

Guia de Preparação para Emergências para Pessoas com Deficiências / Necessidades Especiais



Agradecimentos ● ● ● ● ●

Este Guia de Preparação para Emergências para Pessoas com Deficiências e/ou Necessidades Especiais foi preparado pelo Departamento de Gerenciamento de Emergências do Governo de Ontário, em parceria com o Accessibility Directorate (Conselho de Acessibilidade) de Ontário.

A fim de produzir um guia que promova os valores e proteja a integridade, a independência e a segurança de todos os cidadãos de Ontário, as seguintes organizações foram consultadas em suas áreas de expertise e visão especial, às quais agradecemos muito:

- Canadian Diabetes Association (*Associação Canadense de Diabetes*)
- Canadian MedicAlert® Foundation (*Fundação MedicAlert® Canadense*)
- Canadian Paraplegic Association, Ontario (*Associação Canadense dos Paraplégicos*)
- Canadian Red Cross (*Cruz Vermelha Canadense*)
- Centre for Independent Living in Toronto Inc., CILT (*Centro para Vida Independente em Toronto*)
- Canadian National Institute for the Blind, CNIB (*Instituto Nacional Canadense para os Cegos*)
- Foreign Affairs and International Trade Canada (*Comércio Internacional e Relações Exteriores do Canadá*)
- Learning Disabilities Association of Ontario (*Associação de Apoio para as Deficiências de Aprendizado de Ontário*)
- Ministry of Community and Social Services, Emergency Management Unit (*Ministério das Comunicações e Serviços Sociais, Unidade de Gerenciamento de Emergências*)
- Ministry of Government Services (*Ministério de Serviços Governamentais*)
- Multiple Sclerosis Society of Canada, Toronto Chapter and Ontario Division (*Sociedade de Esclerose Múltipla do Canadá, Seção de Toronto, Divisão de Ontário*)
- National [USA] Organization on Disability – Headquarters (*Organização Nacional (USA) das Deficiências*)
- Office of the Fire Marshal, Ontario Head Office (*Gabinete do Comandante dos Bombeiros – Comando Geral de Ontário*)
- Ontario March of Dimes (Escritório Provincial)
- Ontario Seniors’ Secretariat (*Secretariado dos Idosos de Ontário*)
- Ontario Society for the Prevention of Cruelty to Animals, SPCA (*Sociedade para Prevenção da Crueldade contra os Animais de Ontário*)
- SOS Emergency Response Technologies (*SOS Tecnologia de Resposta à Emergências*)
- St. Demetrius Development Corporation
- The Canadian Hearing Society (*Sociedade Canadense de Audição*)
- Toronto Rehabilitation Institute (*Instituto de Reabilitação Toronto*)

Também estendemos especiais agradecimentos a todas as pessoas que voluntariamente dedicaram seu tempo para posar para as fotos deste guia.

Emergency Management Ontario (Gerenciamento de Emergências de Ontário)

Ministério da Segurança nas Comunicações e Serviços Correccionais

www.ontario.ca/emo

Accessibility Directorate of Ontario (Conselho de Acessibilidade de Ontário)

Ministério da Comunidade e Serviços Sociais

www.mcass.gov.on.ca

Uma vez que nem todas as situações de emergência são similares ou previsíveis, cada pessoa deve confiar e usar seu melhor discernimento ao oferecer ajuda a outras pessoas numa emergência, sem colocar a sua própria segurança e a dos outros em risco.

© Queen’s Printer for Ontario 2007

Todo o material criado neste guia é protegido pelos Direitos Autorais da Coroa Britânica, que detém o Queen’s Printer for Ontario. Nenhum material pode ser reproduzido ou copiado em parte ou no todo sem a permissão expressa, por escrito, dos Ministério da Segurança da Comunidade e Serviços Correccionais (Ministry of Community Safety and Correctional Services).








Introdução 2

Lista de Conferência do Kit de Sobrevivência 3

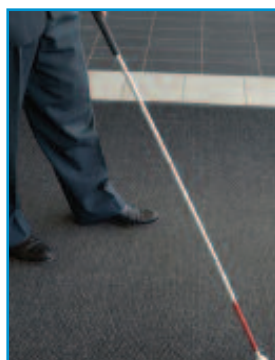
Lista de Conferência do Kit de Emergência para Animais de Serviço 4

Considerações importantes 5

Categorias

-  **Mobilidade** 8
-  **Visão** 10
-  **Audição** 12
-  **Deficiências não Visíveis** 14
-  **Pessoas idosas com necessidades especiais** . . . 16
-  **Segurança em prédios altos** 18
-  **Considerações sobre Viagem** 20

Para mais informações 22



Introdução ● ● ● ● ●



As emergências podem ocorrer de repente e sem aviso prévio. Embora Ontário tenha uma legislação e programas de gerenciamento de emergência eficientes, os indivíduos e as famílias têm um papel vital na preparação para tempos de crise, quando os serviços de emergência e outros recursos públicos podem estar sob forte demanda. É importante que os indivíduos e as famílias se preparem para serem auto-suficientes por pelo menos três (3) dias imediatamente após ou durante uma emergência. Este Guia

fornece considerações especiais sobre a prontidão para emergência e conselhos para cerca de 1,5 milhões de cidadãos de Ontário com deficiências e/ou necessidades especiais, incluindo pessoas idosas com necessidades especiais.

Prepare-se Agora

A prontidão para emergência inclui o desenvolvimento e a prática de um plano familiar de resposta à emergências e a preparação de um kit de sobrevivência para emergência. Para aqueles com deficiências físicas, visuais, auditivas e/ou outras deficiências não visíveis, a prontidão para emergências também deve envolver a incorporação de acomodações especiais em seu plano familiar de resposta à emergências. Para melhor se preparar para uma emergência de acordo com as necessidades especiais de cada pessoa, por favor, consulte a categoria adequada neste guia para a lista de itens sugeridos para o kit de sobrevivência à emergências e as considerações sobre o planejamento de contingências.

Para mais informações sobre as providências para o gerenciamento de emergências em sua área, entre em contato com o Coordenador de Gerenciamento de Emergências por intermédio do escritório local do governo.

Como usar este guia

Este guia cobre os tópicos pertinentes às necessidades de prontidão para emergências de pessoas com deficiências visíveis e/ou não visíveis e pessoas idosas com necessidades especiais.

