em um cômodo sem janelas. Trave as rodas da cadeira de rodas.
- Se estiver de carro, não pare embaixo de um viaduto ou ponte. Em vez disso, encontre um local baixo e plano.
- Não importa onde você esteja, cubra sua cabeça e pescoço com os braços, ou um livro ou cobertor, para protegê-lo de voar objetos.

### **Depois:**

- Evite fios elétricos caídos.
- Dirija com cuidado. As estradas podem estar fechadas devido a danos e, mesmo após a restauração da energia, os sinais de trânsito podem não funcionar imediatamente.

## **EMERGÊNCIA QUÍMICA**

Acidentes industriais, ou um evento como um descarrilamento de trem, podem exigir que os indivíduos se abriguem no local. Se as autoridades locais derem esta ordem, imediatamente:

- Feche todas as janelas e portas.
- Vede as portas com toalhas ou cobertores.
- Feche o abafador da lareira.

- Desligue o ar-condicionado e os sistemas HVAC.
- Abrigue-se em cômodos internos sem janelas.
- Carregue celular, carregador e/ou rádio alimentado por bateria.
- Monitore a mídia local e alertas de rádio para atualizações: não saia até que as autoridades anunciem que é seguro fazê-lo.

## APOIO À EDUCAÇÃO E AÇÃO

Desde 2014, o Programa de Subsídios de Qualidade de Vida da Fundação Christopher & Dana Reeve concedeu mais de US\$ 200.000 a organizações em todo o país que trabalham para garantir que as necessidades de pessoas com paralisia sejam atendidas durante desastres.

Em Utica, Nova York, o **Resource Center for Independent Living** (<https://www.rcil.com>) usou sua doação para criar um centro de recursos on-line para ajudar os membros da comunidade e cuidadores identificar e se preparar para emergências. Em Porto Rico, o **Movimiento para el Alcance de Vida Independiente** (<https://mavi-pr.org>) realizou treinamentos extensivos para organizações que trabalham com pessoas com deficiência para fortalecer a preparação e a resposta antes, durante e após um desastre. E em Berkeley, Califórnia, **Easy Does It Emergency Services** (<https://easydoesitservices.org>) visitou famílias e cuidadores para ajudar a preparar e proteger as casas contra terremotos.

“A Fundação Reeve tem muito orgulho de ser a única fundação nacional que oferece financiamento para preparação para desastres, visando especificamente garantir a segurança de pessoas que vivem com paralisia”, diz o diretor do programa, Mark Bogosian. “O trabalho realizado por nossos beneficiários ajudou milhares de famílias a se preparar para emergências e também forneceu apoio aos funcionários locais de gerenciamento de emergência para entender melhor as necessidades das pessoas com deficiência, levando a uma resposta comunitária mais eficaz e inclusiva.”

O **Quality of Life Grants Program** (<https://www.ChristopherReeve.org/get-support/grants-for-non-profits/program-overview>) oferece mais de 25 áreas de financiamentos que vão desde iniciativas de preparação para emergências e programas de esportes adaptativos até serviços de cuidados temporários para familiares e cuidadores de pessoas que vivem com paralisia. Para obter mais informações sobre o processo de solicitação de subsídio, visite o **site da Fundação Reeve** (<https://www.ChristopherReeve.org/get-support/grants-for-non-profits/application-process>).

### Voltando para casa

Se você evacuou, não volte para casa até que as autoridades locais anunciem que é seguro fazê-lo. Chegue durante o dia, quando você pode avaliar os danos com mais facilidade e evitar perigos, especialmente se houver falta de energia. Se você ouvir algum movimento ou ruídos estranhos em sua casa, saia imediatamente: o prédio ou o telhado podem estar em risco de desabar. Se sentir cheiro de gás ao retornar, saia imediatamente. Chame o corpo de bombeiros ou a concessionária para uma inspeção de emergência e não retorne até que a propriedade tenha sido avaliada e considerada segura.

Se não houver energia, passe os dias em abrigos de emergência aquecidos (ou com ar-condicionado). Não use geradores ou fogões de acampamento dentro de sua casa. O envenenamento por monóxido de carbono é uma das principais causas de morte após tempestades em áreas com falta de energia.

### Documentando danos



Tire fotos de propriedades e itens pessoais antes de limpar. Você precisará deles para reivindicações de seguro e assistência da FEMA.

