

Ministério da Administração Interna

Serviço Nacional de Protecção Civil

A Protecção Civil em Casa



F . I . C . H . A | T . É . C . N . I . C . A

Título

A Protecção Civil em Casa

Copyright

Serviço Nacional de Protecção Civil

Autor

SNPC

Design gráfico

Ricardo Nogueira

Pré-impressão

xis e érre, lda.
Rua José Afonso, 1-1.º Frente
2810-237 Almada

Impressão

Multiponto

Depósito legal

000 0000 0000

ISBN

972-98215-3-4

Tiragem

100000 Exemplares

Serviço Nacional de Protecção Civil

Avenida do Forte – 2799-512 Carnaxide
Tel.: 21 424 71 00 – Fax: 21 424 71 80
www.snpc.pt

Nota Prévia

7

No âmbito das suas actividades, designadamente de informação e sensibilização do público, edita agora o Serviço Nacional de Protecção Civil esta publicação, destinada a incrementar os conhecimentos dos cidadãos em matéria de medidas de autoprotecção, quando confrontados com os principais acidentes que podem ocorrer em casa, quer os provocados por causas vindas do exterior como, por exemplo, sismos, inundações, quer aqueles que se podem desencadear dentro da própria residência, como incêndios, acidentes com gás, etc..

O Manual tem como objectivo fundamental a criação, junto do público, de uma cultura de prevenção, e está organizado de modo a facilitar a respectiva consulta, tendo em atenção os diferentes tipos de acidente, indicando, para cada caso, os procedimentos a adoptar antes, durante e depois, caso se venha a verificar alguma daquelas ocorrências.

Introdução

A Protecção Civil é a actividade desenvolvida pelo Estado e pelos cidadãos com a finalidade de prevenir riscos colectivos inerentes a situações de acidente grave, catástrofe ou calamidade, de origem natural ou tecnológica, e de atenuar os seus efeitos e socorrer as pessoas em perigo, quando aquelas situações ocorram.

Sendo certo que é em casa que os cidadãos e suas famílias passam grande parte do seu tempo, tornava-se necessário fazer uma abordagem dos principais riscos e, também, das principais medidas a tomar, quer para os prevenir, quer para lhes fazer frente.

É importante, assim, que tome bem consciência de que a sua protecção e defesa começam em si e no seu comportamento.



Ícones:



Sempre que exista informação relacionada com **número de emergência**



Sempre que exista informação relacionada com **crianças**



Sempre que exista informação relacionada com **animais**



Precauções a ter **antes** do acidente



Precauções a ter **durante** o acidente



Precauções a ter **depois** do acidente

A Cultura da Prevenção

Pese embora o desenvolvimento geral da sociedade, é um facto que as catástrofes naturais e causadas pelo Homem continuam a ocorrer com uma grande frequência.

Assim, a complexidade das situações derivadas dos riscos naturais e tecnológicos, associada ao ordenamento do território, obriga a que cada cidadão, para se proteger, esteja consciente do papel que deve desempenhar no seio da sua própria casa e da sociedade em geral.

Evitar ou atenuar os efeitos de um acidente grave, catástrofe ou calamidade é um dever de todos os cidadãos.

Sismos, incêndios, explosões, descarrilamentos, acidentes de viação, catástrofes aéreas, poluições de diversa natureza e, até, o terrorismo, tomam uma amplitude cada vez maior, e as respectivas consequências são cada vez mais nefastas.

Assim, a pressão e a exigência da sociedade fazem com que a prevenção revista hoje um carácter fundamental e a coordenação da protecção e do socorro exija do Estado uma resposta empenhada e de compromisso.

Não será propriamente uma novidade lembrar que muitos acidentes ou catástrofes (naturais e tecnológicos) poderão não afectar directamente a sua casa mas vir a trazer-lhe consequências imprevisíveis.

Por exemplo:

! uma *forte trovada* pode interromper o fornecimento de electricidade à sua habitação, cortar-lhe a possibilidade de comunicação telefónica, etc..

! um *ciclone* pode implicar a interrupção dos fornecimentos de água, de electricidade, de gás, de abastecimento de géneros alimentícios, etc..

! um *sismo* pode trazer-lhe consequências idênticas às anteriores ou ainda piores, etc..

! uma *cheia* pode implicar que não seja possível a utilização da água pelo facto de poder estar inquinada, afectar a circulação dos meios de transporte normalmente utilizados, etc..

! um *acto de sabotagem* pode interromper o fornecimento de electricidade, água, etc..

Assim, em casa, sensibilizar o seu agregado familiar e definir os comportamentos de cada um dos elementos é uma tarefa fundamental para a sua segurança e dos seus.

São regras que devem ser interiorizadas e assumidas por todos.



Prevenção e Socorro

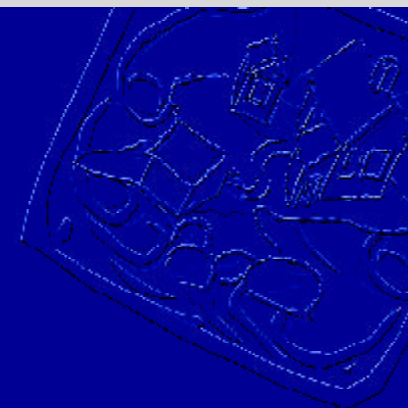
A prevenção é uma das chaves da segurança e constitui um passo importante no sentido de facilitar o socorro.

Cada cidadão e respectivo agregado familiar têm de desenvolver comportamentos de autoprotecção adaptados à vida actual, conhecendo e adoptando medidas preventivas e procedimentos adequados, quer em casa, quer nos locais de trabalho.

É uma questão de prudência, mas é também uma responsabilidade que a sociedade lhe exige que assuma.

Quanto ao socorro, lembre-se de que ele será tanto mais eficaz quanto mais os cidadãos participarem, quer no seio da família, quer no da sociedade.





Medidas gerais de autoprotecção



Mais vale
prevenir
que remediar



Medidas Preventivas

Tenha a casa preparada:



- Fixe às paredes as estantes, as garrafas de gás, os vasos e as floreiras, etc..
- Coloque os objectos mais pesados ou de maior volume no chão ou nas estantes mais baixas.
- Liberte os corredores e mantenha os móveis arrumados por forma a facilitar os movimentos.
- Nas escadas e patamares tenha apenas os vasos de plantas que não dificultem uma evacuação.
- Identifique os locais que maior protecção oferecem em caso de desabamento: debaixo de vigas, de mesas, de vãos de portas.
- Não coloque vasos ou floreiras nos peitoris das janelas ou varandas.
- Faça limpezas gerais periódicas aos locais normalmente pouco utilizados ou de difícil acesso (sótãos, arrecadações, arquivos, etc.) para não permitir a acumulação de poeiras ou de lixo (combustíveis potenciais).
- Proceda às verificações/reparações apropriadas em todas as instalações que, por deficiência de execução, conservação ou funcionamento, possam dar origem a explosões, focos de incêndio, intoxicações e electrocussões.
Por exemplo, instalações eléctricas, de aquecimento, candeeiros, pára-raios, etc..



16



Para este efeito, tenha sempre disponível em casa os esquemas referentes à canalização de água, gás e da rede de distribuição eléctrica. Conforme os casos, os documentos poderão ser solicitados ao senhorio, ao vendedor ou à administração do condomínio.

- Evite o uso de materiais facilmente inflamáveis nas roupas de cama (nylon, fibras, etc.).
- Evite o uso de materiais facilmente inflamáveis na decoração: cortinas, painéis, tapeçarias, alcatifas, etc. (nylon, matérias plásticas, etc.).
- Se usa cobertor eléctrico e este tiver ultrapassado o prazo de garantia, deve cuidar da sua manutenção por um técnico especializado.
- Nunca use um cobertor eléctrico com vestígios de estar queimado. Ao adquirir um, certifique-se de que o mesmo possui certificado de garantia, dispõe de um sistema de protecção e se desliga em caso de sobreaquecimento.
- Não deixe medicamentos, fósforos e isqueiros ao alcance das crianças.
- Se mora em locais facilmente inundáveis e em andares baixos, prepare, na medida do possível, materiais necessários na luta contra a entrada das águas, como sacos de areia e anteparos de portas.

Tenha armazenados água e alimentos:

- No mínimo para 3 dias.
 - Os alimentos, de preferência enlatados, devem requerer pouco tempo de preparação e não necessitar de refrigeração.
 - A água deve estar contida em recipientes de plástico fechados.
- Renove-os periodicamente, tendo em atenção os respectivos prazos de validade.



17



18

Tenha em condições de permanente utilização o seguinte material:

- Um rádio portátil (atenção às pilhas de reserva).
- Lanternas (atenção às pilhas de reserva).
- Um extintor de pó químico ABC.
- Um balde de areia (só para garagens).
- Um estojo de material de primeiros socorros.
- Um pequeno stock de medicamentos (os de uso corrente mais necessários e os indispensáveis a tratamentos que não podem ser interrompidos).
- Fósforos.¹
- Velas .¹
- Equipamentos a gás ou a petróleo (de iluminação ou aquecimento).¹
- Ferramentas (pá, martelo, serrote, etc.).
- Cordas, recipientes de plástico, oleados e sacos estanques para o lixo.
- Desinfectantes.

Estabeleça um Plano de Actuação começando por identificar as tarefas a realizar

Se vive em família, pode delegar as tarefas por todos os seus elementos, como, por exemplo:

- A Mãe poderá ficar responsável pela constituição da reserva de abastecimentos e sua renovação, pelas arrumações, etc..

¹ A utilizar depois de se ter assegurado de que não existe perigo de incêndio.



- Um dos filhos, pela renovação do stock de pilhas (rádio e lanternas), para não deixar ultrapassar o prazo de validade da carga do extintor, etc..

- O Pai pelas fixações às paredes, pela distribuição dos locais mais abrigados pelos seus familiares, por manter o depósito do automóvel com combustível, por fazer os seguros, etc..

E certifique-se de que cada um deles sabe:



- como pedir socorro (via telefónica, utilizando correctamente o **Número de Emergência 112** ²);

- como desligar a electricidade e cortar a água e o gás;
- utilizar correctamente o extintor de incêndios;
- as vias de fuga (evacuação);
- que não deverá utilizar o elevador, seja qual for o sinistro;
- que deverá manter-se afastado das janelas, espelhos e chaminés;
- que deverá fechar as portas e janelas do compartimento em que se manifeste um incêndio, até à chegada dos Bombeiros.

As consequências de um acidente ou de uma catástrofe serão tanto menores quanto mais bem preparados estivermos para os enfrentar.

Daí ser considerado muito importante o seu grau de sensibilização.

Se viver em família, pode, também, praticar periodicamente com o seu agregado familiar o Plano de Actuação, para que cada membro recorde exactamente como deve proceder.

² Para mais informações, deverá consultar o sítio do SNPC na Internet em www.snpc.pt – 112.



19




Será aconselhável que, pelo menos, um dos elementos do agregado familiar possua um Curso de Socorrismo

Faça um seguro da casa e do recheio contra os riscos que possam ser cobertos, analisando em pormenor as cláusulas do contrato.

Instrua-se sobre os procedimentos a adoptar nas situações mais comuns.



- Ocupe um lugar seguro.
- Faça por manter a presença de espírito, pois é fundamental para não entrar em pânico.
-  Avalie a situação e peça auxílio, se necessário (utilize o **Número de Emergência 112**).
- Preste apoio ao seu agregado familiar, actuando de acordo com as regras de segurança adequadas a cada tipo de situação.



Faça o inventário imediato das consequências e actue, então, de acordo com as seguintes prioridades:



- Acalme as crianças e os idosos.
- Se houver feridos, preste-lhes os primeiros socorros adequados.
- Se houver feridos graves, não os remova a menos que corram perigo; chame as equipas de socorro para promover à sua evacuação.



- Se houver pessoas soterradas, para além do imediato pedido de socorro, tente libertá-las retirando os escombros um a um, começando pelos de cima.
- Se se verificarem incêndios, tente apagá-los com os meios ao seu alcance; se o não conseguir avise os Bombeiros.
- Limpe com urgência os produtos inflamáveis que se tenham derramado (álcool, petróleo, tintas, etc.), tendo em conta a sua natureza.

Notas importantes:

- Se não souber o que fazer, é preferível não actuar.
- Não faça chamas e não accione os interruptores eléctricos enquanto não se assegurar de que não existe perigo de incêndio ou de explosão.
- Utilize o telefone apenas em casos de extrema urgência (feridos graves, incêndios, fugas de gás³).
- Ligue imediatamente o Rádio a pilhas e, se viável, a Televisão.

Encontra-se, assim, em condições de receber Avisos e Instruções da mais diversa natureza, tais como:

- as actuações individuais que lhe são indicadas;
- onde receber cuidados médicos;
- onde procurar assistência de emergência: água, alimentação, locais de acolhimento, agasalho;
- medidas sanitárias a aplicar.

³ O recurso simultâneo ao telefone / telemóvel provoca a sua saturação e, consequentemente, ninguém o consegue utilizar.



Não visite os locais atingidos.

A sua presença vai, certamente, dificultar as operações de socorro.

Se houver necessidade de colaboração de voluntários, a Rádio e a Televisão farão apelos nesse sentido.

Não propague boatos ou notícias não confirmadas.

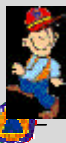
O que fazer se for obrigado a abandonar a sua casa:

Desligue a electricidade e corte a água e o gás.

Leve consigo (se tiver tempo):

- | Um documento de identificação para cada membro da família.
- | O rádio transístor e pilhas de reserva.
- | Uma lanterna de bolso e pilhas de reserva.
- | Velas e fósforos ou isqueiro.
- | Medicamentos essenciais para toda a família.
- | Agasalhos, reserva de roupa e objectos de valor.
- | Artigos especiais e alimentação para bebés.
- | Água e alguns alimentos.

Desloque-se com prudência e nunca caminhe descalço.



Acidentes com gás



**Cumpra as regras
e saiba como proteger
a sua casa**



A segurança começa na instalação dos aparelhos de queima de gás:

- Adquirir apenas aparelhos que obedecem às normas em vigor e estejam devidamente certificados.
- Confiar sempre a instalação, reparação e manutenção dos aparelhos, incluindo a substituição dos tubos de alimentação, a técnicos ou a mecânicos de gás credenciados oficialmente.
- Coloque as garrafas de gás em cabines apropriadas, construídas com materiais não combustíveis e bem ventiladas, sempre que possível implantadas no exterior da habitação, ou junto de uma janela. Mantenha as cabines limpas, desimpedidas e com as portas sempre fechadas.
- Mantenha as garrafas de gás a uma distância não inferior a 0,40 metros de radiadores, tomadas e interruptores eléctricos, e não inferior a 1,50 metros das chamas de qualquer combustível.
- Não efectue ligações com tubos com mais de 1,50 metros de comprimento.
- No interior da habitação mantenha apenas as garrafas de que necessita para os aparelhos de queima.

Tome especial atenção:

- Nunca monte esquentadores em casas de banho.
- Nunca instale garrafas de propano no interior da sua habitação.
- Nunca guarde garrafas de gás em caves.



24



- Nunca movimentar garrafas, mesmo completa ou parcialmente vazias, sem fechar a válvula de corte do redutor antes de a remover.
- Nunca deitar garrafas com gás (coloque-as sempre com o redutor para cima).

Cumpra as seguintes regras de segurança:

- Acenda sempre o fósforo antes de abrir o gás. Pelo contrário, se utilizar um acendedor eléctrico, abra primeiro o gás no mínimo, e accione o acendedor depois.
- Quando acender o forno, coloque-se de lado e não em frente do fogão.
- Nunca ligue interruptores nem faça lume durante a substituição de uma garrafa vazia.
- Nunca deixe os aparelhos de queima em funcionamento quando tiver de se ausentar (o derramamento de líquidos pode apagar os queimadores mantendo-se, contudo, a libertação de gás).
- Feche as válvulas de segurança do contador e de corte do redutor sempre que os aparelhos não estejam em uso ou se ausente de casa.
- Nunca pendure objectos nos tubos de alimentação.

Devem realizar-se inspecções a instalações de gás sempre que ocorra uma das seguintes situações:

- Alterações no traçado, na secção ou na natureza da tubagem, nas partes comuns ou no interior dos fogos.
- Novo contrato de fornecimento de gás combustível.

Portaria n.º 362/2000, de 20 de Junho.



25



Sempre que suspeite (ou tenha a certeza) da existência de uma fuga de gás, adopte os seguintes procedimentos de segurança:

- Feche as válvulas de segurança do contador e de corte do redutor.
- Não fume, não faça lume e apague quaisquer chamas.
- Não provoque faíscas ou incandescência de qualquer material.
- Não accione interruptores.
- Não ligue nem desligue os aparelhos eléctricos das tomadas.
- Ventile a sua habitação, abrindo todas as portas e janelas.
- Remova para o ar livre qualquer garrafa de gás com suspeita de fuga.
- Nunca use chamas para localizar fugas e chame os Bombeiros ou os técnicos de gás da sua área.

E se houver um incêndio na instalação?

- A regra geral de combate a um incêndio de gás é cortar a alimentação do combustível logo que possível e em condições de segurança.
- É preferível deixar arder uma fuga de gás a extinguir-lhe a chama, originando uma nuvem de gás remanescente e correndo o risco de criar uma atmosfera explosiva.
- Se, apesar das acções que tomou, o incêndio aumentar, tenha o cuidado de sair a tempo e de fechar a porta.



Incêndios



**A maioria
dos incêndios em habitações
pode ser evitada**





Em casa

- Tenha especial atenção aos equipamentos de elevado consumo, tais como máquinas de lavar roupa, aquecedores, etc.. Não sobrecarregue as tomadas: pode provocar sobreaquecimento ou curto-circuitos. Não puxe a extensão quando a desliga. Deve utilizar, para o efeito, a “ficha”.

- Com candeeiros metálicos, tenha em particular atenção o revestimento do fio eléctrico.

- Nunca se esqueça do ferro de engomar ligado.

- Não coloque aquecedores junto dos móveis e não os utilize para secar roupa.

- Faça a revisão periódica das tubagens de gás canalizado ou de garrafa. Se detectar alguma anomalia, contacte um técnico de gás credenciado.

- Mude periodicamente o filtro do exaustor.

- Não deixe aparelhos de gás acesos junto a janelas abertas.

- Evite usar roupas largas enquanto cozinha.

- Não guarde produtos inflamáveis (álcool, benzinhas) e combustíveis (papéis, têxteis) junto a uma fonte de calor. Guarde os líquidos inflamáveis em locais ventilados e fora do alcance das crianças.

- Nunca saia de casa sem apagar o lume do fogão e fechar o gás.

- Não fume quando utilizar produtos inflamáveis.

- Afaste as velas e candeeiros a petróleo ou a gás da madeira, papel, roupa ou outro material combustível.



- Nunca deixe velas acesas abandonadas.

- Proteja devidamente a sua lareira por forma a evitar que ela seja um foco de incêndio.

- Proceda a uma inspecção e limpeza regular da chaminé.

- Use cinzeiros grandes e seguros. Certifique-se de que os cigarros se encontram apagados antes de os deitar para o lixo.

- Não fume se sentir sono.



- Não deixe fósforos ou isqueiros ao alcance das crianças e nunca as deixe sozinhas em casa nem fechadas à chave.

- Equipe a sua casa com extintores apropriados.

Se necessário, peça conselhos aos Bombeiros da sua área de residência.

Em matas perto de casa

Um comportamento responsável é a melhor forma de evitar o incêndio florestal

Se mora junto de uma área florestal:

- Limpe o mato à volta da sua casa.

- Separe as culturas com barreiras corta-fogo, como, por exemplo, um caminho.

- Guarde em lugar seguro e isolado o gasóleo, a lenha e outros produtos inflamáveis.

- Mantenha em lugar de fácil acesso algumas ferramentas, como enxadas, pás ou mangueiras.

- Não queime lixos no interior das florestas nem numa distância inferior a 100 metros dos seus limites.





Sobretudo durante a época normal de fogos, lembre-se:

- É proibido fazer queimadas em terrenos situados no interior das matas ou na sua periferia, até 300 metros dos seus limites.
- É proibido fazer fogo de qualquer espécie, incluindo fumar, no interior das matas e nas vias que as atravessam.
- Não lance foguetes ou fogo de artifício dentro das matas e numa distância de cerca de 500 metros a contar dos seus limites.
- Limpe o mato, num mínimo de 50 metros à volta de sua casa, armazéns, oficinas e outras instalações.

Quando, na época própria, tiver de realizar as queimadas, não se esqueça de solicitar autorização no Governo Civil da sua área, à GNR ou aos Bombeiros da sua zona.



Em casa

- Se não conseguir apagar o fogo em 30 segundos, ou no máximo em 1 minuto, chame os Bombeiros.
- Se surgirem chamas numa frigideira, cubra-a com uma tampa, um prato ou uma toalha húmida. Nunca utilize água.
- Feche imediatamente o gás e desligue a corrente eléctrica.
- Enquanto espera a chegada dos Bombeiros, continue a combater o fogo, caso este seja de pequena dimensão (por exemplo, caixote do lixo ou frigideira).
- Ataque o objecto que arde e não as chamas.
- Antes de abrir uma porta, verifique se está quente, porque pode



haver fogo do outro lado. Tente encontrar outra saída, se possível.

- Feche as portas e as janelas do compartimento em que se manifesta o incêndio até à chegada dos Bombeiros.
- Ande de gatas. Perto do chão respira melhor. Sempre que puder, proteja a boca com um pano húmido e respire através dele.
- Se o incêndio aumentar de proporções, não tente apagar o fogo.
- Saia de casa rapidamente, pondo em prática o plano de evacuação.
- Nunca utilize os elevadores. Use sempre as escadas.
- Se o seu vestuário for atingido, não corra, deite-se no chão, enrole-se com uma toalha e role sobre si mesmo.
- Nunca volte atrás.

Exemplo de plano de evacuação





Em matas perto de casa

Se o incêndio estiver nas proximidades da sua casa:

- Avise os seus vizinhos.
- Corte o gás e a electricidade.
- Ligue o seu rádio a pilhas e esteja atento às informações difundidas.
- Molhe abundantemente as paredes e os arbustos que rodeiam a sua casa.
- Esteja preparado para evacuar todos os membros da sua família.
- Não perca tempo a recolher objectos pessoais desnecessários.
- Solte os animais. Eles cuidam de si próprios.
- Em caso de evacuação, ajude a sair de casa as crianças, idosos e deficientes. Não volte atrás por motivo nenhum.

Se for confrontado com um início de incêndio florestal:

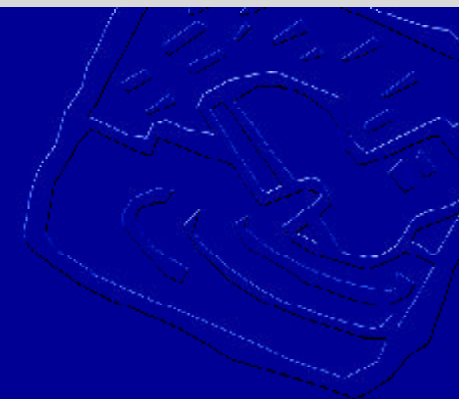
- Contacte de imediato qualquer uma das seguintes Entidades: Bombeiros, Serviços Florestais, Forças de Segurança (GNR ou PSP).
- Se vir que não corre perigo, tente abafar as chamas, batendo nelas com ramos, até que chegue socorro.
- Repare na presença de estranhos na zona, anote descrições e marcas, cores e matrículas de veículos: relate tudo o que achar suspeito.
- Não vá assistir aos incêndios, deixe livres os acessos para aqueles que combatem as chamas.



Em casa e em matas perto desta

- Se a sua casa for evacuada, regresse só quando os Bombeiros lhe disserem que o pode fazer.
- Assegure-se de que a sua habitação não está em risco de ruir. Tenha cuidado com os fios eléctricos expostos e outros perigos.
- Impeça as crianças de brincar no local do incêndio, a seguir à sua extinção. Lembre-se de que há o perigo de reacendimento.
- Se as autoridades competentes solicitarem a sua ajuda nas operações de rescaldo e vigilância, colabore.





Inundações



Não se esqueça:
A força da água
pode ser terrível



Inundação vinda do exterior

Se vive numa zona de cheia, adquira o bom hábito de escutar os noticiários da Meteorologia do Outono à Primavera e esteja atento aos avisos da Protecção Civil.

Quando existir um aviso de cheia:

- Acondicione num saco de plástico os objectos pessoais mais importantes e os seus documentos.
- Transfira os alimentos e os objectos de valor para pontos mais altos da casa.
- Liberte os animais domésticos. Nunca os deixe presos.
- Prepare-se para desligar a água, o gás e a electricidade, se for caso disso.

Inundação no interior

- Mantenha a canalização doméstica, incluindo torneiras, em bom estado para evitar roturas nas mesmas.
- Não se esqueça de que, para evitar inundações por excesso de chuva, deverá manter os algerozes limpos e o telhado devidamente calafetado.



Inundação vinda do exterior



- Mantenha a serenidade. Procure dar apoio às crianças, aos idosos e aos deficientes.



36



- Continue atento aos conselhos da Protecção Civil.
- Prepare-se para a necessidade de ter de abandonar a casa.
- Desligue a água, o gás e a electricidade.
- Não ocupe as linhas telefónicas. Use o telefone só em caso de emergência.
- Não caminhe descalço nem saia de casa para visitar os locais mais atingidos.

Se sair de casa durante uma cheia:

- Não utilize o carro. Pode ser arrastado para buracos no pavimento, para caixas de esgoto abertas, ou até para fora da estrada.
- Não entre na enchente. Há o risco de não conseguir suportar a força da corrente, além de que pode ocorrer uma subida inesperada do nível da água.
- A água da cheia pode estar contaminada. Não a beba.
- Procure ter sempre uma atitude sensata perante os acontecimentos.

Se for evacuado:

- Mantenha a calma e respeite as orientações que lhe forem transmitidas pela Protecção Civil.
- Não seja alarmista.
- Não perca tempo.
- Leve consigo uma mochila com os seus pertences indispensáveis, o estojo de emergência, uma garrafa de água e bolachas.
- Esteja atento a quem o rodeia. Podem precisar da sua ajuda.



37



Inundação no interior

- Em caso de rotura na canalização doméstica ou de inundação por águas residuais (esgotos), feche a torneira de segurança, contacte a empresa fornecedora de água da sua zona ou os Serviços Municipalizados de Águas e Saneamento.

- Em caso de inundação por excesso de chuvas, contacte os Bombeiros e o Serviço Municipal de Protecção Civil da sua zona.



Inundação vinda do exterior Inundação no interior

- Siga os conselhos da Protecção Civil. Regresse a casa só depois de lhe ser dada essa indicação.

- Preste atenção às indicações difundidas pela comunicação social.
- Facilite o trabalho das equipas de limpeza da via pública.
- Ao entrar em casa, faça uma inspecção rápida e observe se a casa ameaça ruir. Se tal for provável, não entre.
- Não toque em cabos eléctricos caídos. Não se esqueça de que a água é condutora de electricidade.
- Mantenha-se sempre calçado e, se possível, use luvas de protecção.
- Opte pelo seguro. Deite fora a comida (mesmo embalada) e os medicamentos que estiveram em contacto com a água da cheia.
- Verifique o estado das substâncias inflamáveis ou tóxicas que possa ter em casa.
- Comece a limpeza da casa pela despensa e zonas mais altas.
- Beba sempre água fervida ou engarrafada.



Seca



**Previna situações
de potenciais secas.
Saiba como poupar água.**



Em casa

- Mantenha toda a canalização doméstica em bom estado. Se as torneiras não pararem de pingar, chame um canalizador. Uma torneira a verter pode gastar até 90 litros de água por semana.
- Feche bem as torneiras. Evite perdas em autoclismos, esquentadores ou máquinas de lavar.
- Instale nas torneiras dispositivos reguladores de caudal que permitam reduzir os consumos sem retirar pressão.
- Controle os seus gastos através de uma leitura regular do contador e da factura mensal da água.

Na cozinha

- Utilize as máquinas de lavar roupa e loiça com a carga completa. Uma máquina bem cheia consome menos água do que duas com a carga incompleta.
- Se lavar a loiça manualmente, encha o lava-loiça apenas com a água necessária. Não deixe a água a correr continuamente.

Na casa de banho

- Tome duches rápidos e feche a torneira enquanto se ensaboar. Evite banhos de imersão.
- Não deixe a água a correr enquanto lavar os dentes ou fizer a barba. Assim, poupa quase 9 litros por minuto.
- Reduza as descargas do autoclismo, colocando uma garrafa de plástico cheia de água no depósito.
- Não utilize a sanita como caixote do lixo. Descarregue o autoclismo só quando for necessário.



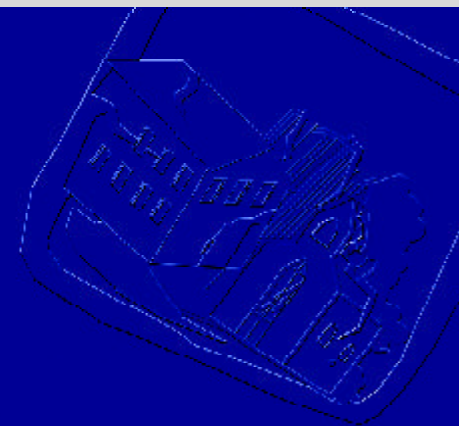
No jardim/quintal

- Nunca regue o jardim durante as horas de maior calor. Regue de manhã cedo ou no início da noite, quando a evaporação é menor.
- Reutilize a água sempre que possível. Por exemplo, use água da lavagem da fruta ou de cozer ovos para rega. Assim, até aproveita os nutrientes.
- Cultive plantas típicas da sua região pois estão melhor adaptadas ao clima.
- Cubra a terra do jardim ou dos vasos com casca de pinheiro ou outro material. Diminui-se o contacto directo da luz solar com o solo, conservando a humidade da terra.
- Reforce os cuidados com a poupança de água.
- Feche ligeiramente as torneiras de segurança de sua casa, de modo a diminuir o caudal.
- Em caso de cortes no fornecimento de água, encha apenas as vasilhas estritamente necessárias para o seu consumo.
- Não lave a rua à frente de sua casa. Deixe esse trabalho a cargo das autoridades competentes.
- Não encha tanques ou piscinas. Está a gastar água que pode ser necessária para outras pessoas.
- Se detectar uma fuga de água na via pública (rua ou jardim) avise a Câmara Municipal ou outra entidade competente.

Durante uma seca, a qualidade da água pode deteriorar-se.

Em caso de dúvida, ferva-a durante 10 minutos antes de a beber.





Sismos



Os sismos podem ocorrer
a todo o momento
e sem qualquer aviso

**Os adultos e as crianças devem dialogar sobre o que se deve fazer se ocorrer um sismo:**

- Ensine às crianças como desligar a electricidade, a água e o gás.

Identifique os locais mais seguros de sua casa ou do local de trabalho:

- Vãos de porta, de preferência em paredes mestras.
- Cantos das salas.
- Debaixo de mesas, camas ou outras superfícies resistentes.

Saiba quais são os locais mais perigosos:

- Elevadores.
- Junto a janelas, espelhos e chaminés.
- No meio das salas.
- Saídas.



- Mantenha a calma.
- Se estiver em casa, dirija-se para um canto da sala ou quarto, ou proteja-se debaixo das ombreiras das portas ou de algum móvel sólido, como mesas ou camas. Ajoelhe-se e proteja a cabeça e os olhos com as mãos.



- Mantenha-se afastado de janelas, espelhos, chaminés e outros objectos que possam cair.

- Se estiver num grande edifício, não se precipite para as saídas. As escadas podem ficar congestionadas.

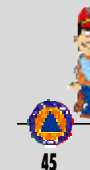
- Nunca utilize os elevadores.

- Se estiver na rua, mantenha-se afastado dos edifícios altos, postes de electricidade e outros objectos que possam cair-lhe em cima. Dirija-se para um local aberto.

- Se for a conduzir, pare a viatura longe de edifícios, muros, encostas, postes e cabos de alta tensão e permaneça dentro dela.



- Mantenha a calma mas conte com a existência de possíveis réplicas.
- Não acenda fósforos nem isqueiros, pois pode haver fugas de gás.
- Corte imediatamente o gás, a electricidade e a água.
- Observe se a sua casa sofreu danos graves. Saia imediatamente se não for segura. Nunca utilize os elevadores.
- Cuidado com vidros partidos ou cabos de electricidade. Não toque em objectos metálicos que estejam em contacto com fios eléctricos.
- Evite ferimentos protegendo-se com roupa adequada. Vista calças, camisa de mangas compridas e calce sapatos fortes.
- Observe se há pequenos focos de incêndio e extinga-os.
- Limpe urgentemente o derrame de tintas, pesticidas e outros materiais perigosos e inflamáveis.





- Afaste-se das praias. Depois de um sismo, pode produzir-se um tsunami (onda gigante).

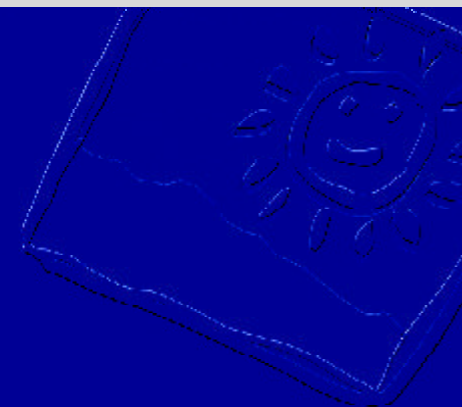
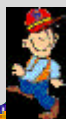


- Solte os animais, eles tratam de si próprios.

- Se estiver na rua, não vá para casa.

- Se houver feridos, ajude-os, se souber. Mas cuidado, não trate de remover feridos com fracturas, a não ser que haja perigo de incêndio, inundação ou derrocada. Peça ajuda.

- Ligue o rádio a pilhas e fique atento às recomendações difundidas.



Ondas de calor



Não se esqueça
de que os bebés e os idosos
são especialmente sensíveis
a este tipo de risco



Em dias de muito calor:

- Ingira água ou outros líquidos não açucarados com regularidade, mesmo que não sinta sede.

- Pessoas que sofram de epilepsia, doenças cardíacas, renais ou de fígado ou que tenham problemas de retenção de líquidos, devem consultar um médico antes de aumentarem o consumo de líquidos.

- Se tem idosos em casa, faça-os beber pelo menos mais um litro de água por dia além da que bebem regularmente. Eles poderão rejeitar mas deverá insistir.

- Procure manter-se dentro de casa ou em locais frescos. Se tiver de sair à rua nas horas de maior calor, proteja-se usando um chapéu ou um lenço.

- Em casa, durante o dia, abra as janelas e mantenha as persianas fechadas, de modo a permitir a circulação de ar. Durante a noite, abra bem as janelas para que o ar circule e a casa arrefeça.

- Vista roupas leves de algodão e de cores claras. As cores escuras absorvem maior quantidade de calor. Evite usar vestuário com fibras sintéticas ou lã. Provocam muita transpiração, podendo levar à desidratação.

- Evite fazer exercício físico ou outras actividades que exijam muito esforço.

- Evite estar de pé durante muito tempo, especialmente em filas e ao sol.

- Se for à praia, faça-o nas primeiras horas da manhã ou ao fim do dia. Mantenha-se à sombra, use chapéu, óculos escuros e cremes de protecção solar.

- Não beba bebidas alcoólicas; são absorvidas rapidamente num organismo desidratado, podendo levar a estados de embriaguez com maior facilidade.



48



- Um pequeno duche de água tépida arrefece o corpo rapidamente, aumentando o seu conforto. Se o seu corpo estiver muito quente, não deve tomar banho com água muito fria.

Em viagem:

- Viaje de preferência a horas de menos calor ou à noite.

- Quando viajar de automóvel, faça-o por períodos curtos. Se tiver de fazer grandes viagens, leve consigo água ou outros líquidos não alcoólicos em quantidades suficientes.

- Proteja os passageiros do sol cobrindo as janelas com telas apropriadas que não dificultem ou prejudiquem a condução.

- Nunca viaje com as janelas fechadas a não ser que o seu carro tenha ar condicionado.



- Se viajar com crianças, mantenha-as o mais arejadas possível, vestindo-lhes o mínimo de roupa e dando-lhes frequentemente água a beber.



- Se viajar com bebés, tenha em atenção que o leite é a sua refeição normal e que no intervalo entre mamadas devem beber bastante água.

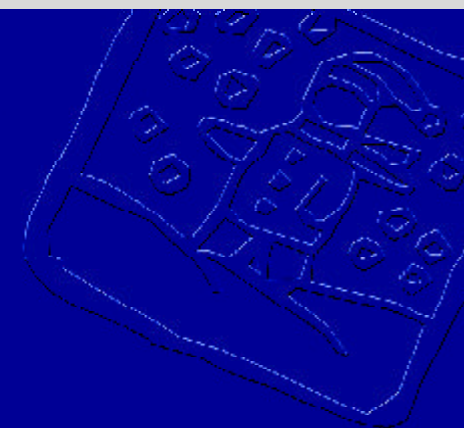
- Tenha atenção aos idosos que viajam consigo. Não devem vestir de negro nem roupas de fibra sintética e devem, também, beber um suplemento de água.

- As refeições devem ser ligeiras, sopas frias ou tépidas, saladas, grelhados, comidas com pouca gordura e pouco condimentadas, acompanhadas, de preferência, com água e, se não for diabético, sumos de frutas.

- Coma poucas quantidades de cada vez e muitas vezes ao dia.



49



Vagas de frio

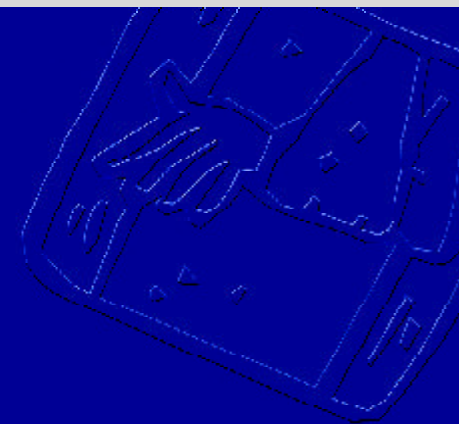
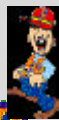


Podem estar associadas
à queda de neve, ventos fortes
ou formação de gelo



Se vive numa zona em que haja tendência ou possibilidade de ocorrer uma vaga de frio:

- Fique atento aos noticiários da Meteorologia e às indicações da Protecção Civil transmitidas pelos órgãos de comunicação social.
- Tenha preparada uma reserva de alimentos ricos em calorias (chocolates e frutos secos, por exemplo), suficientes para dois ou três dias.
- Prepare um estojo de emergência com um rádio e lanterna a pilhas, material de primeiros socorros, pilhas de reserva e medicamentos essenciais.
- Tenha uma garrafa de gás sobresselente e uma pequena reserva de produtos de higiene pessoal.
- Procure ficar 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 façam transpirar.
- O consumo excessivo de electricidade pode sobrecarregar a rede, originando falhas locais de energia. Tenha à mão uma lanterna e pilhas, para o caso de faltar a luz.
- Tenha cuidado com as lareiras. Em lugares fechados e sem renovação de ar, a combustão pode dar origem a que se produza **monóxido de carbono, um gás mortal**.
- Se tiver de sair de casa durante muito tempo, e só em caso de extrema necessidade, use várias peças de roupa e um chapéu ou um gorro para proteger a cabeça.



Acidentes domésticos mais frequentes



Que fazer?



Com crianças pequenas:



- Guarde cuidadosamente e fora do seu alcance medicamentos, insecticidas, produtos de limpeza, tintas, objectos cortantes, etc..

Ferida superficial simples:

- Lave com água e sabão.
- Aplique um anti-séptico não corante aquoso e, em seguida, um penso.

Feridas complicadas:

- Lave e coloque um penso compressivo para estancar a hemorragia.
- Peça auxílio e até, se necessário, proceda à evacuação para o hospital.

Queimadura pouco extensa:

- Se a pele ficar avermelhada, mergulhe a parte queimada em muita água fria ou aplique gelo, indirectamente.
- Se surgirem bolhas, não as rebente; aplique um penso humedecido.

Queimadura extensa:

- Não tente tratá-la (nem medicamentos nem pomadas).
- Não retire a roupa que estiver em contacto com a pele queimada, mas aplique pensos humedecidos com água fria.
- Proceda à evacuação urgente para o hospital.

Queimadura com produtos químicos:

- Lave abundantemente com água corrente as partes do corpo que tenham sido afectadas, em especial os olhos.



54



- Proceda à evacuação urgente para o hospital.

Choque eléctrico:

Em instalações domésticas (Baixa Tensão):

- Corte imediatamente a corrente, desligando a ficha do aparelho ou o interruptor geral do quadro do contador.

- Se não for possível cortar a corrente ou for muito demorado fazê-lo, separe a vítima das partes em tensão, tomando cuidados especiais:

Isole-se, colocando-se sobre uma superfície de material não condutor e seco (plásticos, borracha, madeira), e proteja as mãos com luvas de borracha, um saco de plástico, uma toalha ou peça de roupa ou, ainda, recorrendo a varas ou cabos de madeira, igualmente secos.

Em todos os casos, ao separar o sinistrado das partes em questão, deve fazê-lo de uma forma brusca, procurando não agarrá-lo firmemente.

- Se a vítima não der sinais de vida depois de desligar a corrente eléctrica, faça-lhe imediatamente a respiração artificial, de preferência pelo método boca-a-nariz, e a compressão cardíaca externa.



55

**Sempre que necessário, aconselhe-se e informe-se
junto do Serviço Municipal de Protecção Civil
ou, ainda, dos Bombeiros, das Forças
de Segurança, dos Serviços de Saúde
ou da Cruz Vermelha Portuguesa.**

**Informar as populações é, também,
uma das suas missões.**




**Quer se trate
de acidente
ou de catástrofe**

Mais vale prevenir
que remediar

A Protecção Civil começa em si e nos seus

Tenha consigo e junto do telefone uma lista com os números de telefone e moradas das entidades a que deva recorrer de imediato:

Entidades Fundamentais

Número de Emergência  Tel.: **112**

Bombeiros⁴ _____ Tel.: _____

Polícia⁴ _____ Tel.: _____

GNR⁴ _____ Tel.: _____

Médico _____ Tel.: _____

Centro de Informação Antivenenos _____ Tel.: _____

Câmara (Serviço Municipal de Protecção Civil) _____ Tel.: _____

Serviço Nacional de Protecção Civil
Av. do Forte, Ed. Protecção Civil – 2799-512 Carnaxide
Tel.: 214 247 100

N.º de Emergência para a protecção da floresta contra Incêndios Tel.: **117**

Outras Entidades

Hospital⁴ _____ Tel.: _____

Serviços de Águas _____ Tel.: _____

Serviços de Electricidade _____ Tel.: _____

Fornecedor de Gás _____ Tel.: _____

Assistente do telefone _____ Tel.: _____

Assistência dos elevadores _____ Tel.: _____

⁴Da área de residência

Índice Geral

Nota prévia	7
Introdução	9
Ícones	10
A Cultura da Prevenção	11
Prevenção e Socorro	13
Medidas Gerais de Autoprotecção	15
O que fazer se for obrigado a abandonar a sua casa	22
Acidentes com Gás	23
Antes	24
Durante	25

Incêndios	27
Antes	28
Em casa	28
Em matas perto de casa	29
Durante	30
Em casa	30
Em matas perto de casa	32
Depois	33
Em casa e em matas perto desta	33
Inundações	35
Antes	36
Inundação vinda do exterior	36
Inundação no interior	36
Durante	36
Inundação vinda do exterior	36
Inundação no interior	38
Depois	38
Inundação vinda do exterior e no interior	38
Seca	39
Sismos	43
Antes	44
Durante	44
Depois	45
Ondas de Calor	47
Vagas de Frio	51
Os Acidentes Domésticos mais Frequentes	53

