

Lista de verificação gratuita

Água e higiene durante uma falha de energia

Garantir água potável, usar água de serviço, manter a higiene e evitar problemas com o WC.

Importante

Esta lista de verificação ajuda-te a separar claramente a água: água potável é para beber, cozinhar e medicamentos. Água de serviço é para WC, limpeza e lavagem grosseira.

Esta lista de verificação foi concebida de forma prática. Não substitui avisos das autoridades, aconselhamento médico nem uma avaliação técnica de situações de perigo específicas. Em caso de perigo imediato, o número de emergência, as informações das autoridades locais e os canais oficiais de alerta têm prioridade.

1. Garantir imediatamente água potável

- ☐ Encher garrafas, jerrycãs, panelas ou recipientes fecháveis limpos com água potável.
- ☐ Usar apenas recipientes limpos e próprios para alimentos para água potável.
- ☐ Identificar os recipientes: água potável / data.
- ☐ Guardar água potável em local fresco, escuro e separado de produtos químicos.
- ☐ Reservar primeiro água para medicamentos, biberões e cuidados.

Não confundir

Banheira, baldes ou baldes de limpeza são adequados para água de serviço, mas não automaticamente para água potável.

2. Preparar água de serviço

- ☐ Encher a banheira, bacias ou baldes com água enquanto houver água da torneira disponível.
- ☐ Identificar claramente a água de serviço ou guardá-la separada no espaço.
- ☐ Usar água de serviço para descarga do WC, limpeza e lavagem grosseira.
- ☐ Não beber de recipientes abertos, sujos ou inadequados.

3. Planeamento diário: racionar água

Utilização	Prioridade	Nota
Beber	muito alta	pequenas quantidades regularmente, especialmente com calor
Medicamentos/bebé/cuidados	muito alta	reservar separadamente
Cozinhar	alta	alimentos simples com pouca água
Lavar as mãos	alta	proteção contra infeções
WC/limpeza	média	usar água de serviço
Duche/roupa	baixa	só se houver reserva suficiente

4. Higiene com pouca água

- ☐ Antes de comer, tomar medicamentos e prestar cuidados, limpar sempre as mãos.
- ☐ Usar sabão quando houver água disponível.
- ☐ Ter desinfetante para as mãos como reserva.
- ☐ Usar toalhas húmidas apenas como complemento, não como solução permanente.
- ☐ Manter superfícies na cozinha e na casa de banho o mais limpas possível.
- ☐ Separar rigorosamente alimentos crus de alimentos prontos a consumir.

5. WC sem descarga normal

- ☐ Verificar antes se a canalização/esgotos podem ser usados normalmente. Em caso de refluxo ou inundação, não continuar a descarregar.
- ☐ Se houver água: fazer a descarga manualmente com água de serviço.
- ☐ Se não for possível descarregar: preparar WC de emergência.
- ☐ Forrar um balde com um saco de lixo resistente.
- ☐ Depois da utilização, cobrir com areia para gato, serrim ou material semelhante.
- ☐ Fechar bem o saco e guardá-lo em segurança, protegido de crianças e animais.
- ☐ Depois, limpar sempre as mãos cuidadosamente.

Importante

Um WC de emergência é desagradável, mas melhor do que improvisação anti-higiénica. O decisivo é separação, cobertura, fecho e higiene das mãos.

6. Preparar alimentos com pouca água

- ☐ Usar primeiro alimentos que precisem de pouca água.
- ☐ Aproveitar o líquido das conservas em alimentos adequados.
- ☐ Reduzir a loiça: uma chávena, um prato e um talher por pessoa.
- ☐ Limpar panelas de imediato antes de os restos secarem.

- ☐ Se a água não for segura, não lavar alimentos com ela.

7. Situações especiais

- ☐ Bebés: prever água limpa adicional, higiene dos biberões e alimentação adequada.
- ☐ Idosos/cuidados: prever mais água para higiene corporal e medicamentos.
- ☐ Animais de estimação: não esquecer água potável e necessidade de limpeza.
- ☐ Calor/clima tropical: aumentar claramente a necessidade de água.
- ☐ Doença/diarreia/febre: prever mais água potável e mais higiene.

8. Plano pessoal de água

Pessoa/animal	Água potável por dia	Reserva para 3 dias
Pessoa adulta 1		
Pessoa adulta 2		
Criança/bebé		
Animal de estimação		
Cuidados/medicamentos		

Reserva de água potável
verificada em:

Recipientes de água de serviço
disponíveis:

Material para WC de emergência
disponível:

Desinfetante para as
mãos/sabão disponível:

Orientação técnica

Os conteúdos foram formulados de forma independente e estruturados para Blackout-Tip.com. Em termos técnicos, orientam-se por recomendações publicamente acessíveis de entidades oficiais:

Agência Federal Alemã de Proteção Civil e Assistência em Catástrofes (BBK): guias e listas de verificação sobre preparação para emergências.

Ready.gov / FEMA: recomendações sobre kit de emergência, água, alimentos e comportamento em caso de falhas de energia.

CDC / FoodSafety.gov: informações sobre segurança alimentar durante falhas de energia.

Nota para o sítio Web: Este PDF destina-se a ser disponibilizado como download gratuito. Pode ser disponibilizado em blackout-tip.com e reutilizado internamente. Para referências a fontes externas no texto do artigo, as fontes oficiais devem ser adicionalmente ligadas.