- As deficiências/necessidades especiais são identificadas como categorias separadas, de acordo com a cor e o símbolo mostrado no canto superior direito de cada página.
- Cada categoria fornece informações sobre como os indivíduos devem se preparar para uma emergência, de acordo com as suas necessidades especiais, como as demais pessoas podem auxiliar uma pessoa com deficiência e os itens adicionais sugeridos para o kit de sobrevivência.
- A última página apresenta informações adicionais de recursos para o leitor.
- Cópias deste guia estão disponíveis em inglês e em francês e em formatos alternativos, mediante solicitação. Favor entrar em contato com:

Emergency Management Ontario (Gerenciamento de Emergências de Ontário)

Telefone geral: 416-314-3723

Número de telefone gratuito:

1-877-314-3723

Accessibility Directorate of Ontario (Conselho de Acessibilidade de Ontário)

Telefone geral: 416-326-0207

Número de telefone gratuito:

1-888-520-5828

TTY: 416-326-0148

Número de telefone TTY:

1-888-335-6611

••••• Lista de Conferência do Kit de Sobrevivência

Esta lista de Conferência do Kit de Sobrevivência para Emergências destaca os itens básicos que cada indivíduo deve guardar em um local de fácil acesso para ajudá-lo a ser auto-suficiente por pelo menos três (3) dias, imediatamente após ou durante uma emergência. Uma vez que as exigências de suprimentos para emergência variam de acordo com as diferentes deficiências dos indivíduos, favor consultar a categoria adequada neste guia para os itens adicionais do kit de sobrevivência sugeridos.

Prepare-se agora, Lista de Conferência dos Itens de Sobrevivência para Emergências Aprenda como...

- Lanternas e pilhas
- Rádio e pilhas ou rádio de manivela
- Pilhas sobressalentes (para o rádio, lanterna, dispositivos de assistência, etc.)
- Kit de primeiros socorros
- Telefone que funcione durante uma interrupção de energia
- Velas e fósforos/ isqueiro
- Chaves extras do carro e dinheiro
- Documentos importantes (identificação)
- Garrafas de água potável e alimentos não perecíveis
- Abridor de lata manual
- Roupas e calçados
- Cobertores ou sacos de dormir
- Papel higiênico e outros itens pessoais
- Medicamentos
- Bracelete ou identificação do MedicAlert®
- Mochila/sacola de viagem
- Assobio (para chamar a atenção, se necessário)
- Baralhos



Lista de Conferência do Kit de Emergência para Animais de Serviço ● ● ● ● ●

Esta Lista de Conferência do kit de Emergência para Animais de Serviço destaca os itens básicos que cada pessoa com um animal de serviço deve ter preparado, antecipadamente, para manter seus animais de serviço confortáveis durante o estresse de uma situação de emergência. É aconselhável manter todos os itens em uma sacola de transporte, em local de fácil acesso, se for necessário uma evacuação da residência. Também, lembre-se de verificar o kit duas vezes por ano (um modo fácil de se lembrar de fazer isso é quando você verifica os seus alarmes de fumaça duas vezes ao ano) para assegurar suprimentos frescos de alimento, água e medicamentos e para repor qualquer suprimento que você tenha “emprestado” do kit.

Lista de Conferência do Kit de Emergência para Animais de Serviço










- Suprimento de ração e garrafas de água para no mínimo 3 dias
- Recipiente portátil para água e alimento
- Papel toalha e abridor de lata
- Medicamentos com uma lista identificando a razão (por exemplo, condição médica), dosagem, frequência e informações de contato do veterinário que receitou os medicamentos
- Registros médicos incluindo as vacinações
- Coleira/guia
- Focinheira (se necessário)
- Cobertor e brinquedo favorito
- Sacolas plásticas
- Medalha de identificação atualizada com seu número de telefone e número de telefone/nome do seu veterinário (microchip também é recomendado)
- Foto atual do seu animal de serviço no caso dele se perder ou se separar de você
- Cópia da licença (se necessário)

Donos de Animais:

Embora os animais de serviço sejam aceitos em abrigos numa emergência, os animais de estimação não o são. Portanto, é aconselhável que os proprietários de animais de estimação preparem um kit de emergência similar para cada animal da família, de acordo com as necessidades específicas de cada animal (por exemplo, gato, coelho, pássaro, etc.). Em caso de gatos, incluir uma caixa de transporte para gatos, uma vasilhinha, uma caixa de areia, pá e sacos plásticos. Também é recomendado que os donos de animais de estimação tenham acordos prévios com familiares ou amigos para cuidar desses animais, se for necessário a evacuação de casa durante uma emergência. Para informações adicionais sobre animais de estimação e emergência, visite o website do Departamento de Gerenciamento de Emergências de Ontário, no endereço www.ontario.ca/emo.














• • • • • Considerações importantes

Lembre-se...

-  Os itens do kit de sobrevivência listados neste guia são somente uma sugestão e podem ou não se aplicar a todas as situações de emergência e/ou a uma pessoa com necessidades especiais. Portanto, você deve decidir quais itens essenciais incluir para você e os membros da sua família.
-  Durante uma emergência talvez não haja energia elétrica.
-  Durante uma emergência talvez você tenha que ir para um abrigo de evacuação de emergência. Recomenda-se que você e a sua família tenham uma pessoa de contato designada que resida fora da sua comunidade imediata. Desse modo, no caso de uma evacuação, os membros da família poderão facilmente notificar uns aos outros, ligando para a pessoa de contato designada.
-  Embale e armazene todos os itens de sobrevivência de emergência (incluindo medicamentos, suprimentos médicos e/ou dispositivos de auxílio) em um contêiner de fácil acesso e de fácil transporte, caso precise deixar a sua casa.
-  Selecione uma rede de indivíduos no trabalho e em casa que serão capazes de ajudá-lo durante uma emergência. (Assegure-se de informar à sua rede de ajuda aonde você guarda o seu kit de sobrevivência para emergências.)
-  Prepare uma lista de alimentos ou medicamentos aos quais você seja alérgico e de todos os medicamentos que você está levando. Forneça uma cópia da lista à sua rede de ajuda designada e também guarde uma cópia em seu kit de sobrevivência de emergência, uma com você, uma em casa, outra em seu local de trabalho e em seu carro (se aplicável).
-  Em sua lista de medicamentos, especifique a razão para cada medicamento que você faz uso (por exemplo, a condição médica que está sendo tratada), incluindo o nome genérico, a dosagem, a frequência e o nome e as informações de contato do médico que prescreve os medicamentos.
-  Se você tiver filhos com deficiências ou necessidades especiais, prepare uma lista similar para cada criança e forneça-a à pessoa responsável pelos cuidados da criança, à escola, aos membros de contato de emergência, etc.
-  Se você sofrer de alergia, condição médica crônica ou precisar de medicamentos especiais, talvez deva considerar ter e usar um bracelete ou identificação do MedicAlert®, como parte do seu plano de preparação para emergências. Para mais informações, visite: www.medicalert.ca.

