

Medidas de prevenção e auto-protecção

O que fazer em caso de:

Sismo

Cheia

Seca

Onda de calor

Vaga de frio

Incêndio florestal

Incêndio urbano

Acidente com matérias perigosas

Sismo

Antes

- Elabore um plano de emergência para a sua família. Certifique-se que todos os seus familiares sabem o que fazer no caso de ocorrer um sismo. Combine previamente um local de reunião no caso dos membros da família se separarem durante o sismo.



- Prepare a sua casa por forma a facilitar os movimentos em caso de sismo, libertando os corredores e passagens, arrumando móveis e brinquedos, etc.
- Tenha à mão uma lanterna eléctrica, um rádio portátil e pilhas de reserva, bem como um extintor e um estojo de primeiros socorros, alimentos e agasalhos.
- Fixe as estantes, as botijas de gás, os vasos e floreiras às paredes da sua casa.
- Ensine a todos os familiares como desligar a electricidade e cortar a água e gás.
- Tenha à mão em local acessível números de telefone de serviços de emergência.

Durante

EVITE O PÂNICO. MANTENHA A SERENIDADE E ACALME AS OUTRAS PESSOAS

Locais mais seguros

- Vão de portas interiores, de preferência em paredes-mestras, ou cantos das salas.
- Debaixo de mesas, camas e outras superfícies estáveis.
- Longe das janelas, espelhos e chaminés.
- Fora do alcance de objectos, candeeiros e móveis que possam cair.

- Fora dos elevadores
- Depois de se abrigar, vá contando alto e devagar até 50.

SE ESTÁ NA RUA:

- Dirija-se para um local aberto e mantenha-se afastado dos edifícios, sobretudo dos velhos, altos ou isolados, dos postes de electricidade e outros objectos que lhe possam cair em cima. Enquanto durar o sismo não vá para casa.

SE ESTÁ NUM LOCAL COM GRANDE CONCENTRAÇÃO DE PESSOAS (Escola, sala de espectáculos, edifício de escritórios, fábrica, loja, etc.):

- Não se precipite para as saídas. As escadas e portas são pontos que facilmente se encham de escombros e podem ficar obstruídos por pessoas tentando deixar o edifício.
- Nas fábricas mantenha-se afastado das máquinas, que podem tombar ou deslizar.
- Fique dentro do edifício até o sismo cessar. Saia depois com calma tendo em atenção as paredes, chaminés, fios eléctricos, candeeiros e outros objectos que possam cair.

Depois

- Não se precipite para as escadas ou saídas. Nunca utilize elevadores.
- Não fume, nem acenda fósforos ou isqueiros. Pode haver fugas de gás ou curto-circuitos. Utilize lanternas a pilhas.
- Corte a água e o gás, e desligue a electricidade.
- Verifique se há feridos e preste os primeiros socorros se souber; chame as equipas de socorro.
- Não beba água de recipientes abertos.
- Ligue o rádio e cumpra as recomendações que forem difundidas.
- Não reocupe edifícios com grandes estragos, nem se aproxime de estruturas danificadas. Evite passar por onde haja fios eléctricos soltos e tocar em objectos metálicos em contacto com eles.

SE ESTÁ JUNTO AO LITORAL:

- Em caso de suspeita ou aviso de tsunami desloque-se de imediato para uma zona alta, pelo menos 30 metros acima do nível do mar, e afastada da costa.

Cheia

Se vive numa zona de cheia

- Identifique pontos altos onde se possa refugiar e que estejam o mais perto possível de casa ou do emprego.
- Elabore uma pequena lista dos objectos importantes que deve levar consigo numa possível evacuação.
- Arranje um anteparo de madeira ou metal para a porta da rua.
- Tenha sempre em casa uma reserva para dois ou três dias de água potável e alimentos que não se estraguem.
- Mantenha a limpeza do seu quintal, principalmente no Outono devido à queda das folhas.



Durante uma cheia

- Mantenha-se atento aos noticiários da Meteorologia e às indicações da Protecção Civil transmitidas pela rádio e televisão.
- Conserve o sangue frio. Transmita calma à sua volta.
- Acondicione num saco de plástico os objectos pessoais mais importantes e os seus documentos.
- Tenha à mão um estojo de emergência.
- Transfira os alimentos e os objectos de valor para pontos mais altos da casa.
- Liberte os animais domésticos e proceda à evacuação do gado para locais seguros.
- Desligue a água, o gás e a electricidade, se for caso disso.
- Prepare-se para a necessidade de ter de abandonar a casa.
- Não utilize o carro. Pode ser arrastado para buracos no pavimento, para caixas de esgoto abertas, ou até para fora da estrada.