**Acompanhe as perdas:** Dite ou digite uma lista contínua de perdas de bens pessoais em seu telefone; continue adicionando itens à medida que pensa neles. Listas detalhadas (com custos de substituição) são essenciais para o reembolso do seguro. As perdas causadas por um desastre declarado pelo governo federal que não sejam cobertos pelo seguro podem ser deduzidas

de sua declaração de imposto de renda federal. (Você não pode deduzir perdas por acidente e roubo cobertas pelo seguro.)

**Guarde os recibos:** A maioria dos seguros residenciais ativarão a cobertura de 'perda de uso' em caso de danos devido a um desastre natural. Itens e despesas que precisam ser substituídos quando uma casa não é habitável, incluindo mantimentos, roupas, alugueis de curto prazo, são normalmente cobertos. Guarde todos os recibos para o caso de seu plano de seguro reembolsá-lo após o fato. Verifique com o seguro se você tem essa cobertura e certifique-se de que ela é aplicada em caso afirmativo.

## Limpendo

A recuperação de desastres naturais pode levar semanas, meses ou até anos. O primeiro passo para retomar a vida normal é fazer a limpeza, que pode ir desde a coleta de cinzas de incêndios florestais e cacos de vidro até a remediação do mofo preto no porão. Sugestões para uma limpeza segura incluem:

- Sempre use equipamento de proteção, incluindo luvas de borracha, óculos de segurança e máscaras contra pó.
- Abra portas e janelas e use ventiladores industriais para secar áreas molhadas.
- Se você tem asma ou outros problemas de saúde que afetam seus pulmões, não entre em prédios onde possa ver ou sentir o cheiro de mofo.
- Itens que não podem ser secos rapidamente, incluindo colchões, tapetes, móveis estofados, livros e produtos de papel, devem ser jogados fora.
- Se o esgoto ou as águas da enchente contaminaram o drywall e/ou o isolamento, remova as seções danificadas o mais rápido possível.
- Esfregue todos os itens e superfícies molhadas com água quente e detergente para roupa ovelouças.
- Repare vazamentos em telhados, paredes ou encanamentos o mais rápido possível.
- Se usar alvejante para limpar, sempre abra primeiro as janelas e portas.
- Verifique com o município local se há um plano para remoção de detritos, incluindo itens pessoais danificados e galhos caídos.
- Se você não puder voltar para casa por um longo período devido a danos extensos, interrompa o serviço de serviços públicos (eletricidade e gás) e a entrega de jornais. Abra uma caixa postal e encaminhe suas correspondências.

## Gerenciando emoções

Os desastres naturais deixam comunidades devastadas e paisagens devastadas em seu rastro, e o impacto emocional nas vidas individuais pode ser esmagador. A linha multilíngue de ajuda para desastres da Substance Abuse and Mental Health Services Administration (<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>) fornece aconselhamento e suporte antes, durante e depois desastres. Indivíduos com problemas emocionais relacionados a desastres podem ligar para 1-800-985-5990 a qualquer hora do dia para obter suporte e encaminhamento para recursos locais relacionados a desastres e centros de crise.



## SOLICITANDO ASSISTÊNCIA DE DESASTRES DA FEMA

As pessoas que foram afetadas por um desastre natural e que não têm cobertura de seguro adequada podem solicitar assistência financeira da Agência Federal de Gerenciamento de Emergências (FEMA). A assistência a desastres da FEMA não é tributável e não afeta outros benefícios do governo, incluindo Seguro de Previdência Social, Medicaid e Programa Suplementar de Assistência Nutricional.

### A assistência da FEMA pode estar disponível para:

- Habitação, desde abrigo temporário em hotéis e propriedades de aluguel até substituição de casa, se a casa estiver inacessível, insegura ou destruída devido a danos causados por tempestades.
- Reparos relacionados à mitigação de riscos, incluindo a elevação de aquecedores de água ou fornos e a movimentação de painéis elétricos para evitar futuros danos causados por inundações.
- Itens essenciais danificados, incluindo roupas, cadeiras de rodas e outros dispositivos de mobilidade, equipamentos médicos duráveis, medicamentos e veículos.
- Aumento das despesas com cuidados infantis e despesas médicas e odontológicas causadas por ferimentos sofridos durante o desastre.

Inscriva-se no FEMA Individual and Households Program (<https://www.fema.gov/assistance/individual/program>) pessoalmente em um Centro de Recuperação de Desastres (envie uma mensagem de texto com DRC e seu código postal para 43362 para um local,) on-line em DisasterAssistance.gov (<https://www.disasterassistance.gov>) ou ligando para 1-800-621-3362 (TTY 1-800-462-7585.)

