

É normal que esteja a ser difícil lidar com a situação. Mas é temporário – vai passar.

- ✓ **Não precisa de viver isto sozinho.** Tente falar todos os dias com a sua família ou com vizinhos.
- ✓ **Não tente resolver tudo sozinho, peça ajuda a familiares, vizinhos, bombeiros ou GNR.** Não suba a telhados, não entre em zonas alagadas, tenha cuidado com choques elétricos ou outros perigos.
- ✓ **Combine um plano de segurança com a sua família ou vizinhos, que inclua o que fazer caso a situação piore.** Marquem um ponto de encontro e um horário.
- ✓ **Prepare um saco de plástico com coisas importantes.** Um papel com contactos de emergência, Cartão de Cidadão, carregador do telemóvel, dinheiro, algo para comer, medicamentos, rádio (e pilhas, se tiver).
- ✓ **Cuide da sua Saúde.** Coma, beba água, descanse, durma (se conseguir) e tome a medicação habitual. Cuidar de si ajuda a ter forças para resolver o resto.
- ✓ **Use o rádio para se manter informado.** Sintonize o seu rádio numa frequência local para ouvir informações que o possam ajudar.

CONTACTOS ÚTEIS

Se está em perigo ou precisa de socorro:
112 INEM

Se estiver nervoso, triste ou assustado e precisa de apoio psicológico:

808 24 24 24

Serviço de Aconselhamento Psicológico do SNS24
(após chamar, selecione a opção 4)