Considerações importantes ● ● ● ● ●

Lembre-se...

-  Verifique regularmente as datas de vencimento de todos os medicamentos, garrafas de água e alimentos enlatados/empacotados do seu kit de sobrevivência para emergências. É melhor substituir alimentos e garrafas de água pelo menos uma vez por ano.
-  Prepare uma lista com as informações de contato de todas as pessoas do seu contato de emergência e forneça uma cópia da sua rede de contatos designada no trabalho e/ou em casa. Também guarde uma cópia em seu kit de sobrevivência, uma com você, outra em casa, e mais uma em seu local de trabalho e em seu carro (se aplicável).
-  Forneça as instruções, por escrito, para a sua rede de contatos de como ajudar você e o seu animal de serviço (se aplicável), durante uma emergência.
-  Etiquete todos os seus equipamentos de necessidades especiais e anexe cartões de instruções plastificados de como usar, restaurar e/ou mover cada dispositivo de auxílio durante uma emergência.
-  Uma vez que os seus medicamentos, dispositivos de auxílio, etc. talvez mudem ao longo do tempo, é aconselhável você avaliar regularmente as suas necessidades e incorporar qualquer mudança em seu suprimento do kit de sobrevivência para emergências e em seu plano familiar de emergência.
-  Se as suas necessidades pessoais exigirem cuidados regulares e/ou aparatos de suporte à vida, peça à sua rede de contatos para entrar em contato com você imediatamente, se ocorrer uma emergência ou se as autoridades locais emitirem uma ordem de evacuação.
-  Carregue um alarme pessoal que emita um barulho alto para chamar a atenção das pessoas nas imediações.
-  Se a sua vida depender de equipamentos/aparatos de suporte à vida, desenvolva um plano auxiliar de emergência que assegurará que o equipamento/aparato funcione no caso de falta de energia.
-  Instale alarmes de fumaça em todos os andares da sua casa e no lado de fora de todos os dormitórios.
-  Teste os alarmes de fumaça mensalmente apertando o botão de teste. Substitua as pilhas do alarme a cada seis meses e sempre que houver um aviso de bateria fraca.
-  Desenvolva e pratique um plano doméstico de fuga de incêndio ou consulte o plano de segurança contra incêndio do seu prédio, de modo que todos em sua casa saibam o que fazer no caso de um incêndio.
-  Pratique o seu plano de emergência com a sua rede de contatos pelo menos duas vezes por ano.
-  Se, durante uma emergência a sua rede de suporte não puder ajudá-lo por qualquer motivo, peça à outras pessoas ao seu redor para ajudar você. Lembre-se de informá-los sobre as suas necessidades especiais e como eles podem melhor oferecer assistência a você.

• • • • • Considerações importantes

Dicas sobre como ajudar uma pessoa com deficiência

- ☞ “Pergunte Primeiro” se a pessoa precisa ou quer a sua ajuda – não apenas deduza que ela quer.
- ☞ Deixe que a pessoa identifique a melhor maneira de ajudá-la.
- ☞ Não toque na pessoa, em seu animal de serviço e/ou em seu dispositivo/equipamento de auxílio sem permissão dela.
- ☞ Siga as instruções colocadas no equipamento para necessidades especiais e/ou dispositivos de auxílio durante uma emergência.
- ☞ Evite tentar levantar, apoiar ou ajudar alguém a se movimentar, a menos que você esteja familiarizado com as técnicas de segurança.
- ☞ Nunca dê alimentos ou líquidos para uma pessoa inconsciente ou que não reage.
- ☞ Esteja ciente de que algumas pessoas com deficiências podem precisar que você use luvas sem látex para reduzir a disseminação de infecção viral delas.
- ☞ Pergunte à pessoa com necessidades especiais se ela tem áreas do corpo com sensibilidade reduzida e se você precisa verificar essas áreas quanto a lesões após um desastre.



Mobilidade ● ● ● ● ●



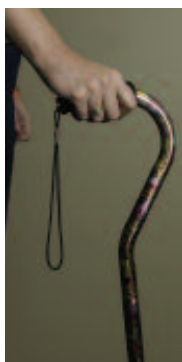
As limitações de mobilidade podem tornar difícil para uma pessoa usar escadas ou se mover rapidamente em distâncias longas. Isso pode incluir depender de dispositivos para auxiliar na mobilidade, como cadeiras de rodas, scooter, andadores, muletas ou bengalas. Além disso, as pessoas com doenças cardíacas ou com dificuldades respiratórias podem experimentar diversos níveis de limitações de mobilidade.

Seu plano de Emergência:

- Peça à sua rede de ajuda para praticar a movimentação do seu equipamento para necessidades especiais durante a prática do seu plano de emergência.

Isto ajudará a sua rede de ajuda a se tornar mais à vontade para manusear ou usar o seu equipamento de necessidades especiais durante uma emergência.

- Se você usar uma cadeira de rodas ou scooter, peça que uma cadeira para evacuação de emergência seja guardada próxima à escada no mesmo andar onde você trabalha ou mora, assim a sua rede de ajuda poderá facilmente usá-la para ajudar você a sair do prédio com segurança.
- Em sua lista de instruções para a sua rede de ajuda, identifique as áreas do seu corpo que têm a sensibilidade reduzida de modo que essas áreas sejam verificadas quanto a lesões após uma emergência, caso não possa fazer isto sozinho.
- Verifique com o departamento municipal local quais abrigos para evacuação de emergência em sua área tem acesso para cadeiras de rodas.