Depois da cheia

- Siga os conselhos da Protecção Civil. Regresse a casa só depois de lhe ser dada essa indicação.
- Facilite o trabalho das equipas de remoção e limpeza da via pública.
- Ao entrar em casa, faça uma inspecção que lhe permita verificar se a casa ameaça ruir. Se tal for provável, NÃO ENTRE.
- Não pise nem mexa em cabos eléctricos caídos. Não se esqueça de que a água é condutora de electricidade.

- Opte pelo seguro. Deite fora a comida (mesmo embalada) e os medicamentos que estiveram em contacto com a água da cheia, pois podem estar contaminados.

Seca

Como reduzir o consumo de água:

- Mantenha toda a canalização doméstica em bom estado por forma a não haver perdas nas torneiras, nos autoclismos, nos esquentadores, nas máquinas de lavar e nas junções;
- Instale autoclismos com sistemas de redução de volume de água para descarga;
- Evite os banhos de imersão e tomar duchas rápidos; Além disso, deve fechar a água enquanto se ensaboa;
- Não deixe a água correr durante a lavagem dos dentes;
- Encha o lavatório quando fizer a barba;
- Lave a roupa ou a loiça nas máquinas, com a respectiva carga completa e usando programas curtos;
- Na lavagem da roupa e da loiça à mão use apenas a água necessária; Não mantenha a água aberta enquanto ensaboa;
- Ao lavar o carro, utilize uma esponja e um balde, evite ter a mangueira sempre a correr;
- Utilize como período de rega: antes das 7 horas da manhã ou após as 6 horas da tarde.
- Se detectar uma fuga de água na via pública (rua ou jardim avise a Câmara Municipal ou as Águas do Lena)

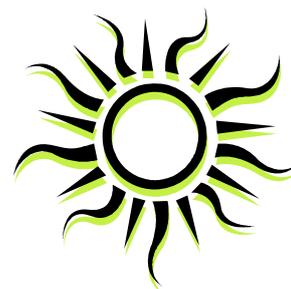


A ÁGUA é indispensável à VIDA! É preciso que TODOS POUPEM A ÁGUA!

Onda de calor

Em dias de muito calor

- Mesmo que não sinta sede, beba, com regularidade, água ou sumos naturais sem açúcar. Evite bebidas gaseificadas, alcoólicas, com cafeína ou ricas em açúcar;
- Faça refeições ligeiras, com pouca gordura e sem condimentos;



- Procure manter-se dentro de casa ou em locais frescos.
- Evite sair à rua nas horas de maior calor, mas se tiver de o fazer, proteja-se usando um chapéu ou um lenço.
- Vista roupas leves de algodão e de cores claras.
- Evite fazer exercício físico ou outras actividades que exijam muito esforço.
- Evite estar de pé durante muito tempo, especialmente em filas e ao sol.
- Um pequeno duche de água t pida arrefece o seu corpo rapidamente. Se o seu corpo estiver muito quente não deve tomar banho com água muito fria.

Quando viajar

- Viaje de preferência a horas de menos calor ou   noite.
- Proteja os passageiros da exposi o ao sol, cobrindo as janelas com telas apropriadas, que não dificultem ou prejudiquem a condu o.
- Se viajar com crianças mantenha-as o mais arejadas possível, vestindo-lhes o mínimo de roupa e dando-lhes frequentemente água a beber.

Na praia

- V    praia apenas nas primeiras horas da manhã (até às 11 horas) ou ao fim da tarde (depois das 17 horas). Mantenha-se   sombra, use chapéu, óculos escuros e cremes de protec o solar.

Grupos de risco

- **Beb s:** São especialmente sensíveis ao calor, desidratando com muita facilidade uma vez que os mecanismos de regula o da temperatura corporal ainda são imaturos. Devem beber água entre as mamadas.
- **Idosos:** Nos idosos os mecanismos de regula o da temperatura corporal já não funcionam tão bem como num adulto saudável, desidratando com facilidade. Geralmente têm muita relutância em beber líquidos, devendo ser incentivados a tal. Devem evitar as roupas de cores escuras, de l  ou fibra sint tica.
- **Doentes acamados:** Muita roupa de cama aumenta a temperatura do corpo, favorecendo a desidrata o, e aumentando, mesmo com uma boa higiene corporal, a possibilidade de contraírem doenças de pele como fungos e "escaras" (feridas na pele). Privilegie roupas feitas de algodão ou linho em detrimento das fibras sint ticas.

- **Outros grupos de risco:** Indivíduos com obesidade, problemas renais, doenças cardiovasculares crónicas e comportamentos de risco (exposição prolongada a sol, ingestão excessiva de álcool etc.).

Vaga de frio

Antes da chegada do Inverno

- Procure estar atento às informações meteorológicas.
- Previna-se com roupa quente e calçado adequado.
- Verifique se as portas e janelas têm pontos por onde o ar frio possa entrar para dentro de casa. Vede esses espaços, fazendo um bom isolamento da habitação.



