

## O QUE É O PLAFE - COVID-19?

É um Plano Familiar de Emergência que ajuda as famílias a lidar com a pandemia COVID-19, diminuindo riscos de contágio e transmissão, preservando a saúde e bem-estar familiar.

# 1

### REUNA E MOBILIZE A FAMÍLIA

Converse sobre o COVID-19. Utilize informações oficiais. Registre cada membro da família na tabela "A Família". Identifique vulnerabilidades na casa e entorno.

# 2

### DEFINA AÇÕES E RESPONSABILIDADES

Elabore uma lista de ações indispensáveis e quem as executa como: a) cuidados de higiene pessoal e doméstica; b) compras e saídas; c) cuidados com idosos; d) ações em caso de contaminação, etc.

# 3

### ADEQUE A CASA E PLANEJE EVENTUAIS SAÍDAS NO ENTORNO

Elabore um croqui da casa. Adapte espaços. Isole e higienize objetos utilizados fora de casa. Regule as saídas. Mantenha distanciamento social. Elabore mapas de deslocamentos prioritários e transporte a ser utilizado.

# 4

### VALIDE, REVISE E ATUALIZE SEU PLANO

Certifique-se do cumprimento das práticas recomendadas. Relembre, valide e adapte o plano. Registre acertos e erros. Revise e atualize o plano.

**NO VERSO, COLOQUE EM PRÁTICA AS INFORMAÇÕES PARA O SEUPLAFE - COVID-19**

## POR QUE FAZER UM PLAFE - COVID-19?

O coronavírus veio sem aviso prévio e gerou uma pandemia. Altamente contagioso pode causar desde uma gripe "comum", até a falência pulmonar e morte. Para prevenir e amenizar seus impactos é preciso compreender como se propaga e como age em nosso organismo, mas sobretudo, o que fazer para evitar contrai-lo e/ou transmiti-lo, evitando sua propagação maciça e a superlotação hospitalar.

## KIT DE EMERGÊNCIA



## TELEFONES DE EMERGÊNCIA

 DEFESA CIVIL SANTA CATARINA	199 MUNICIPAL DEFESA CIVIL	 CORPO DE BOMBEIROS MILITAR SANTA CATARINA	193 BOMBEIROS
 POLÍCIA MILITAR SANTA CATARINA	190 POLÍCIA	 SAMU	192 SAMU
136 DISQUE SAÚDE		911 112 DISQUE EMERGÊNCIA (Internacional)	

Acesse somente informações seguras:

[www.saude.sc.gov.br/coronavirus/](http://www.saude.sc.gov.br/coronavirus/)  
Acesse GUIA DE CONVÍVIO RESPONSÁVEL  
[www.coronavirus.sc.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/GUIA-CONVIVIO-RESPONSAVEL.pdf](http://www.coronavirus.sc.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/GUIA-CONVIVIO-RESPONSAVEL.pdf)

Não encaminhe Fake News.  
Não espalhe o terror.

## ALERTAS POR SMS

Envie um SMS para 40199 com o CEP de sua rua. Este recurso é gratuito e de grande utilidade!



Ou pelas redes sociais oficiais:



# PLAFE - COVID-19

## A FAMÍLIA

Nome	Idade	Parentesco	Aspectos de Saúde	Vulnerabilidade Especial (qual:)

\*grupo sanguíneo, alergia a medicamentos, necessidade especial etc.

Obs.: A família pode incluir, caso ache necessário/conveniente, outros dados

## RISCOS, AÇÕES E EMERGÊNCIAS

Tipo de Ações	Sugestões	Quem Faz
Ações Gerais	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar frequentemente as mãos</li> <li>- Cobrir nariz e boca ao espirrar</li> <li>- Manter ambiente arejado e limpo</li> </ul>	
Ao Sair de Casa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Use máscara</li> <li>- Mantenha-se 1,5m de outra pessoa</li> <li>- Não compartilhe objetos</li> <li>- Deixe sapatos em local apropriado</li> <li>- Limpe as solas</li> <li>- Separe roupa para lavagem diária</li> </ul>	
Tarefas Domésticas e pessoais	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpe as bancadas</li> <li>- Areje a casa</li> <li>- Mantenha unhas curtas, limpas, sem esmaltes ou base incolor, cabelos limpos, apare a barba e bigode diariamente</li> <li>- Evite uso de brincos, anéis, correntes e pulseiras</li> </ul>	
Convívio Social	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entretenimento (filmes, jogos, etc.)</li> <li>- Reunião de família a distância</li> </ul>	
Medidas de Vigilância	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Checklist de sintomas: tosse, febre, coriza, espirros, dor de cabeça, dificuldade de respirar</li> </ul>	



Façam uma planta da casa. Localizem espaços que necessitam adaptar e objetos a serem mobilizados. Exemplo: caixa/prateleira para sapatos, após vir da rua; local para lavar a mãos com regularidade, quartos em que estão dormindo e/ou ficando familiares mais vulneráveis, etc.). Atenção: manter sua casa limpa e arejada, ar condicionado limpo.

Na entrada da sua casa marque um quadrado para:



CESTA PARA ROUPAS NA ENTRADA DE CASA



PRATELEIRAS DE SAPATOS



LAVATÓRIO



HIGIENIZAR COMPRAS COM ÁLCOOL 70%

## CROQUI ENTORNO E PONTOS ESSENCIAIS

Façam um croqui do entorno ou assinalem em mapa retirado do google: supermercado(s); farmácias, posto de saúde e UPAs; restaurantes; local de trabalho; etc.. Assinalem como será o acesso: a pé ou de carro/bicicleta/moto/transporte público, etc