Itens Adicionais Kit de Sobrevivência para Emergências

O que fazer e o que não fazer

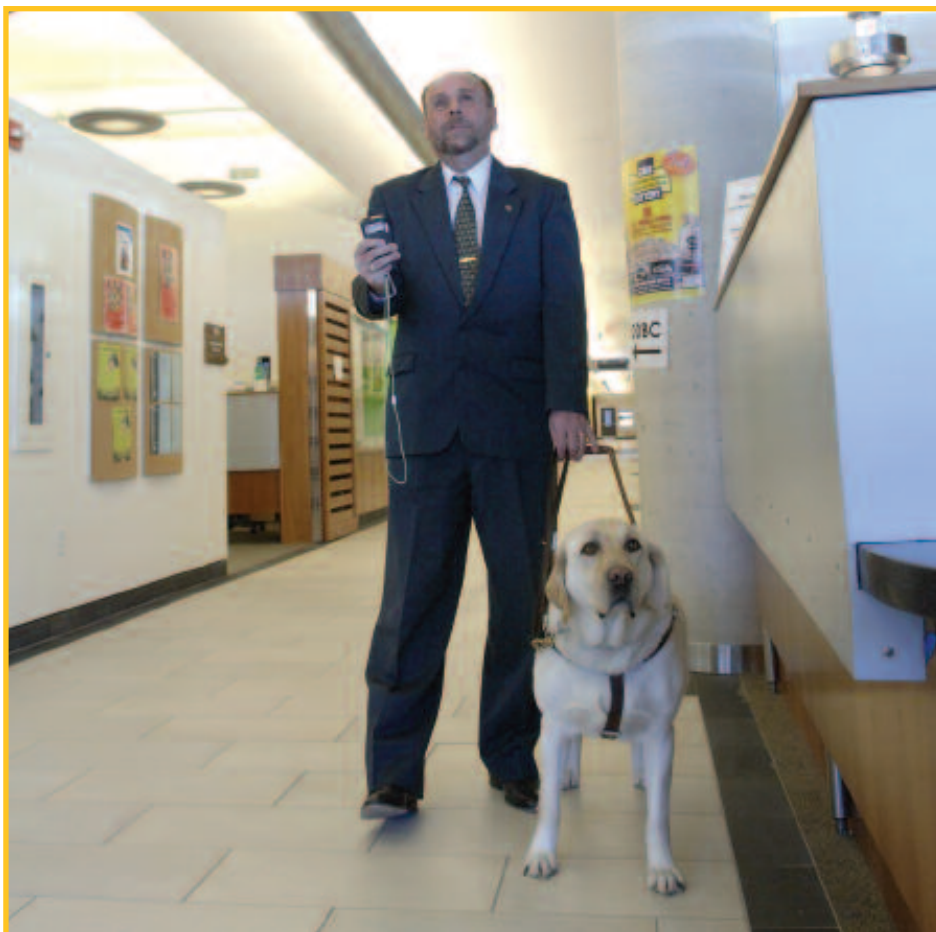
Ajudando Pessoas com Deficiências

- ✓ Sempre que possível use luvas sem látex ao fornecer cuidados pessoais. (Pessoas com lesões na coluna vertebral têm maior risco de desenvolver doenças infecciosas durante uma emergência. Luvas ajudam a controlar as condições médicas secundárias que podem facilmente ser desenvolvidas se os cuidados pessoais forem interrompidos durante uma emergência.)
- ✓ Assegure-se de que a cadeira de rodas da pessoa vá junto com ela.
- ✗ Não empurre ou puxe uma cadeira de rodas sem a permissão da pessoa.

- Kit para conserto de pneus.
- Caixa com produtos de vedação (para consertar pneus vazios em sua cadeira de rodas ou *scooter*).
- Suprimento de câmaras de ar.
- Par de luvas grossas (para proteger suas mãos ao dirigir ou abrir caminho através de vidros ou outros entulhos cortantes).
- Luvas sem látex (para quem fornecer cuidados pessoais para você).
- Baterias de longa duração para cadeira de rodas motorizada ou *scooter*.
- Cadeira de rodas manual e leve para substituir a cadeira de rodas motorizada (se possível).
- Cateteres sobressalentes (se aplicável).
- Um plano extra de emergência que assegure que qualquer equipamento/ aparato de sustentação da vida esteja operante no caso de falta de energia.
- Qualquer outro suprimento de contingência indispensável às suas necessidades especiais.



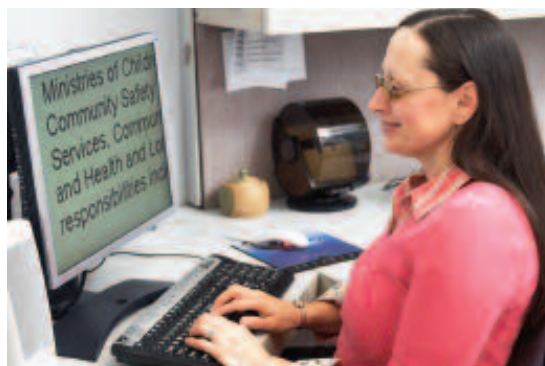
Visão ● ● ● ● ●



A perda de visão pode incluir uma ampla gama de condições desde a cegueira completa até a parcial ou pouca visão que não pode ser corrigida com lentes ou cirurgia. A capacidade da pessoa de ler sinais ou movimentar-se em ambientes não familiares durante uma emergência pode ser desafiada, criando um sentimento de estar perdido e/ou depender de outros para orientação.

Seu plano de emergência:

- Tenha uma bengala longa disponível para manobra imediata ao redor de entulhos no chão ou móveis que possam ter mudado de lugar após uma emergência.
- Marcar todos os suprimentos de emergência antecipadamente com fita fluorescente, em letras grandes ou em braille.
- Marcar as válvulas de fechamento de gás, água e os interruptores elétricos antecipadamente com fita fluorescente, letras impressas grandes ou em braille.
- Familiarizar-se, antecipadamente, com todas as rotas de fuga e locais das portas/saídas de emergência de cada piso de todos os prédios onde você trabalha, mora e/ou visita.



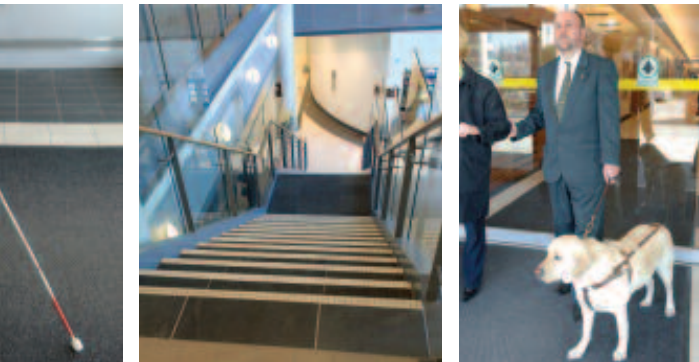


Itens Adicionais Kit de Sobrevivência para Emergências

O que fazer e o que não fazer

Ajudando Pessoas com Deficiências

- ✓ Sempre pergunte primeiro se você pode ajudar alguém.
- ✓ Para pessoas surdas-cegas, use seus dedos para desenhar um "X" nas costas delas para que saibam que você está ali para ajudar durante uma emergência.
- ✓ Para se comunicar com uma pessoa surda-cega, tente escrever as letras com os seus dedos na palma da mão delas.
- ✓ Para guiar a pessoa, ofereça a ela o seu braço ao invés de segurar o braço delas e ande no ritmo dela. Mantenha-se meio passo à frente delas.
- ✓ Se a pessoa tiver um cão guia, pergunte a ela onde você deve andar para evitar distrair o animal.
- ✓ Avise com antecedência sobre os degraus, beirada de calçadas, obstáculos maiores ou mudanças de direção.
- ✓ Preste atenção em ressaltos ou saliências nas quais a pessoa pode tropeçar.