Durante uma vaga de frio

- Mantenha-se atento aos noticiários da Meteorologia e às indicações da Protecção Civil transmitidas pelos órgãos de comunicação social.
- Procure manter-se em casa ou em locais quentes.
- Use várias camadas de roupa em vez de uma única peça de tecido grosso. Evite as roupas muito justas ou as que o façam transpirar.
- O ar frio não é bom para a circulação sanguínea. Evite as actividades físicas intensas que obrigam o coração a um maior esforço e podem até conduzir a um ataque cardíaco.
- Se suspeitar que você ou alguém que o rodeia está com hipotermia ligue imediatamente para o 112.
- Tenha cuidado com as lareiras e outros aquecedores a gás ou óleo. Em lugares fechados sem renovação de ar, a combustão pode originar a produção de monóxido de carbono, um gás letal.
- Seja também cuidadoso com os aquecedores devido ao risco de acidentes domésticos.

Se viajar de automóvel

- Viaje de dia e mantenha o rádio ligado para ouvir as informações meteorológicas ou de trânsito. Se a estrada não oferecer condições de segurança volte para trás.
- Resista à tentação de poupar tempo guiando mais depressa do que as condições meteorológicas e do piso o permitem.

Incêndio florestal

Antes

- Tenha sempre um meio para extinguir de imediato e completamente o início dum incêndio (exemplo: extintor);
- Armazene materiais combustíveis em zonas seguras e fora da sua habitação;
- Não faça fogo para recreio, lazer ou para confecção de alimentos no interior das florestas, nem nas áreas rurais;
- Não realize queimadas ou queimas de lixos nas áreas rurais;
- Não fume no interior das florestas, nem atire cigarros para o chão;
- Limpe o mato da sua propriedade num raio de 50 metros de qualquer edificação;
- Desenvolva esforços no sentido de interromper a continuidade de combustível entre a sua casa e o mato que a rodeia;
- Não lance foguetes ou fogo de artifício no interior das florestas, nem nas áreas rurais;
- Nunca deixe crianças sozinhas em casa fechadas à chave;
- Não deixe as crianças brincarem com fósforos ou isqueiros.



Durante

- Se for surpreendido pelo início dum incêndio florestal, tente apagar se houver condições de segurança ou contacte de imediato os Bombeiros, utilizando para o efeito o número 117; Indique a localização aproximada do incêndio, a estimativa da dimensão e a forma de acesso mais rápido;
 - Ligue o seu rádio de pilhas para obter informação actualizada sobre a situação de emergência;
 - Tome em atenção a protecção da sua habitação, no caso do incêndio se desenvolver nas proximidades;
 - Feche todas as válvulas do gás e regue os depósitos com água;
 - Molhe abundantemente as paredes e toda a zona circundante da casa;
 - Esteja preparado para evacuar todos os membros da sua família e os seus animais, caso o incêndio se aproxime da sua habitação, ou por ordem das autoridades;
 - Não perca tempo a recolher objectos pessoais e não volte atrás por motivo algum;
- Se ficar preso por um incêndio:
- Procure não entrar em pânico.
 - Identifique uma zona com água na qual poderá defender-se de altas temperaturas;

- Cubra a sua cabeça e a parte superior do seu corpo com roupas molhadas;
- Respire o ar junto ao chão através duma roupa molhada a fim de evitar a inalação de fumos;
- Saia na direcção contrária à do vento.

Depois

- Tome cuidado quando regressar a uma área recentemente ardida, podem haver reacendimentos. Verifique se existem zonas em combustão na sua casa ou à sua volta e extinga-os, caso existam.
- Se a sua casa for evacuada, regresse só quando os bombeiros o aconselharem.
- Assegure-se que a sua casa não está em risco de ruir. Tenha cuidado com os fios eléctricos expostos e outros perigos.
- Se as autoridades competentes solicitarem a sua ajuda nas operações de rescaldo e vigilância, COLABORE!

Incêndio urbano

Como agir num princípio de incêndio?