É fundamental que as pessoas com paralisia respondam SIM a todas as perguntas relevantes relacionadas à deficiência no formulário de inscrição.

Quando responder sim, será solicitado que você descreva o que precisará durante o processo de recuperação, desde a substituição de uma cadeira de rodas ou van adaptável danificada até a ajuda nas necessidades diárias causadas por cuidados interrompidos.

Se possível, assista ao vídeo instrutivo da FEMA (disponível em seu canal do YouTube em <https://www.youtube.com/watch?v=ZGi1h1R2CDI>) antes de preencher sua inscrição. E, antes de enviar o formulário, verifique se você respondeu sim a todas as perguntas relacionadas à deficiência. Se você se registrar por telefone, peça ao representante que leia suas respostas no final da ligação para garantir que foram registradas com precisão.

Se você receber assistência da FEMA, guarde todos os recibos de compras e despesas por pelo menos três anos para futuras auditorias.

### **Fortalecimento da resposta a desastres para pessoas com deficiência**

*Sherman Gillums, Jr. entende que as pessoas preferem não pensar em desastres. Quem quer estragar o dia imaginando o pior cenário que ainda não chegou?*

*“Mas você tem que fazer isso”, diz ele. “Eu comparo isso ao seguro de vida. O pior momento para falar sobre seguro de vida é logo antes da morte de um ente querido. Você precisa fazer isso quando todos estiverem lúcidos e com tempo para pensar nos detalhes. E é a mesma coisa com a preparação para emergências.”*

*Como Coordenador de Deficiência e Diretor do Escritório de Integração e Coordenação de Deficiência da Agência Federal de Gerenciamento de Emergências (FEMA), Gillums está trabalhando não apenas para garantir que a FEMA apoie pessoas com deficiência em caso de desastre, mas também para que a própria comunidade esteja pronta. Colaborando com organizações de deficientes e parceiros estaduais, locais, tribais e territoriais, Gillums incentiva as pessoas a serem proativas. Faça uma mala. Faça um plano com amigos e familiares. Identifique as rotas de evacuação e entre em contato com os funcionários locais de gerenciamento de emergência. Inscreva-se para receber alertas móveis para se manter informado sobre o clima severo.*

*“Como podemos preparar melhor as pessoas para o pior?” ele diz. “Fazemos isso capacitando as pessoas com as informações de que precisam para reduzir o máximo de incerteza possível.”*

*Os esforços de Gillums são informados por sua própria experiência. Em 2007 - cinco anos depois de sofrer uma lesão na medula espinhal C6-C7 em um acidente de carro - os incêndios florestais chegaram perigosamente perto de sua casa em San Diego. “Eu podia sentir o gosto da fuligem no ar”, diz ele.*

*Mas ele estava despreparado e sem vontade de evacuar, cético de que conseguiria a ajuda de que precisava em um abrigo de emergência.*

*“Eu estava preocupado em ser tratado como um fardo por causa de minhas necessidades únicas”, diz ele.*

*Gillums teve sorte, mas a experiência moldou sua abordagem na FEMA.*

*“Comecei a pensar: ‘Como posso pensar retrospectivamente naquele ponto de decisão para encorajar alguém a tomar uma decisão diferente da minha’”, diz ele. “Essa é a chave da minha*



*abordagem para os esforços de preparação para a integração de pessoas com deficiência da FEMA.”*

*Juntamente com o amplo alcance, Gillums também incorpora informações de pessoas com deficiência no planejamento, mitigação e resposta da FEMA. O feedback da comunidade, diz ele, é fundamental para melhorar os resultados pós-desastre, desde avaliar a eficácia dos sistemas de alerta até ajudar os consultores de integração de deficientes no local da FEMA a fornecer aos gerentes de emergência locais uma*

*compreensão abrangente de como melhor apoiar indivíduos em abrigos. “O processo de planejamento precisa incluir pessoas com deficiência, para que todos possam entender como o sistema irá atendê-los”, diz Gillums. “Para que ninguém se sinta derrotado antes mesmo de sair de casa. A ideia é ajudar as pessoas a se prepararem e terem fé no sistema.”*

***Encontre recursos de preparação para emergências em [ready.gov/disability](https://ready.gov/disability).***

## **Operação telhado azul**

Assistência imediata e gratuita para reparar telhados danificados pode estar disponível após um desastre. A Operação Blue Roof (<https://www.usace.army.mil/Missions/Emergency-Operations/Blue-Roof-Information>), supervisionada pelo Corpo de Engenheiros do Exército dos EUA em parceria com a FEMA, fornece coberturas reforçadas com fibra para telhados danificados por desastres naturais, permitindo que proprietários e locatários permaneçam em casa até que reparos permanentes possam ser feitos.