- Bengala branca extra, de preferência uma bengala mais longa.
- Relógio que diz as horas ou relógio em braile.
- Relógio com números grandes com baterias extras.
- Auxiliares extras de visão como um auxiliar de viagem eletrônico, monóculo, binóculo ou lente de aumento.
- Par extra de óculos com receita – se você usá-los
- Qualquer dispositivo de leitura/ tecnologia de auxílio para acessar as informações / dispositivos portáteis de CCTV.
- Qualquer outro suprimento de contingência indispensável às suas necessidades especiais.

- ✗ Não deduza que a pessoa não pode ver você ou que ela precisa da sua ajuda.
- ✗ Nunca agarre ou toque uma pessoa com perda de visão.
- ✗ Não toque, não faça contato com os olhos ou distraia um cão guia, uma vez que isso pode colocar em sérios riscos o proprietário do animal.
- ✗ Não grite com uma pessoa que tem perda de visão. Fale claramente e forneça instruções específicas e precisas.
- ✗ Evite termos como "lá". Em vez disso, descreva posições de lugar, como, "à sua direita/esquerda/em frente, atrás de você", ou de acordo com as posições de um relógio. (Por exemplo: 12 horas)

Audição ● ● ● ● ●

Uma pessoa pode ser surda, quase surda ou ter dificuldade para ouvir. A distinção entre esses termos baseia-se na linguagem do indivíduo e nos meios de comunicação e não no grau de perda da audição.

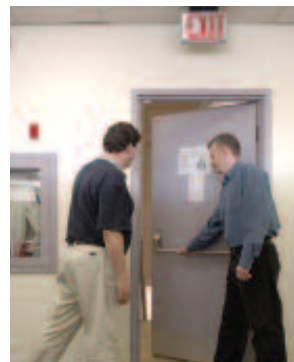
Em uma emergência, o método pelo qual os alertas de emergência são emitidos se tornam críticos para como uma pessoa com perda de audição é capaz de reagir e seguir as instruções de segurança.

Seu Plano de Emergência:

- Se a sua rede de ajuda estiver indisponível durante uma emergência, busque ajuda de outras pessoas com as quais você pode comunicar a sua perda de audição através de uma linguagem falada, movendo os seus lábios sem emitir sons, apontando para o seu ouvido, usando gestos ou se aplicável, apontando para o seu aparelho de surdez.
- Tenha um lápis e um papel à mão para comunicação por escrito.
- Consiga um pager que esteja conectado a um sistema de paging de emergência em seu local de trabalho e/ou no prédio onde você mora.
- Instale um sistema de detecção de fumaça que inclua alarmes de fumaça e luzes que piscam ou vibradores para chamar a sua atenção se o alarme soar.
- Teste os alarmes de fumaça mensalmente apertando o botão de teste.
- Substitua as baterias nos alarmes operados com



- baterias a cada seis meses e sempre que houver um aviso de bateria fraca.
- Mantenha um cartão plastificado em seu kit de sobrevivência pessoal e junto com você que o identifique como surdo ou com deficiência de audição e que explique como se comunicar com você.





Itens Adicionais Kit de Sobrevivência para Emergências

O que fazer e o que não fazer

Ajudando Pessoas com Deficiências

- ✓ Chame a atenção da pessoa por meio de um sinal visual ou de um leve toque em seu braço antes de falar com ela.
 - ✓ Olhe para a pessoa e faça contato visual ao falar com ela, uma vez que ela talvez precise ler os lábios.
 - ✓ Fale próximo à pessoa.
 - ✓ Fale de modo claro e natural.
 - ✓ Use gestos para ajudar a explicar o significado do que você está tentando comunicar à pessoa.
 - ✓ Escreva uma mensagem se houver tempo e tenha um lápis e papel à mão.
 - ✗ Evite aproximar-se da pessoa por trás.
 - ✗ Evite gritar ou falar de modo não natural, vagorosamente.
 - ✗ Não faça ruídos altos, uma vez que os aparelhos para surdez amplificam os sons e podem criar um choque físico para o usuário.
- Nota:** Geralmente as pessoas surdas ou com problemas de audição precisarão de informações apresentadas em formato de texto.

- Blocos extras de papel e lápis para comunicação.
- Lanterna, apito ou matraca.
- Frases essenciais pré-impressas que você usaria durante uma emergência.
- Dispositivos de auxílio – de acordo com as suas necessidades – (por exemplo, aparelho para surdez, pager, amplificador pessoal, etc.).
- Dispositivos de notificação visual portáteis que permitem que você saiba se uma pessoa está batendo à porta, tocando a campainha, ou chamando ao telefone.
- Baterias extras para os dispositivos de auxílio.
- *CommuniCard* (produzido pela *The Canadian Hearing Society*) que explica a sua perda de audição e também ajuda a identificar como o resgate ou os assistentes podem se comunicar com você durante uma emergência.
- Qualquer outro suprimento de contingência indispensável às suas necessidades especiais.



Deficiências não Visíveis ● ● ● ● ●



As deficiências não visíveis podem incluir comunicação, deficiências cognitivas, sensoriais, de saúde mental, de aprendizagem ou deficiências intelectuais nas quais a capacidade do indivíduo de responder a uma emergência é restrita. Também variam entre as alergias, epilepsia, hemofilia, diabetes, condições relacionadas à tireóide, esclerose múltipla, doença pulmonar ou cardíaca e/ou dependência de diálise, suprimentos sanitários ou urinários. Os indivíduos com deficiências não visíveis podem ter dificuldades em realizar algumas tarefas, sem aparentar ter uma deficiência.

Seu Plano de Emergência:

- Prepare uma lista de fácil entendimento com as instruções ou informações para você mesmo, com as coisas que você acha que pode precisar em uma emergência.
 - Mantenha uma lista de contatos de emergência com você das principais pessoas que estão cientes das suas necessidades especiais.
 - Informe à sua rede de suporte designada onde você guarda os seus medicamentos.
 - Mantenha um lápis e papel ou dispositivo de gravação eletrônico portátil à mão para escrever ou gravar qualquer nova instrução fornecida a você em uma emergência.
- Considere ter e usar o bracelete ou identificação da MedicAlert, uma vez que isso ajudará a notificar às equipes de atendimento de emergência sobre as suas deficiências não visíveis. Para mais informações, visite: www.medicalert.ca.
 - Solicite que um botão de pânico seja instalado no prédio onde você trabalha e/ou mora, de modo que no evento de uma emergência você possa avisar às outras pessoas onde está e que você precisa de atenção especial.
 - **Pessoas com esclerose múltipla:** Os sintomas são frequentemente agravados pelo calor e umidade. Esteja preparado para manter-se frio e seco.
 - **Pessoas com diabetes:** Mantenha garrafas de água congelada ou pacotes de gelo no freezer. Tenha uma sacola térmica ou uma garrafa térmica resfriada pronta para armazenar a sua insulina, se houver falta de energia ou se precisar evacuar.