- Realizar o primeiro combate ao fogo com os meios disponíveis. Ex: pano molhado, balde de água, mangueiras de jardim ou extintores e posteriormente chame o corpo de bombeiros;



Cuidados a ter na cozinha

- Faça a revisão periódica das tubagens do gás;
- Não fume enquanto estiver a manusear a botija e não movimente a garrafa sem fechar a válvula de segurança;
- Ao utilizar o fogão acenda primeiro o fósforo e depois abra o gás; ao deitar o fósforo fora, certifique-se de que está bem apagado;
- Ao sentir cheiro a gás ventile ao máximo o ambiente, não provoque qualquer tipo de chama ou fagulha, nem mesmo ligue ou desligue o interruptor de luz.
- Nunca saia de casa com o fogão ou o esquentador ligado;
- Não deixe junto a janelas abertas aparelhos a gás ligados;
- Não monte esquentadores na casa de banho;

- No caso da gordura da frigideira se incendiar, não deite água, nem retire a frigideira do fogão; desligue o gás e coloque uma tampa, um prato ou um pano húmido para extinguir o incêndio;

Cuidados com as instalações eléctricas

- Não faça consertos ou improvisações nos fios ou equipamentos eléctricos sem estar devidamente habilitado;
- Evite ligar mais de um aparelho numa só tomada, pois sobrecarrega o sistema eléctrico podendo provocar um curto circuito ou incêndio;
- Desligue o ferro ao atender a porta ou o telefone.
- Nunca apague com água um incêndio numa instalação eléctrica, há perigo de curto-circuito, extinga o incêndio com um extintor ou abafe-o com um cobertor, terra ou areia;

Fontes de calor

- Não seque a roupa nos aquecedores;
- Guarde os produtos inflamáveis em recipientes fechados e em locais ventilados e afaste-os de fontes de calor;
- Proteja devidamente a lareira para que não se torne num foco de incêndio;

Cigarros

- Não fume enquanto manusear produtos inflamáveis;
- Não fume no sofá ou na cama se tiver sono;
- Use cinzeiros grandes e estáveis;
- Apague bem os cigarros antes dos deitar no lixo;

Outros cuidados a ter

- Mantenha fora do alcance das crianças materiais inflamáveis, velas, fósforos e isqueiros;
- Se for viajar desligue o gás e o contador de electricidade;
- Tenha um extintor em casa, aprenda a usá-lo e faça a revisão periódica.

Procedimentos em caso de incêndios em edifício

- Mantenha a calma;

- . Não tente salvar objectos, fuja o mais rápido possível e com segurança; uma vez em segurança alerte os bombeiros;
- . Se achar que o fogo está a alastrar numa sala fechada, não abra a porta para confirmar;
- . Feche todas as portas (sem trancá-las) para limitar o alastramento das chamas e do fumo;
- . Nunca salte do prédio;
- . Se a divisão estiver preenchida de fumo, circule rente ao chão, pois é onde há menos fumo e mais oxigénio;
- . Desça sempre, só suba em último caso, pois a tendência do calor e do fogo é subir;
- . Não utilize elevadores e certifique-se que as outras pessoas também não utilizam;
- . Se sua roupa pegar fogo, não corra, envolva-se num cobertor ou manta, ou tente apagar com água;
- . Se estiver num local público saia calma e ordenadamente, não corra; se houver pânico na saída principal mantenha-se afastado da multidão e procure outra saída;
- . Não bloqueie as saídas, não fique parado junto à porta.

Acidentes com matérias perigosas

Se for testemunha de um acidente que envolva matérias perigosas:

- . ABANDONE o local, mantendo a calma, se possível observe o local e anote a informação a comunicar às autoridades;
- . ALERTE as autoridades para desencadear o socorro, telefonando para o "112" ou usando um posto "SOS".



- . **No caso do acidente envolver um veículo**

imobilizado sinalizado com um painel rectangular cor de laranja deve mencionar às autoridades o local, o tipo de veículo e as pessoas em risco e, se forem visíveis à distância,



também os números do painel laranja, a natureza do sinistro (incêndio, explosão, fuga de gás ou derrame de líquidos) e o nome da empresa;

- . **No caso do acidente ocorrer numa indústria** deve mencionar o local exacto, a natureza do sinistro (incêndio, explosão, derrame de líquidos ou fuga de gases), o número de vítimas e se possível o tipo de produtos utilizados pela empresa.

- . Se houver vítimas, não lhes toque, a não ser que haja perigo de incêndio ou explosão; não se torne numa vítima suplementar;

- Se uma nuvem tóxica se aproximar de si, fuja segundo um eixo perpendicular ao vento;
- Evite manobras e velocidades arriscadas, e, por outro lado, não circule com lentidão desnecessária.
- Se for decidida a evacuação, leve consigo os elementos de identificação individual e a quantidade mínima de objectos necessários.

Se o acidente for acompanhado da libertação de gases tóxicos

- Feche as portas e janelas e proceda à sua completa calafetagem com panos molhados;
- Se sentir algum cheiro estranho, molhe um lenço, aplique-o no rosto respirando através dele e inspirando superficialmente mas frequentemente;
- Se sentir ardor nos olhos, lave-os abundantemente e em caso de queimaduras tome duche com urgência, em ambos os casos com água fria;
- Se circular de automóvel, feche imediatamente os vidros e desligue a ventilação;

Fonte: www.snbpc.pt