Para se qualificar para o serviço, a casa deve ser uma residência principal e o telhado não pode ter mais de 50% de danos. A elegibilidade para determinar se a lona pode ser fixada em telhados de metal e casas móveis será avaliada caso a caso.

Para se inscrever na Operação Telhado Azul, ligue para **1-888-ROOF-BLU (1-888-766-3258)**

## **RECURSO DAS DECISÕES DA FEMA**

Se você solicitou assistência da FEMA e recebeu uma notificação de que sua solicitação foi negada ou que sua inscrição está incompleta, você tem o direito de recorrer (<https://www.fema.gov/assistance/individual/after-applying/appeals>).

Primeiro, determine por que sua inscrição foi negada. Uma lista de códigos de negação pode ser encontrada em “Ajuda Após um Desastre - Guia do Candidato ao Programa de Indivíduos e Famílias” ([https://www.fema.gov/pdf/about/process/help\\_after\\_disaster\\_english.pdf](https://www.fema.gov/pdf/about/process/help_after_disaster_english.pdf)) no site da FEMA; consulte a seção na página 11, “Se você não for elegível para receber ajuda”.

O recurso deve ser interposto por escrito no prazo de 60 dias a contar da recepção da decisão. O National Disaster Legal Aid Resource Center (<https://www.disasterlegalaid.org/femaappeals>) fornece um modelo on-line gratuito para ajudar os indivíduos a criar uma carta de apelação. Ao recorrer de uma decisão, inclua documentos de apoio relevantes, como estimativas de empreiteiros e cartas de negação de companhias de seguros.

### **Recursos escritos por correio para:**

FEMA - Programa de Indivíduos e Famílias  
Centro Nacional de Serviços de Processamento  
P.O. Box 10055  
Hyattsville, MD 20782-8055

Ou envie um fax para:  
1-800-827-8112

A/C: FEMA - Programa de Indivíduos e Famílias

### **Serviços legais**

Sobreviventes de desastres declarados pelo governo federal podem ser elegíveis para serviços jurídicos gratuitos por meio do Programa de Serviços Jurídicos para Desastres da FEMA (<https://www.disasterassistance.gov/get-assistance/forms-of-assistance/4464>). A Divisão de Jovens Advogados da American Bar Association ([https://www.americanbar.org/groups/young\\_lawyers/projects/disaster-legal-services](https://www.americanbar.org/groups/young_lawyers/projects/disaster-legal-services)), em cooperação com a FEMA, fornece advogados gratuitos - que não são funcionários da FEMA e não compartilham informações com a FEMA - para ajudar com uma ampla variedade de questões que afetam os sobreviventes de desastres, incluindo reivindicações de seguro para contas médicas, questões de despejo, contratos de conserto de casas e bens perdidos, e recursos da FEMA. Para obter mais informações ou solicitar ajuda, ligue para 1-800-621-3362.

Recursos legais adicionais para ajudar pessoas afetadas por desastres que não podem pagar um advogado podem ser encontrados no National Disaster Legal Aid Resource Center (<https://www.disasterlegalaid.org/legalhelp>), uma

organização sem fins lucrativos lançado após o furacão Katrina, e Law Help (<https://www.lawhelp.org/find-help>), um programa que fornece referências a organizações de assistência jurídica sem fins lucrativos em todo o país, recursos legais gratuitos, formulários e ferramentas de autorrepresentação.

## **ALERTA DE FRAUDE**

As pessoas que lutam para lidar com perdas devastadoras e limpezas pesadas podem ser especialmente vulneráveis a fraudes, golpes financeiros e roubo de identidade. Dicas sugeridas para evitar golpes:

### **Proteja-se — Verifique a identidade**

- Os representantes da FEMA solicitarão informações pessoais quando você solicitar assistência, incluindo detalhes da conta bancária e número de Seguridade Social. No entanto, você nunca deve fornecer nenhuma informação pessoal a ninguém até ter confirmado que está falando com um funcionário do governo.
- Se uma pessoa bater à sua porta alegando ser de uma agência governamental, verifique a identidade dela. O simples uso de uma jaqueta ou camisa da FEMA não é prova de emprego. Os agentes em campo são obrigados a portar identificação oficial e nunca podem solicitar ou aceitar dinheiro. Se você receber um telefonema de alguém que afirma estar trabalhando para o governo, desligue e ligue para o número oficial da agência listado em seu site para confirmar sua identidade.
- A equipe da FEMA não entrará em contato com você, a menos que você tenha ligado para a agência para obter ajuda ou solicitado ajuda.
- Não forneça seu número de registro na FEMA; os inspetores que trabalham com a FEMA já terão um registro disso, e seu número de Seguridade Social e informações bancárias.
- Esteja ciente de indivíduos que afirmam que seus serviços estão vinculados a agências federais de ajuda; a FEMA não endossa contratantes individuais.
- Todos os funcionários do Corpo de Engenheiros do Exército dos EUA que fazem avaliações para a Operação Telhado Azul portarão cartões de identificação do governo dos EUA. Os contratantes terão uma cópia de um formulário de direito de entrada assinado para acessar a propriedade. Se esses documentos não puderem ser apresentados, não permita a entrada.
- Nunca há uma taxa para solicitar ajuda da FEMA ou da Operação Telhado Azul.

## Cuidado com instituições de caridade falsas e golpes de seguros

- Não clique em links em e-mails ou textos suspeitos ou não solicitados. Antes de doar para qualquer instituição de caridade desconhecida, confirme o link de doação através do site oficial ou ligando diretamente para a organização.
- Se você receber uma ligação de alguém alegando tratar de sua reivindicação de seguro ou de um contratado alegando trabalhar com sua seguradora, desligue e ligue diretamente para a empresa para confirmar a identidade.

### Reportar manipulação de preços

É ilegal acumular ou vender suprimentos essenciais, incluindo respiradores ou ventiladores, a preços mais altos após um desastre. (Preços mais altos são definidos como 10% ou mais do que o preço teria sido um mês antes da emergência.) Se você acredita que foi vítima de manipulação de preços, denuncie esta ou qualquer suspeita de fraude ao National Center for Disaster Fraud em 866-720-5721 ou on-line em <https://www.justice.gov/disaster-fraud/ncdf-disaster-complaint-form>.

---

**Fontes:** Federal Emergency Management Agency (FEMA), FEMA Office of Disability and Integration, Ready.gov, National Weather Service, National Atmospheric and Oceanic Administration, Governo do Canadá, City of Los Angeles Emergency Management Department, Centers for Disease Control and Prevention, Federal Communications Commission, California Governor's Office of Emergency Services, Americans with Disabilities Act National Network, Paralyzed Veterans of America, Department of Justice, National Center for Disaster Fraud, Administration for Community Living, Muscular Dystrophy Association, JDRF, American Society for the Prevention of Cruelty to Animals, No Person Left Behind, University of Cincinnati, Cincinnati Children's Hospital, Department of Homeland Security, Earthquake Country Alliance, Los Angeles County Department of Public Health, Shepherd Center RESCUE Program.

**Recursos:** Saiba mais sobre as organizações e programas listados neste livreto. Ou, para obter ajuda adicional para encontrar recursos em sua comunidade, os especialistas em informações da Fundação Reeve estão disponíveis de segunda a sexta-feira, gratuitamente no número 800-539-7309, das 9h às 20h EST.

**Administração para a Vida Comunitária: Cartão de Comunicação**

<https://acl.gov/sites/default/files/programs/2018-11/EmergInfoCommDisability.pdf>

**Administração para a Vida Comunitária: Preparação de Emergência para Idosos e Cuidadores**

[https://acl.gov/sites/default/files/programs/2016-10/Just\\_in\\_Case030706\\_links.pdf](https://acl.gov/sites/default/files/programs/2016-10/Just_in_Case030706_links.pdf)

**Rede Nacional ADA: Planejamento de Energia de Emergência**

<https://adata.org/factsheet/emergency-power>

**Fundação da Califórnia para Centros de Vida Independentes: Acesso e Recursos para Desastres de Deficiência**

<https://disabilitydisasteraccess.org>

**Centros de Controle e Prevenção de Doenças: Limpar com segurança após um desastre**

<https://www.cdc.gov/disasters/cleanup/facts.html>

**Centros de Controle e Prevenção de Doenças: Desastres Naturais e Clima Severo**

<https://www.cdc.gov/disasters/index.html>

**Fundação Christopher & Dana Reeve: Programa de Bolsas de Qualidade de Vida**

<https://www.ChristopherReeve.org/QOL>

**Earthquake Country Alliance: Preparação para Terremotos para Pessoas com Deficiência**

[https://www.earthquakecountry.org/library/ShakeOut\\_Earthquake\\_Guide\\_Disabilities\\_AFN.pdf](https://www.earthquakecountry.org/library/ShakeOut_Earthquake_Guide_Disabilities_AFN.pdf)

**Comissão Federal de Comunicações: Fraudes após Tempestades**

<https://www.fcc.gov/consumers/guides/after-storms-watch-out-scams>

**FEMA: Vídeo de registro de ajuda em caso de desastre**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZGi1h1R2CDI>

## **Assistência a desastres da FEMA: Localizador de Abrigo**

<https://www.disasterassistance.gov/information/immediate-needs/emergency-shelter>

## **FEMA: Fraude de Desastres**

<https://www.fema.gov/about/offices/security/disaster-fraud>

## **Centro Nacional de Fraude em Desastres**

<https://www.justice.gov/disaster-fraud>

## **FEMA: Como recorrer das decisões**

<https://www.fema.gov/assistance/individual/after-applying/appeals>

## **FEMA: Programa de Indivíduos e Famílias**

<https://www.fema.gov/assistance/individual/program>

## **FEMA: Aplicativo móvel**

<https://www.fema.gov/about/news-multimedia/mobile-products>

## **FEMA: Índice Nacional de Risco**

<https://hazards.fema.gov/nri/>

## **FEMA: Gabinete de Integração e Coordenação da Deficiência**

<https://www.fema.gov/about/offices/disability>

## **Utilização de Pesquisa de Vida Independente: Diretório de Centros para Vida Independente**

<https://www.ilru.org/projects/cil-net/cil-center-and-association-directory>

## **JDRF: Lista de Verificação de Emergência de Preparação para Desastres**

<https://www.jdrf.org/wp-content/uploads/2019/12/Disaster-Preparation-Emergency-Checklist.pdf>

JDRF oferece uma lista de verificação para diabéticos.

## **LawHelp.org: Recursos da FEMA e carta modelo**

<https://www.lawhelp.org/resource/how-to-appeal-femas-determination-on-disaster-assistance>

## **Associação de Distrofia Muscular: Preparação de Emergência para Pessoas com Deficiência**

<https://www.mda.org/care/resource-list/emergency-resources>

## **Programa Nacional de Seguro contra Enchentes**

<https://www.floodsmart.gov>

## **Serviço Meteorológico Nacional**

<https://www.weather.gov>

## **Serviço Meteorológico Nacional: Receptor Meteorológico NOAA**

[https://www.weather.gov/nwr/nwr\\_receivers#buy](https://www.weather.gov/nwr/nwr_receivers#buy)

## **Nenhuma Pessoa Deixada Para Trás: Informações sobre Planejamento de Desastres Respiratórios**

<http://nopersonleftbehind.org/oxy/www/index.htm>

## **Nenhuma Pessoa Deixada Para Trás: Lista de Verificação de Planejamento de Evacuação de Desastres de Usuários de Oxigênio**

<http://nopersonleftbehind.org/oxy/www/RespiratoryDisasterPlanning/O2%20Class%20Material/Checklist%20OXYGEN%20DISASTER%20Plan.pdf>

## **Operação Telhado Azul**

<https://www.usace.army.mil/Missions/Emergency-Operations/Blue-Roof-Information>

## **Ready.gov: Desastres e Emergências**

<https://www.ready.gov/be-informed>

## **Ready.gov: Construir um Kit**

<https://www.ready.gov/kit>

## **Cruz Vermelha: Encontrar Abrigos Abertos**

<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/find-an-open-shelter.html>

## **Cruz Vermelha: Reunificação de Entes Queridos**

<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/contact-and-locate-loved-ones.html>







**Estamos aqui para ajudar.**

Saiba mais hoje mesmo!

**Fundação Christopher & Dana Reeve**

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

(800) 539-7309 ligação gratuita

(973) 379-2690 telefone

[ChristopherReeve.org](http://ChristopherReeve.org)

Esta publicação é apoiada pela Administração para a Vida Comunitária (ACL), Departamento de Saúde e Serviços Humanos (HHS) dos EUA como parte de um prêmio de assistência financeira totalizando \$ 9.447.037 com 100% de financiamento da ACL/HHS. O conteúdo é do(s) autor(es) e não representa necessariamente as opiniões oficiais nem o endosso da ACL/HHS ou do governo dos Estados Unidos.