O que fazer e o que não fazer

Ajudando Pessoas com Deficiências

- ✓ Deixe que a pessoa descreva qual a ajuda que ela precisa de você.
- ✓ Encontre meios eficientes de comunicação (por exemplo, forneça instruções por escrito ou por meio de desenhos). Ao fornecer instruções, use pontos de referência ao invés de "vá para a esquerda" ou "vire à direita".
- ✓ Seja paciente, flexível e mantenha o contato visual ao falar com a pessoa.
- ✓ Repita as instruções (se necessário).
- ✓ Pergunte à pessoa sobre a medicação dela e se ela precisa de ajuda para tomá-la. (Nunca ofereça medicamentos não prescritos pelo médico.)
- ✓ Mantenha a pessoa com esclerose múltipla fria e seca para evitar tornar os sintomas piores.
- ✗ Não grite ou fale rapidamente. Em vez disso, fale claramente mas não tão devagar para ofender a pessoa.
- ✗ Não restrinja os movimentos se a pessoa estiver tendo uma convulsão. Em vez disso, vire a pessoa para o lado para manter as vias aéreas livres e coloque alguma coisa macia (por exemplo, o seu casaco) sob a cabeça dela para evitar que se machuque. Após a convulsão ter terminado e a pessoa voltar a ficar consciente, ajude-a a ficar em uma posição de descanso.

Itens Adicionais Kit de Sobrevivência para Emergências

- Suprimento de itens de alimentos adequados à sua deficiência ou restrições alimentares.
- Lista das instruções que você pode facilmente seguir em caso de emergência.
- Lista de itens pessoais e um suprimento para pelo menos três dias de todos os medicamentos, suprimentos médicos e equipamentos especiais (por exemplo, ventilador para asma, spray nitrolingual para doenças cardíacas, Epinefrina para reações alérgicas/ choque anafilático, etc.).
- Lista detalhada de todos os medicamentos prescritos.
- Identificação do MedicAlert®.
- Qualquer outro suprimento de contingência indispensável às suas necessidades especiais.

Por exemplo: Pessoas com Diabetes

- Suprimento extra de insulina ou de agente oral.
- Suprimento extra de seringas, agulhas e canetas de insulina (se usadas).
- Um pequeno recipiente para armazenar seringas/agulhas usadas (se aplicável).
- Kit para teste da glicose do sangue, baterias extras e caderno de anotações.
- Suprimento de tiras para testes de glicose no sangue e cetona na urina.
- Insulina de ação rápida para glicose alta no sangue (se aplicável).
- Açúcar de efeito rápido para nível de glicose baixo.
- Alimentos extras para substituir as refeições atrasadas.
- Pacotes de gelo e bolsa térmica para guardar a insulina (se aplicável).

Pessoas idosas com necessidades especiais



Uma vez que uma situação de emergência ou de evacuação pode ser assustadora e confusa, é importante que as pessoas idosas, especialmente aquelas com necessidades especiais, conheçam as etapas de uma emergência. Isso inclui as pessoas idosas contatarem as autoridades municipais locais para conhecer os programas e os serviços disponíveis em suas comunidades que as ajudarão durante uma emergência e auxiliá-las a retornar à sua rotina regular.

Seu Plano de Emergência:

- Crie uma lista de contatos de emergência com os nomes e números de telefone de seus médicos, das pessoas que cuidam do seu caso; entre em contato com o seu grupo

de pessoas idosas, Vizinhos, síndico do prédio, etc. Guarde uma cópia dessa lista em seu kit de sobrevivência e uma com você.

- Tenha os nomes e os números de telefone dos médicos locais, enfermeiros, assistentes sociais, etc., em seu local de residência (se aplicável), incluindo as horas de trabalho deles.
- Familiarize-se com todas as rotas de fuga e com as portas/saídas de emergência de sua casa.
- Saiba a localização dos botões de emergência. (Muitos prédios para pessoas idosas têm botões de emergência localizados nos dormitórios e nos banheiros com contato direto para o 911 ou o síndico do prédio.)
- Se for solicitada a evacuação, leve com você qualquer equipamento ou dispositivo de auxílio que você precisar imediatamente.
- Use sempre a sua identificação MedicAlert®.



O que fazer e o que não fazer

Ajudando Pessoas com Deficiências

- ✓ Verifique com os vizinhos quem são as pessoas idosas com necessidades especiais para descobrir se eles precisam de ajuda em uma emergência ou evacuação.
- ✓ Deixe que a pessoa descreva qual ajuda ela precisa e como ela pode ser fornecida.
- ✓ Seja paciente, ouça atentamente.
- ✓ Se a pessoa parecer ansiosa ou agitada, fale calmamente e transmita segurança de que você está lá para ajudar.
- ✓ Se for necessária a evacuação, ofereça uma carona às pessoas idosas que não tiverem acesso a um veículo.
- ✓ Se o tempo permitir, ofereça para levar o kit de sobrevivência de emergência da pessoa em seu carro, juntamente com os equipamentos ou dispositivos de auxílio que elas precisam.
- ✓ Siga as instruções colocadas no equipamento para necessidades especiais e/ou dispositivos de auxílio durante uma emergência.



Itens adicionais Kit de Sobrevivência para Emergências

- Suprimento de itens de alimentos adequados à sua deficiência ou restrições alimentares.
- Dispositivos de auxílio necessários como bengala, andadores, cadeira de rodas manual leve, aparelhos para surdez, aparato para respiração, dispositivo para monitoramento da glicose no sangue, etc.
- Receita de óculos e calçados (se necessário).
- Suprimento extra de medicamentos e suplementos vitamínicos.
- Lista de itens pessoais relacionados à deficiência com todos os suprimentos médicos necessários e equipamentos especiais.
- Cópias de todos os medicamentos com receitas médicas.
- Dentaduras extras (se necessário) e limpador.
- Luvas sem látex (para a pessoa que fornecer cuidados pessoais para você).
- Qualquer outro suprimento de contingência indispensável às suas necessidades especiais.

