

Riscos Naturais

Sismos

Antes

Informe-se sobre as causas e efeitos possíveis de um sismo na sua zona. Fale sobre o assunto de uma forma tranquila e serena com os seus familiares e amigos.

- Informe-se se a sua residência e local de trabalho se localizam numa zona sísmica de risco. Se viver junto ao litoral informe-se sobre a que altitude se situa relativamente ao nível do mar, pode ser importante em caso de ocorrência de tsunami.
- 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 para ambos, bem como um extintor (verifique o prazo de validade) e um estojo de primeiros socorros.
- Localizar os locais mais seguros distribuindo os seus familiares por eles. Localizar os locais mais perigosos.
- Fixe as estantes, as botijas de gás, os vasos e floreiras às paredes da sua casa.
- Coloque os objectos pesados ou de grande volume no chão ou nas estantes mais baixas.
- Ensine a todos os familiares como desligar a electricidade e cortar a água e gás.
- Armazene água em recipientes de plástico fechados e alimentos enlatados para 2 ou 3 dias. Renove-os de tempos a tempos. Tenha à mão medicamentos correntes mais necessários.
- Mantenha a sua vacinação e de toda a sua família em dia, nomeadamente a vacina do tétano. Consulte o seu centro de saúde para obter mais informações.
- Tenha à mão em local acessível números de telefone de serviços de emergência.
- Tenha à mão agasalhos e sapatos resistentes.

Locais mais seguros

- Vão de portas interiores, de preferência em paredes-mestras.
- 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.

Locais mais perigosos

- Saídas.
- Junto a janelas, espelhos e chaminés.
- Junto a objectos, candeeiros e móveis que possam cair.
- No meio das salas.
- Elevadores.



Durante

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

SE ESTÁ DENTRO DE CASA OU DENTRO DE UM EDIFÍCIO:

- Se estiver num dos andares superiores de um edifício não se precipite para as escadas. Abrigue-se no vão de uma porta interior, nos cantos das salas ou debaixo de uma mesa ou cama. Nunca utilize elevadores.
- Mantenha-se afastado de janelas, espelhos e chaminés. Tenha cuidado com a queda de candeeiros, móveis ou outros objectos.
- Se estiver no rés-do-chão de um edifício e a sua rua for suficientemente larga (por exemplo mais larga que a altura dos edifícios), saia de casa calmamente e caminhe para um local aberto, sempre pelo meio da rua.
- Vá contando alto e devagar até 50.

SE ESTÁ NA RUA:

- Dirija-se para um local aberto, com calma e serenidade. Não corra nem ande a vaguear pelas ruas.
- Enquanto durar o sismo não vá para casa.
- Mantenha-se afastado dos edifícios, sobretudo dos velhos, altos ou isolados, dos postes de electricidade e outros objectos que lhe possam cair em cima.
- Afaste-se de taludes e muros que possam desabar.
- Vá contando alto e devagar até 50.

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.

SE ESTÁ A CONDUZIR:

- Pare a viatura longe de edifícios, muros, taludes, postos e cabos de alta tensão e permaneça dentro dela.

Depois

NOS PRIMEIROS MINUTOS APÓS O SISMO:

- Mantenha a CALMA e conte com a ocorrência de possíveis réplicas.
- 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, o gás e a electricidade.
- Calce sapatos e proteja a cabeça e a cara com um casaco, uma manta, um capacete ou um objecto resistente e prepare agasalhos se o tempo o aconselhar.
- Verifique se há feridos e preste os primeiros socorros se souber. Se houver feridos graves, não os remova, a menos que corram perigo.
- Verifique se há incêndios. Tente apagá-los. Se não conseguir alerte os bombeiros.
- Ligue o rádio e cumpra as recomendações que forem difundidas.
- Limpe urgentemente os produtos inflamáveis que tenham sido derramados (álcool, tintas, etc.).
- Se puder, solte os animais domésticos. Eles trataram de si próprios.

SE ESTÁ JUNTO AO LITORAL:

- Se vive junto ao litoral e sentir um sismo é possível que nos 20 a 30 minutos seguintes ocorra um tsunami.
- 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.
- Afaste-se das praias e das margens dos rios. Nunca vá para uma praia observar um tsunami aproximar-se. Se conseguir ver a onda significa que está demasiado perto para poder escapar.
- Se estiver numa embarcação dirija-se para alto mar. Um tsunami só é destrutivo junto à costa onde a profundidade das águas é pequena. Uma zona onde a profundidade do mar é superior a 150 metros pode considerar-se segura.
- À primeira onda podem suceder-se outras igualmente destrutivas. Mantenha-se num local seguro até que as autoridades indiquem que já não existe perigo.
- Regresse a casa só quando as autoridades o aconselharem.

NAS HORAS SEGUINTE:

- Mantenha a calma e cumpra as instruções que a rádio difundir. Esteja preparado para outros abalos (réplicas) que costumam suceder-se ao sismo principal.
- Se encontrar feridos graves, chame as equipas de socorro para promover a sua evacuação.
- Se houver pessoas soterradas, informe as equipas de salvamento. Entretanto, se sem

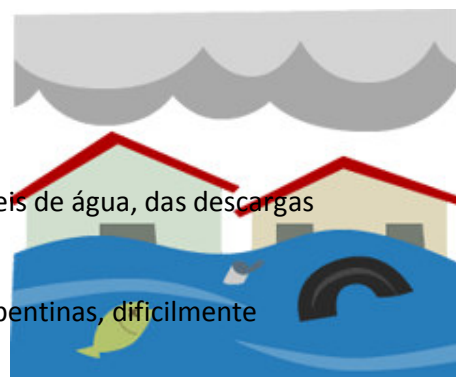
perigo, for capaz de as começar a libertar, tente fazê-lo retirando os escombros um a um. Não se precipite, não agrave a situação dos feridos ou a sua própria.

- Evite passar por onde haja fios eléctricos soltos e tocar em objectos metálicos em contacto com eles.
- Não beba água de recipientes abertos sem antes a ter examinado e filtrado por coador, filtro ou simples pano lavado.
- Coma alguma coisa. Sentir-se-á melhor e mais capaz de ajudar os outros.
- Acalme as crianças e os idosos. São os que mais sofrem com o medo.
- Não utilize o telefone excepto em caso de extrema urgência (feridos graves, fugas de gás, incêndios, etc.).
- Não propague boatos ou notícias não confirmadas.
- Se a sua casa se encontrar muito danificada terá de a abandonar. Reúna os recipientes com água, alimentos e medicamentos vulgares e especiais (cardíacos, diabéticos, etc.).
- Não reocupe edifícios com grandes estragos, nem se aproxime de estruturas danificadas.
- Corresponda aos apelos que forem divulgados e, se possível, colabore com as equipas de socorro.
- Não circule pelas ruas para observar o que aconteceu. Liberta-as para as viaturas de socorro.

Cheias

Habitualmente é possível prever uma cheia através dos níveis de água, das descargas das barragens e das observações meteorológicas.

No entanto, uma cheia provocada por chuvas intensas e repentinas, dificilmente permitirá que as populações sejam avisadas.



Para diminuir sofrimentos e prejuízos, cada cidadão em zona de risco de cheia deve ter conhecimento das seguintes medidas de autoprotecção e procedimentos de segurança.

SE VIVE NUMA ZONA DE CHEIA:

- Adquirir o bom hábito de escutar os noticiários da Meteorologia do Outono à Primavera.
- Procure informar-se sobre o historial de cheias passadas.
- 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.
- Pondere a hipótese de fazer um seguro da sua casa e do recheio.
- 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.

JUNTE NUM ESTOJO DE EMERGÊNCIA O SEGUINTE MATERIAL:

- 1 Rádio transístor e pilhas de reserva;
- 1 Lanterna e pilhas de reserva;
- Velas e fósforos ou isqueiro;
- Medicamentos essenciais para toda a família;
- Agasalhos, reserva de roupa e objectos;
- Artigos especiais e alimentos para bebés;
- Fotocópias de um documento de identificação para cada membro da família;
- Fotocópias de outros documentos importantes.

QUANDO HOVER 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.
- Coloque à mão o seu 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.
- Coloque um anteparo à entrada da casa. Retire do seu quintal objectos que possam ser arrastados pelas cheias.
- Prepare-se para desligar a água, o gás e a electricidade, se for caso disso.

DURANTE UMA CHEIA

- MANTENHA A SERENIDADE.

Procure dar apoio às crianças, aos idosos e aos deficientes.

- 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.
- Não utilize o carro. Pode ser arrastado para buracos no pavimento, para caixas de esgoto abertas, ou até para fora da estrada.
- Não entre em zonas caudalosas. 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 com substâncias indesejáveis. Não a beba.
- Procure ter sempre uma atitude prática perante os acontecimentos.

SE FOR EVACUADO

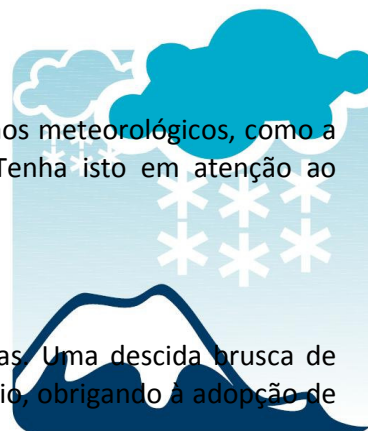
- Mantenha a calma e respeite as orientações que lhe forem transmitidas pela Protecção Civil.
- Não seja alarmista.
- Não perca tempo.
- Leve consigo uma mochila com os seus pertences indispensáveis, o estojo de emergência e uma garrafa de água e bolachas.
- Esteja atento a quem o rodeia. Podem precisar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

DEPOIS DA CHEIA

- 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 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.
- 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, pois podem estar contaminados.
- Verifique o estado das substâncias inflamáveis ou tóxicas que possa ter em casa.
- Comece a limpeza da casa pela dispensa e zonas mais altas.
- Beba sempre água fervida ou engarrafada.

Vagas de Frio

As vagas de frio podem estar associadas a outros fenómenos meteorológicos, como a queda de neve, ventos fortes ou a formação de gelo. Tenha isto em atenção ao proteger-se!



Antes da Chegada do Inverno

- Procure estar atento às informações meteorológicas. Uma descida brusca de temperatura pode ser um indício de uma vaga de frio, obrigando à adopção de medidas de autoprotecção.
- 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.

Se vive numa zona propensa a ficar isolada pela neve:

- Prepare um estojo de emergência contendo um rádio e lanterna a pilhas, agasalhos, material de primeiros socorros, pilhas de reserva e medicamentos essenciais.
- Tenha sempre em casa uma reserva de água potável e de alimentos ricos em calorias (chocolates e frutos secos, por exemplo), suficientes para dois ou três dias.
- Tenha também uma botija de gás suplente e faça uma pequena reserva de produtos de higiene pessoal.

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.
- O consumo excessivo de electricidade pode sobrecarregar a rede originando falhas locais de energia. Procure poupar energia, desligando os aparelhos eléctricos que não sejam necessários. Tenha à mão lanterna e pilhas, para o caso de faltar a luz.
- Tenha cuidado com as lareiras. 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 vive numa zona propensa a ficar isolada pela neve:

- Doseie os alimentos, a água e outros utensílios essenciais para um possível isolamento.
- Conserve a calma e transmita-a aos que o rodeiam. Procure ter uma atitude prática perante os acontecimentos.
- Use o telefone só para chamadas de emergência.

Se Tiver de Sair de Casa

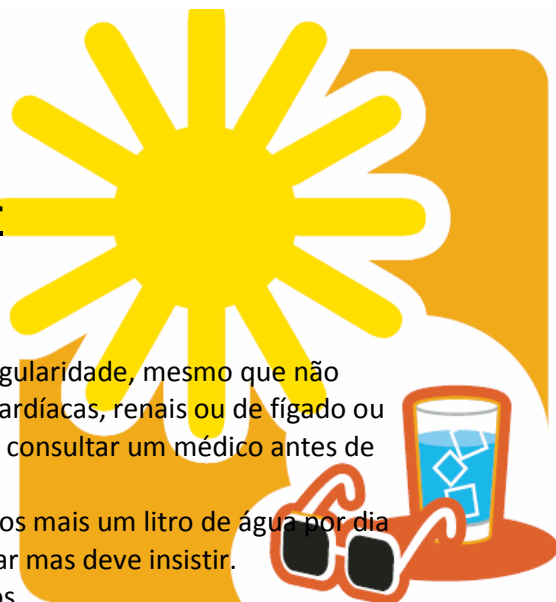
- Evite uma exposição excessiva ao frio. Saia de casa apenas se tal for estritamente necessário.
- O perigo extremo ocorre quando há vento forte. A situação de desconforto térmico aumenta e sente-se mais frio. Não saia de casa nessas alturas.
- Se vai ter necessidade de passar muito tempo no exterior da casa, use várias peças de roupa, em vez de uma única peça de tecido grosso. Use um chapéu ou gorro para proteger a cabeça.
- Proteja o rosto. Evite a entrada de ar extremamente frio nos pulmões.
- Mantenha as roupas secas. Mude meias molhadas ou outras peças que possam contribuir para a perda de calor.
- Evite caminhar em zonas com gelo ou neve, para evitar o risco de quedas que podem produzir graves lesões.
- Os idosos, crianças e pessoas com dificuldades de locomoção não devem sair de casa.

Se Viajar de Automóvel

- Evite deslocações desnecessárias. Suspenda excursões ou passeios na montanha ou em zonas propensas a quedas de neve e descidas significativas de temperatura.
- Sempre que possível utilize os transportes públicos. Se, no entanto, tiver necessidade de utilizar a sua viatura, procure levar consigo um rádio, lanterna, roupa quente e um cobertor. Leve também alimentos ricos em calorias e não se esqueça do telemóvel, se o tiver.
- Evite viajar sozinho no automóvel. Caso tal não seja possível, assegure-se de que alguém conhece a sua rota de viagem e sabe as estradas que vai utilizar.

- Antes de iniciar viagem, Faça uma revisão rápida do nível de gasolina, luzes e travões. Coloque um líquido anticongelante no radiador. Leve correntes para a neve, se for caso disso.
- Informe-se junto das autoridades dos riscos que vai enfrentar no seu trajecto. Procure conhecer locais de refúgio (povoações, hotéis, estalagens).
- 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.
- Se existir neve na estrada, coloque correntes nos pneus. Conduza cuidadosamente. Mantenha a velocidade reduzida e não faça movimentos bruscos com o automóvel.
- Resista à tentação de poupar tempo guiando mais depressa do que as condições meteorológicas e do piso o permitem.
- Procure avançar em cima de neve mais recente, evitando sempre as zonas com gelo na estrada (normalmente, as placas de gelo formam-se nos locais mais sombrios).
- Se for surpreendido por um temporal durante a viagem e estiver longe de uma povoação, deve manter a calma e permanecer dentro da viatura. O automóvel servirá de barreira ao vento e os pneus actuarão como isolante, em caso de trovoada. Tente colocar um pano colorido na antena para chamar a atenção.
- Ligue o motor cerca de dez minutos em cada hora. Abra uma fresta na janela que se encontra do lado oposto ao vento para deixar renovar o ar e evitar o envenenamento por monóxido de carbono.
- Mantenha o tubo de escape limpo de neve. Não deixe que o fumo chegue ao interior da viatura, pois poderá ficar intoxicado.
- Faça pequenos exercícios com os braços, pernas e dedos para manter a circulação sanguínea. Não adormeça.
- Procure estar atento às indicações difundidas pela Protecção Civil na rádio.

Ondas de calor



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 incentive-os a beber pelo menos mais um litro de água por dia para além da que bebem normalmente. Eles vão rejeitar mas deve insistir.
- Procure manter-se dentro de casa ou em locais frescos.
- 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.
- 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. As cores escuras absorvem maior quantidade de calor.
- Evite usar vestuário com fibras sintéticas ou lã. Provocam 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 tiver oportunidade, desloque-se nas horas de maior calor para locais com ar condicionado.
- Um pequeno duche de água tépida arrefece o seu corpo rapidamente aumentando o seu conforto. 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 à noite.
- Quando viajar de automóvel faça-o por períodos curtos. Se tiver que fazer grandes viagens leve consigo água ou outros líquidos não alcoólicos e não açucarados em quantidades suficientes.
- Proteja os passageiros da exposição ao sol, cobrindo as janelas com telas apropriadas, que não dificultem ou prejudiquem a condução.
- Nunca viaje com as janelas totalmente fechadas a não ser que tenha ar condicionado no seu carro.
- 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 as 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.

- Coma poucas quantidades de cada vez e várias vezes ao dia.
- As refeições devem ser ligeiras, sopas frias ou tépidas, saladas, grelhados, comidas com pouca gordura e pouco condimentadas, acompanhadas de preferência com água, chá fraco ou outros líquidos não açucarados.
- Não beba bebidas alcoólicas. Num organismo desidratado são absorvidas rapidamente podendo levar a estados de embriaguez com maior facilidade.

Na praia:

- Vá à praia apenas nas primeiras horas da manhã (até às 11 horas) ou ao fim da tarde (depois das 17 horas). Mantenha-se à sombra, use chapéu, óculos escuros e cremes de protecção solar. Uma exposição ao sol prolongada leva a queimaduras de pele que só por si aumentam a perda de líquidos.

Não se esqueça que os bebés e os idosos são especialmente sensíveis às ondas de calor...

Precipitação Intensa

Consultar: **o risco de cheia**



Secas

Medidas de minimização do efeito das secas

A prevenção e a minimização dos efeitos de uma seca passam também pela alteração do comportamento individual de cada pessoa no que respeita ao consumo de água antes e durante a evolução de uma seca.

A água é um recurso natural limitado e essencial à vida. A sua conservação deve merecer-nos, em qualquer altura, certos cuidados. Medidas simples e adequadas contribuem para uma gestão equilibrada do consumo de água:

Em situação normal

- Manter 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;
- Instalação de reguladores de caudal nas torneiras;
- Instalação de autoclismos com sistemas de redução de volume de água para descarga;
- Evitar os banhos de imersão e tomar duchas rápidos;
- Usar apenas a água indispensável nas outras lavagens de higiene pessoal, mantendo tapado o orifício da bacia;
- Não deixar a água correr durante a lavagem dos dentes;
- Lavar 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 usar apenas a água necessária;
- Fazer uma leitura regular do contador para saber a quantidade de água que se está a gastar;
- Utilizar como período de rega: antes das 7 horas da manhã ou após as 6 horas da tarde.

Em situação de seca

Além das medidas anteriormente enumeradas:

- Diminuir a quantidade de água no autoclismo colocando no seu depósito uma garrafa de plástico cheia de areia ou de água, para que não fique a flutuar;
- Em caso de cortes no fornecimento de água, encher apenas as vasilhas estritamente necessárias para o seu consumo; Não encher piscinas.

Reutilizar a água sempre que possível (exemplo: rega).



A ÁGUA é indispensável à VIDA!

É precisa que TODOS POUPEM A ÁGUA!

Prevenção e Minimização dos efeitos das secas (monitorização)

A monitorização de secas baseia-se no acompanhamento da progressão do fenómeno, com base num sistema de informação de recursos hídricos, que permite conhecer em cada instante a gravidade da seca.

É realizada através da análise de variáveis hidrometeorológicas, como a precipitação, o escoamento, a água no solo, o volume de água armazenado nas albufeiras, nível freático dos aquíferos, a evaporação e a evapotranspiração.

A detecção pode ser efectuada por vários métodos, sendo uma metodologia possível a que se baseia no índice de Palmer, que é um balanço entre a precipitação e a humidade dos solos, a evapotranspiração, a recarga profunda de aquíferos e os escoamentos.

Riscos Tecnológicos

Acidentes no transporte rodoviário de mercadorias perigosas

No caso de encontrar um veículo imobilizado sinalizado com um painel rectangular cor de laranja e que apresente danos visíveis, se detectar cheiro anormal ou se visualizar um derrame de líquidos ou uma fuga de gases:

- ABANDONE o local, mantendo a calma, se possível sugerindo a outro ocupante do veículo que 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", mencionando o local, o veículo e as pessoas e, se forem visíveis à distância, também:
 - os números do painel laranja,
 - o nome da empresa;
- COLABORE com o pessoal dos serviços de emergência, seguindo as instruções das autoridades presentes;
- Mantenha-se longe das zonas perigosas, abandonando o local e as vias de acesso logo que a sua colaboração deixe de ser necessária, por um lado, evitando manobras e velocidades arriscadas, e, por outro lado, abstendo-se de circular com lentidão desnecessária.

Se se encontrar nas imediações de um acidente no transporte de mercadorias perigosas deve:

- Fazer apelo aos seus conhecimentos;
- Permanecer sereno;
- Acalmar os outros, especialmente crianças e idosos;
- Manter-se informado através do rádio e seguir e fazer seguir sem reservas as instruções;
- Seguir e fazer seguir sem reservas as instruções difundidas pelas autoridades de protecção civil;
- Preparar-se para a eventualidade de ter de ser evacuado;
- Usar o telefone apenas em casos de extrema urgência;
- Se for a circular de automóvel, respeitar integralmente todos os sinais de trânsito e as

instruções das autoridades;

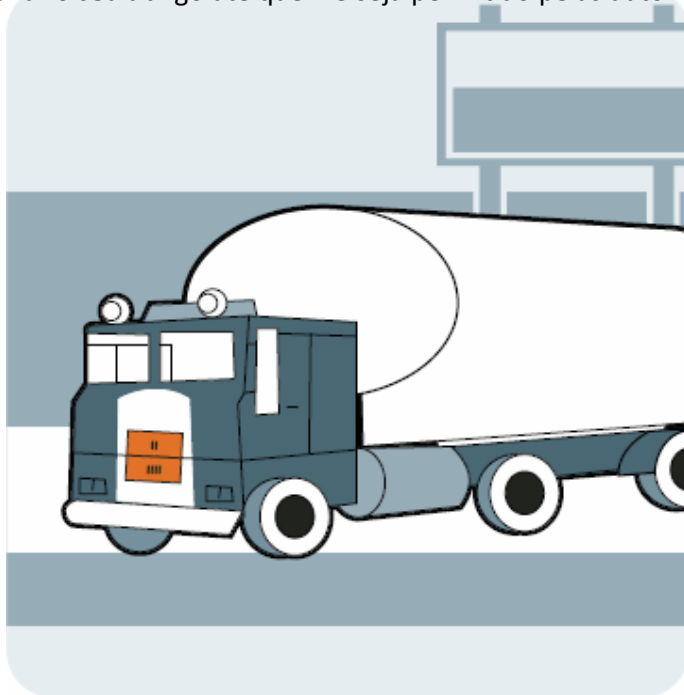
- Se for decidida a evacuação, levar consigo os elementos de identificação individual e a quantidade mínima de objectos necessários.

E se o acidente for acompanhado da libertação de gases tóxicos deve:

- Fechar as portas e janelas e proceder à sua completa calafetagem com panos molhados;
- Se sentir algum cheiro estranho, molhar um lenço, aplicá-lo no rosto respirando através dele e inspirar superficial mas frequentemente;
- Se sentir ardor nos olhos, lavá-los abundantemente e em caso de queimaduras tomar duche com urgência, em ambos os casos com água fria;
- Se circular de automóvel, fechar imediatamente os vidros e desligar a ventilação;
- Não ir buscar os seus filhos à escola.

Quando for reposta a normalidade:

- Não deve abandonar o seu abrigo até que lhe seja permitido pelas autoridades de protecção civil.



Incêndios em edifícios/casas

A maioria dos incêndios em casa dá-se devido a problemas com a rede eléctrica, rede de gás ou fontes de calor. A cozinha é o local onde muitos incêndios têm origem

Rede Eléctrica:

- Não faça reparações improvisadas;
- Substitua os fios eléctricos em mau estado;
- Use fusíveis adequados;
- Evite sobrecarga - não ligue demasiados aparelhos na mesma tomada, principalmente os de elevado consumo (ex: máquina de lavar roupa ou loiça e aquecedores);
- Nunca apague com água um incêndio de origem eléctrica. Há perigo de curto-circuito;
- Não aproxime água de instalações eléctricas. Há perigo de ficar electrocutado;

Rede de gás:

- Faça a revisão periódica das tubagens. Para verificar se há fugas aplique água com sabão. Nunca utilize uma chama;
- Se detectar alguma fuga chame de imediato um técnico qualificado;
- **Se cheirar a gás:**
 - Não faça qualquer tipo de chama;
 - Não ligue nem desligue; interruptores ou aparelhos eléctricos;
 - Abra as janelas;
 - Feche as válvulas de segurança do contador e de corte do redutor;
 - Contacte de imediato um técnico qualificado;

Fonte de Calor:

- Afaste os aquecedores de móveis;
- Não seque a roupa nos aquecedores;
- Afaste os produtos inflamáveis de uma fonte de calor;
- Guarde os líquidos inflamáveis em recipientes fechados e coloque-os em locais ventilados;
- Proteja devidamente a lareira para que não se torne um foco de incêndio;
- Não abandone velas acesas ou mal apagadas;
- Nunca se esqueça do ferro de engomar ligado;

Cozinha:

- Nunca saia de casa com o fogão ou o aquecedor ligado;
- Não deixe, junto a janelas abertas, aparelhos a gás ligados;
- **Se a gordura da frigideira se incendiar:**
 - Desligue de imediato o gás;
 - Não retire a frigideira do fogão, isso só irá espalhar o fogo;
 - Use uma tampa, um prato ou uma toalha húmida para extinguir o incêndio. Não utilize água;
 - Mude periodicamente o filtro do exaustor;
 - Não avive as chamas do fogareiro com álcool, gasolina ou qualquer outro líquido inflamável;

Fumadores:

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

Mantenha fora do alcance das crianças líquidos inflamáveis, velas, fósforos ou isqueiros.

Se for de viagem feche as torneiras do gás e o contador da electricidade
Tenha um extintor em casa. Aprenda a usá-lo e faça a revisão periódica.



Acidentes graves de Tráfego Rodoviário

Saiba como proceder se presenciar ou for vítima de um acidente rodoviário. Do seu comportamento depende a sua segurança e a de outras pessoas. E não esqueça, a prevenção é o primeiro "gesto" que salva.

Proteger:

- Não fume nem permita que alguém faça lume. Pode haver incêndio ou explosão devido a combustível derramado;
- Desligue o motor dos veículos acidentados;
- Imobilize os veículos sinistrados com o travão de mão. Se possível coloque calços ou pedras nas rodas;
- Cubra com terra as manchas de combustível ou óleo derramado;
- Se houver incêndio use um extintor ou terra para o apagar;

Sinalizar:

- Coloque o triângulo de emergência;
- Faça, ou peça a alguém, para fazer sinal aos outros condutores para que reduzam a velocidade ao aproximarem-se do local do acidente;

Alerta:

Ligue 112 ou utilize os postos avisadores SOS. Nunca parta do princípio que alguém já o fez. Estacione em segurança antes de telefonar

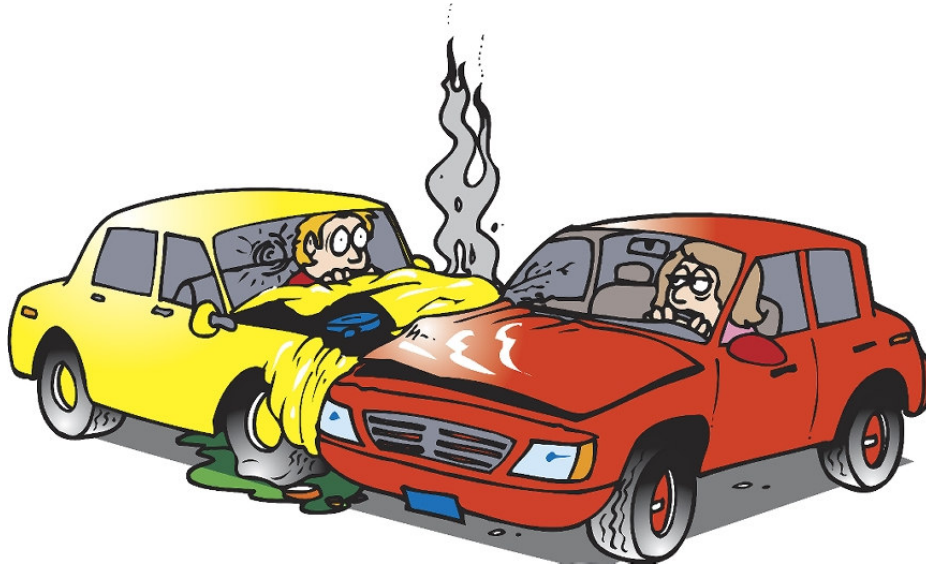
Indique:

- O local do acidente, e o sentido em caso de via com separador;
- Número e idades aproximadas das vítimas;
- Estado aparente das vítimas e se alguma está encarcerada;
- Se há situações de perigo (incêndio, derrame de óleo, estrada bloqueada, etc);
- Número de veículos envolvidos;
- Tipo de veículos (ex: ligeiros, pesados, motociclos, de transporte de mercadorias perigosas);
- Em caso de acidente com transporte de mercadorias perigosas não se aproxime do local e tente evitar que outros o façam. Se possível identifique o nome da empresa e os números inscritos no painel laranja (se existirem);

Socorrer - como proceder com as vítimas:

- Tente agir com rapidez, mas se não tiver preparação não lhes mexa. Os primeiros socorros mal prestados podem ocasionar lesões ou agravar as já existentes;
- Só numa situação de incêndio deve tentar retirar uma pessoa encarcerada, caso contrário não o faça;
- Não tire o capacete a um motociclista acidentado;
- Não lhes dê de beber ou comer;

Fale com elas e reconforte-as;



Riscos Mistos

Incêndios Agrícolas/Florestais

ANTES

- Aprenda e ensine as práticas de segurança contra incêndios;
- Tenha sempre um meio para extinguir de imediato e completamente o início dum incêndio (exemplo: extintor);
- Utilize materiais resistentes ao fogo na construção ou renovação das suas habitações;
- Plante árvores que possam contribuir para a contenção mais fácil da linha de um incêndio;
- Crie uma zona de segurança, nunca inferior a 50 metros, entre a sua habitação e os materiais combustíveis;
- Sempre que possível, deverá ser criada uma faixa pavimentada de 1 a 2 m de largura, circundando todo o edifício;
- Armazene materiais combustíveis em zonas seguras e fora da sua habitação;
- Tenha em atenção a localização das linhas eléctricas em relação às copas das árvores;
- Não se esqueça que as copas das árvores e dos arbustos deverão estar distanciadas no mínimo 5 m da edificação e nunca se poderão projectar sobre o seu telhado;
- Elabore planos de evacuação da sua casa pedindo a colaboração dos vizinhos;
- Planeie a utilização de estradas alternativas para fugir das zonas de perigo;
- Tenha o seguinte equipamento de reserva:
 - Lanternas eléctricas com pilhas de reserva;
 - Caixa de primeiros socorros;
 - Comida e bebidas em embalagens de conserva;
 - Sapatos fortes e isolantes do calor (exemplo: couro);
 - Um rádio de pilhas.
- Para a eventualidade de a sua família poder ficar separada durante um incêndio (quando os adultos estão a trabalhar e as crianças na escola) elabore um plano para a reunir. Utilize um ponto de contacto entre os seus familiares e amigos. Tenha a certeza que todos sabem o seu nome, morada e telefone;
- Não faça fogo no interior das florestas;
- Não lance foguetes ou fogo-de-artifício nos espaços rurais;
- Nunca deixe que um pequeno foco de incêndio cresça e se transforme num incêndio. Não se esqueça que no 1º minuto qualquer fogo nascente se apaga com um copo de água mas cinco minutos depois uma tonelada de água poderá não chegar;
- 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 contacte de imediato os Bombeiros, Forças de Segurança (GNR ou PSP) utilizando para o efeito o número 112 ou o 117;
- 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;
- Retire os cortinados inflamáveis e feche todas as persianas, ou coberturas, de janelas não combustíveis, para tentar evitar a propagação do incêndio para o interior da casa;
- Feche todas as janelas e portas para evitar fenómenos de sucção;
- Feche todas as válvulas do gás e regue os depósitos com água;
- Acenda uma luz em todas as divisões para ter visibilidade em caso de presença de fumos;
- Ponha os objectos que não sejam danificados pela água no interior de piscinas ou de tanques;
- Remova materiais combustíveis do interior e das imediações da sua casa;
- 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;
- As piscinas ou tanques são zonas potencialmente mais seguras.

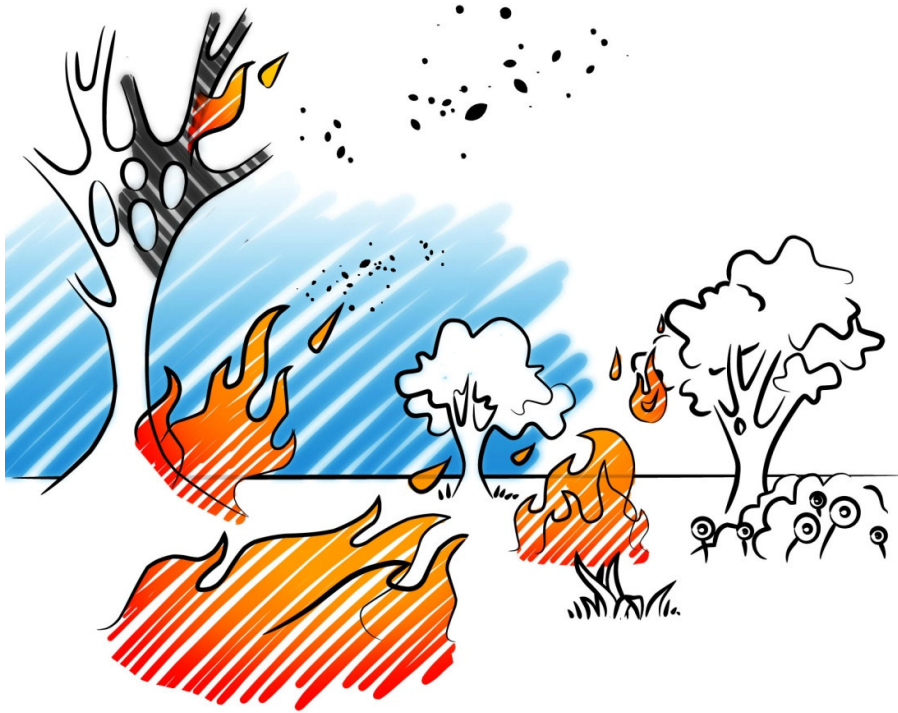
Se ficar preso por um incêndio:

- 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;
- Se não existe água nas proximidades, procure um abrigo numa área aberta ou num afloramento de rochas. Mantenha-se deitado e SE POSSÍVEL cubra-se com a terra do próprio solo.

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;
- Impeça as crianças de brincarem no local do incêndio a seguir à sua extinção. Lembre-se que há o perigo de reacendimento;

- Se as autoridades competentes solicitarem a sua ajuda nas operações de rescaldo e vigilância, **COLABORE!**



CUIDADOS A TER COM A FLORESTA

PREVENÇÃO - Chave de Riqueza e de Vida

O seu contributo para proteger a floresta do fogo baseia-se na adopção de algumas Acções Preventivas, medidas de simples bom senso, sempre que haja risco de incêndio e sobretudo **durante os períodos mais quentes e secos.**

Deve-se respeitar a legislação vigente, nomeadamente o **DECRETO-LEI Nº 124/2006, de 28JUN**, que estabelece as medidas e acções a desenvolver no âmbito do Sistema Nacional de Defesa da Floresta contra Incêndios (DR Nº 123, I-A, 28JUN2006) e ter especial cuidado com:

Queimadas

É proibida a realização de queimadas durante o «**período crítico**», a definir em Portaria específica.

A realização de queimadas só é permitida após licenciamento na respectiva Câmara Municipal, ou pela Junta de Freguesia se a esta for concedida delegação de competências, na presença de técnico credenciado em fogo controlado ou, na sua ausência, de equipa de bombeiros ou de equipa de sapadores florestais.

As queimadas constituem um perigo para a floresta durante o Verão, mas não só. Nos Invernos secos e com temperaturas mais elevadas do que o normal para a época, uma queimada mal conduzida poderá ocasionar incêndios florestais de área considerável.

Lançamento de foguetes

Durante o **período crítico**, nos espaços rurais, a utilização de fogo de artifício está sujeita a autorização prévia da respectiva Câmara Municipal.

Utilização de fósforos e cigarros

Durante o **período crítico** é proibido fazer fogo de qualquer espécie, incluindo fumar, nos espaços florestais, nas vias que os delimitam ou os atravessam.

Fora do **período crítico** e desde que o índice de risco temporal de incêndio seja de nível muito elevado e máximo, mantêm-se as restrições já referidas.

Fogueiras

É proibido, nos espaços rurais, durante o **período crítico**, fazer fogo de qualquer espécie, incluindo a realização de fogueiras para lazer ou recreio e para a confecção de alimentos, bem como a utilização de equipamentos de queima e combustão destinados à iluminação e ou confecção de alimentos.

Existem indicações sobre o modo, ocasião e local correctos para realização de fogueiras.

Piqueniques

É proibida a realização de piqueniques com uso do fogo para confecção ou aquecimento de alimentos. Deverão ser utilizados os espaços próprios para o efeito, construídos pelas autarquias ou outras instituições, locais estes onde deverão ser disciplinados todos os actos relacionados com o uso do fogo e rejeição de dejectos, onde deverá ser dada ênfase especial à limpeza dos combustíveis vegetais por forma a quebrar a continuidade horizontal com os povoamentos contíguos.

Apicultura

A actividade apícola, vulgarmente exercida no interior ou nos limites de povoamentos florestais, está vulgarmente associada à utilização do fogo. Este meio é utilizado não só

para acender os fumigadores como também para realizar limpezas de matos adjacentes ao aviário.

Durante o **período crítico**, as acções de fumigação ou desinfestação em aviários não são permitidas, excepto se os fumigadores estiverem equipados com dispositivos de retenção de faúlhas.

Linhas eléctricas

As linhas eléctricas que atravessam espaços florestais deverão providenciar a gestão do combustível numa faixa que abranja a área da projecção vertical das linhas e mais uma faixa adjacente de cada lado, de largura não inferior a 10 metros.

Vias férreas

Os incêndios florestais relacionados com a passagem de comboios podem ter várias causas: projecção de faíscas devido à drenagem, projecção de materiais incandescentes pelos passageiros dos comboios (fósforos, beatas) e faúlhas provenientes dos tubos de escape das máquinas que funcionam com motores de combustão.

À semelhança do caso anterior, as entidades responsáveis pelas vias ferroviárias deverão salvaguardar uma faixa de 10 metros, contada a partir da aresta exterior dos carris externos das vias.

Máquinas ou equipamentos de motor de combustão

De acordo com a legislação, é obrigatório que as máquinas de combustão interna ou externa, utilizadas em áreas florestais, estejam equipadas com dispositivos de retenção de faíscas ou faúlhas e dispositivos tapa chamas nos tubos de escape.

É necessário ter muito cuidado e estar constantemente vigilante quando se utilizam máquinas agrícolas, máquinas florestais, veículo todo o terreno, locomotivas, etc. Em zonas florestais.

É obrigatório que as máquinas que desenvolvem actividades nos espaços rurais estejam equipadas com um ou dois extintores de 6 kg de acordo com a sua massa máxima.

Medidas de segurança com vista a diminuir o potencial perigo de incêndio florestal pela utilização destas máquinas:

- Utilização de dispositivos de segurança para evitar o risco de incêndio por projecção de faúlhas ou faíscas e por sobreaquecimento de alguns componentes da máquina;
- Boa acessibilidade a extintores nos locais de trabalho florestal ou agrícola;
- Evitar o contacto entre combustíveis florestais finos e mortos e as componentes sobre aquecidas da maquinaria;

- O abastecimento de combustível deverá ser feito a frio, em lugares isentos de focos de ignição.

Chaminés

As chaminés de residências ou de fábricas poderão ser responsáveis pela emissão de material incandescente, que poderá provocar focos de ignição caso encontrem na sua trajetória combustíveis vegetais finos e muito secos.

Para evitar tais acontecimentos sugere-se a instalação de dispositivos de retenção de faúlhas, como uma simples rede de malha adequada.

Realização de queimadas/fogueiras

O momento ideal para a realização de queimadas nem sempre é de fácil decisão.

Alguns meses primaveris e inverniais poderão também apresentar alturas pouco favoráveis à realização de queimadas.

Ao realizar uma queimada deverão ser observadas as seguintes precauções:

Humidade do ar - quanto maior a humidade do material vegetal, menor a facilidade que este tem de entrar em combustão. A realização de queimadas em dias húmidos dificulta uma eventual propagação da queimada para combustíveis contíguos ou próximos. As queimadas deverão ser realizadas em dias com humidade do ar elevada.

Temperaturas do ar - temperaturas elevadas tornam os combustíveis mais secos e susceptíveis de entrarem em combustão. Nesses dias, uma eventual “escapadela” da queimada poderá originar um incêndio de consequências desastrosas. Evitar realizar queimadas em dias quentes.

Vento - é o responsável pela oxigenação da combustão e arrastamento de faúlhas que poderão provocar focos de incêndio a distâncias consideráveis e pela inclinação das chamas sobre outros combustíveis que não interessem queimar. Evitar realizar a queimada num dia de vento, sobretudo se este for de direcção variável. O vento não deverá soprar no sentido de zonas de grande acumulação de combustíveis florestais.

Combustíveis - como combustíveis mais comuns na realização de queimadas podem-se citar todos aqueles materiais vegetais resíduos de actividades agrícolas ou florestais, tais como, erva, ramos de árvores, rama da batata, etc.. O combustível, conjuntamente com o calor e o oxigénio, é uma das componentes essenciais para que a queimada se realize. Deverá ser evitado qualquer contacto entre a fogueira e os combustíveis que não se desejem destruir. Para tal, ao redor da fogueira, deverá ser limpa uma faixa de pelo menos 2 metros de largura e com uma profundidade suficiente para que se atinja a camada mineral, ou seja, um nível em que o solo não apresente material combustível. Esta limpeza evitará que o fogo escape de controle por contacto com os

combustíveis adjacentes.

Declive - evitar a realização de queimadas em locais onde o declive seja acentuado. Material incandescente pode libertar-se da fogueira e rolar encosta abaixo provocando focos de incêndio.

Alimentação gradual - a fogueira onde se pretende destruir o material vegetal agrícola deverá ser alimentada gradualmente para evitar a produção de muito calor e uma elevada emissão de faúlhas. O material a queimar deverá ser adicionado gradualmente, em pequenas quantidades, diminuindo assim a probabilidade de descontrolo da queima.

Vigilância - uma vigilância permanente e cuidada é essencial para a realização adequada de uma queimada. O responsável pela queimada deverá ter em atenção as formas mais prováveis de evasão do fogo dos limites da fogueira. Esta poderá ser por emissão de faúlhas (via aérea), por aquecimento de combustíveis adjacentes ao lume ou por condução de calor em terrenos com muita matéria combustível enterrada. A vigilância deverá ser sempre prolongada várias horas para além da extinção total da fogueira.

Água - para precaver qualquer emergência durante a realização da queimada é necessário que água esteja sempre acessível, seja através de recipientes, ou através de mangueiras ligadas à rede pública, a poços ou nascentes. A água servirá também para tornar mais eficiente o rescaldo final.

Utensílios - utensílios de uso agrícola tais como ancinhos, pás e enxadas poderão ser utilizados para criar o espaço adequado para realizar a queima, para mais facilmente controlar a fogueira e para auxiliar na extinção final da combustão.

Rescaldo - um grande número de queimadas originam incêndios muito tempo após terem sido presumivelmente apagadas. Um rescaldo adequado é tão importante como uma boa condução do lume. Além da extinção das chamas vivas da queimada, o rescaldo também deve contemplar a supressão de qualquer combustão lenta que se desenvolva em níveis interiores, não directamente observáveis, nomeadamente no interior das cinzas e na camada orgânica do solo. Os utensílios devem ser utilizados para remexer a zona da queimada, apagando qualquer réstia de materiais em combustão. A cinza quente não deve ser espalhada sobre material fino e seco. Deve ser utilizada água para uma extinção final mais eficiente.

Informação - quaisquer esclarecimentos ou dúvidas relativos à execução da queimada podem ser devidamente clarificados junto da Câmara Municipal da área de residência ou junto das dependências regionais da Direcção Geral dos Recursos Florestais.