Para pessoas idosas com diabetes:

- Favor consultar a categoria anterior "Outras Deficiências não visíveis".

- ✗ Evite gritar ou falar de modo artificial extremamente devagar.
- ✗ Não seja indiferente às preocupações ou solicitações da pessoa.

Segurança em prédios altos ● ● ● ● ●

Os prédios altos apresentam desafios únicos quando é necessária uma evacuação durante uma emergência.

Os moradores devem ter conhecimento:

- ✓ Do nome e o número de telefone do síndico.
- ✓ Quem faz parte do Comitê de Segurança do Prédio.
- ✓ Quem são os monitores daquele andar.
- ✓ Quem conduz os treinos de evacuação e com que frequência.
- ✓ A localização dos extintores de incêndio, os desfibriladores externos automáticos e os Tanques de Oxigênio.
- ✓ A localização do(s) Dispositivo(s) de Evacuação de Emergência.



Seu Plano de Emergência:

- Avise ao síndico/gerente do seu prédio sobre as suas necessidades especiais e/ou exigências durante uma emergência.
- Familiarize-se com o plano de evacuação do seu prédio.
- Saiba onde estão todas as rotas de fuga e as saídas/portas de emergência em cada andar.
- Conheça a localização dos botões de emergência no prédio e as saídas que são acessíveis para cadeiras de rodas (se aplicável).
- Solicite que uma Cadeira de Evacuação de Emergência seja instalada no andar que você trabalha ou vive, de preferência próxima às escadas (se aplicável).
- Se você mora em um edifício alto, crie um sistema de "amigos" com os seus vizinhos e pratique regularmente o seu plano de resposta à emergência com eles.
- Se depender de equipamentos/aparatos para sustentação da vida, desenvolva um plano de reserva de emergência que assegurará que o equipamento/aparato seja operável no caso de falta de energia.
- Obtenha sinais impressos grandes com o gerente do prédio que você possa colocar em sua janela no caso de uma emergência, indicando que você precisa de ajuda.



O que fazer e o que não fazer

Ajudando Pessoas com Deficiências

- ✓ Verifique com os seus vizinhos e/ou colegas de trabalho com necessidades especiais para descobrir se eles precisam da sua ajuda durante uma emergência ou evacuação.
- ✓ Ouça com atenção o que o indivíduo com necessidades especiais está dizendo.
- ✓ Durante uma evacuação de emergência (se o tempo permitir), ofereça para levar o kit de sobrevivência de emergência da pessoa para ela, juntamente com qualquer equipamento ou dispositivo de auxílio que ela precise.
- ✓ Revise as categorias anteriores deste guia sobre como cuidar de pessoas com deficiências específicas e/ou necessidades especiais.
- ✗ No geral, evite tentar levantar, apoiar ou ajudar uma pessoa a descer escadas, a menos que esteja familiarizado com as técnicas de segurança.

Itens Adicionais Kit de Sobrevivência para Emergências

- Alarme pessoal que emite um som alto para chamar a atenção sobre a sua localização.
- Suprimento de itens de alimentos apropriados às suas restrições alimentares.
- Suprimento de medicamentos e dispositivos de auxílio apropriados à sua deficiência.
- Suprimento de sacos plásticos para armazenamento de lixo/descartes pessoais.
- Nomes das informações de contato dos seus vizinhos, síndico e gerente do prédio/propriedade.
- Cópia plastificada do seu plano de evacuação do prédio, diagrama das rotas de fuga e dos locais das saídas/portas de emergência de cada andar.
- Qualquer outro suprimento de contingência indispensável às suas necessidades especiais.



Considerações sobre Viagem ● ● ● ● ●



Ao viajar dentro do país ou para o exterior, as pessoas com deficiências e as pessoas idosas com necessidades especiais devem dedicar um tempo extra para pesquisar e planejar a sua viagem, tornando assim a experiência segura e agradável. Isso inclui preparar com antecedência um plano de emergência e “Uma mochila” com os itens de sobrevivência de emergência.

Seu plano de emergência:

- Antes de viajar, visite o website do **Foreign Affairs and International Trade Canada (Comércio Internacional e Relações Exteri)** no endereço www.voyage.gc.ca, onde você pode se cadastrar e encontrar outras dicas de segurança e informações de viagem úteis.
- Discuta as suas necessidades particulares de acomodação com o seu agente de viagens.
- Discuta a sua viagem com o seu médico para preparar planos de contingência em caso de doença.
- Faça um seguro médico necessário para viagem.
- Leve uma cópia do folheto **Bon Voyage, But...**, que contém as informações de contato do escritório do Centro de Operações de Emergência do Canadá em seu destino. Você pode solicitar gratuitamente no endereço www.voyage.gc.ca.
- Divida os seus medicamentos e suprimentos médicos entre a sua mala de mão e a sua bagagem a ser despachada, mantendo-os em suas embalagens etiquetadas originais. Leve cópias das suas receitas médicas com você.
- Use sempre o seu bracelete MedicAlert®.
- Informe seus colegas de viagem sobre como ajudá-lo durante uma emergência.
- Se estiver viajando sozinho, estabeleça uma rede de contatos (por exemplo, os funcionários do hotel) que possam ajudá-lo durante uma emergência.
- Se tiver dificuldades para usar escadas solicite um quarto no andar térreo.
- Familiarize-se com o plano de saída de emergência do hotel.
- Se for necessário evacuar, leve a “Mochila” com os itens de sobrevivência em caso de emergência e os dispositivos de auxílio que você precisa.

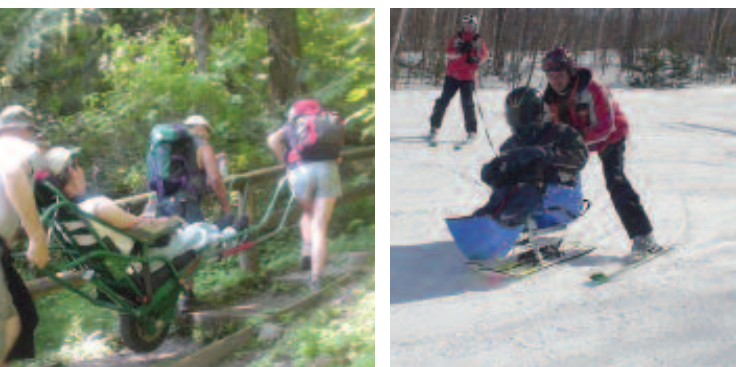




O que fazer e o que não fazer

Ajudando Pessoas com Deficiências

- ✓ Verifique junto aos colegas de viagem com deficiências ou necessidades especiais para descobrir se eles precisam da sua ajuda durante uma emergência ou evacuação.
- ✓ Ouça com atenção o que a pessoa com necessidades especiais está dizendo e como você poderá ajudá-la.
- ✓ Se eles falarem um idioma estrangeiro que você não entende, tente se comunicar usando gestos.
- ✓ Durante uma evacuação de emergência (se o tempo permitir), ofereça para levar o kit de sobrevivência de emergência da pessoa para ela, juntamente com qualquer equipamento ou dispositivo de auxílio que ela precise.
- ✓ Revise as categorias anteriores deste guia sobre como ajudar pessoas com deficiências específicas ou necessidades especiais.
- ✗ Não deixe que a pessoa se separe da cadeira de rodas ou dos auxiliares para mobilidade.



Itens adicionais Kit de sobrevivência para emergências

- Suprimento de itens de alimentos adequados às suas restrições alimentares.
- Suprimento de medicamentos/ dispositivos auxiliares adequados à sua deficiência (por exemplo, **injeção de Glucagen** se você controlar o seu diabetes com insulina e estiver viajando para um local remoto que não tenha serviço de ambulância).
- Cartão plastificado com as informações pessoais que você carrega com você sempre ao viajar. (O cartão identifica as suas necessidades especiais, lista todos os medicamentos que você toma, qualquer alergia a medicamento / alimentos que você tenha, o nome do seu médico e informações de contato, seu parente próximo).
- Cópia do seu seguro médico de viagem e outros documentos de viagem importantes.
- Alarme pessoal que emite um som alto para chamar a atenção das pessoas próximas a você.
- Um pequeno recipiente que possa armazenar seringas ou agulhas usadas com segurança (se aplicável).
- Pílulas contra enjôo e diarreia e medicamentos para dor.
- Protetor solar.
- Repelente contra insetos.
- Dicionário para ajudar você a se comunicar em um idioma estrangeiro.
- Qualquer outro suprimento de contingência indispensável à sua deficiência ou necessidades especiais.

Para mais informações ● ● ● ● ●

Deficiências Específicas e Necessidades Especiais

Canadian Diabetes Association
(Associação Canadense de Diabetes)
Tel.: 416-363-3373
Número de telefone gratuito: 1-800-226-8464
Fax: 416-408-7117
www.diabetes.ca

Canadian Paraplegic Association Ontario
(Associação Canadense das Pessoas Paraplégicas de Ontário)
Tel.: 416-422-5644
Número de telefone gratuito: 1-877-422-1112
Fax: 416-422-5943
E-mail: info@cpaont.org
www.cpaont.org

Canadian Red Cross (Cruz Vermelha do Canadá)
Tel.: 905-890-1000
Fax: 905-890-1008
www.redcross.ca

Centre for Independent Living in Toronto (CILT) Inc.
(Centro para Vida Independente em Toronto)
Tel.: 416-599-2458
TTY: 416-599-5077
Linha de notícias 24 horas:
416-599-4898
Fax: 416-599-3555
E-mail: cilt@cilt.ca
www.cilt.ca

CNIB
(Instituto Nacional Canadense para os Cegos)
Tel.: 416-486-2500
Número de telefone gratuito: 1-800-563-2642
TTY: 416-480-8645
Fax: 416-480-7700
www.cnib.ca

Learning Disabilities Association of Ontario
(Associação de Apoio para as Deficiências de Aprendizagem de Ontário)
Tel.: 416-929-4311
Fax: 416-929-3905
www.ldao.ca

Multiple Sclerosis Society of Canada - Toronto Chapter and Ontario Division
(Sociedade da Esclerose Múltipla do Canadá, Escritório de Toronto e Divisão de Ontário)
Tel.: 416-922-6065
Número de telefone gratuito: 1-866-922-6065
Fax: 416-922-7538
www.mssociety.ca

Ontario March of Dimes
Tel.: 416-425-3463
Número de telefone gratuito: 1-800-263-3463
Fax: 416-425-1920
www.dimes.on.ca

Ontario SPCA (Ontario Society for the Prevention of Cruelty to Animals)
(Sociedade para a Prevenção de Crueldade contra os Animais de Ontário)
Tel.: 905-898-7122
Número de telefone gratuito:
1-888-ONT-SPCA (668-7722)
Fax: 905-853-8643
E-mail: info@ospca.on.ca
www.ontariospca.ca

The Canadian Hearing Society
(Sociedade Canadense de Audição)
Tel.: 416-928-2500
Número de telefone gratuito: 1-877-347-3427
TTY: 416-964-0023
Número de telefone TTY: 1-877-347-3429
Fax: 416-928-2523
www.chs.ca

Toronto Rehabilitation Institute
(Instituto de Reabilitação de Toronto)
Tel.: 416-597-3422
Fax: 416-597-1977
www.torontorehab.com

Iniciativas de acessibilidade

Accessibility Directorate of Ontario
(Conselho de Acessibilidade de Ontário)
Tel.: 416-326-0207
Número de telefone gratuito: 1-888-520-5828
TTY: 416-326-0148
Número de telefone TTY: 1-888-335-6611
Fax: 416-326-9725
www.mcass.gov.on.ca

Ontario Seniors' Secretariat
(Secretariado dos Idosos de Ontário)
Tel.: 416-326-7076 (Linha de informações para pessoas idosas)
Número de telefone gratuito: 1-888-910-1999
Número de telefone TTY: 1-800-387-5559
Fax: 416-326-7078
www.ontarioseniors.ca

Preparação para emergências

Emergency Management Ontario
(Gerenciamento de Emergências de Ontário)
Tel.: 416-314-3723
Número de telefone gratuito: 1-877-314-3723
Fax: 416-314-3758
www.ontario.ca/emo

Para informações sobre braceletes ou identificação de MedicAlert®

Canadian MedicAlert® Foundation
(Fundação MedicAlert Canadense)
Tel.: 416-696-0142
Número de telefone gratuito: 1-800-668-1507
Número de fax gratuito: 1-800-392-8422
www.medicalert.ca

Para conselhos sobre viagem e serviço de cadastramento ao viajar para o exterior

Foreign Affairs and International Trade Canada
(Comércio Internacional e Relações Internacionais do Canadá)
Tel.: 613-944-6788
TTY: 613-944-1310
No Canadá e nos EUA:
Número de telefone gratuito: 1-800-267-6788
Número de telefone TTY: 1-800-394-3472
www.voyage.gc.ca

Contato do Departamento Local de Gerenciamento de Emergência:

Este guia é uma cortesia de: