



GUIA

As suas medidas
de autoproteção

PREVENIR

CUIDAR

PROTEGER

Freguesia
Santo António
Lisboa

Índice

Mensagem do Presidente	4
Prefácio	5
Breve introdução à Proteção Civil	6
Agentes de Proteção Civil	8
Unidade Local de Proteção Civil da Freguesia de Santo António	9
Principais riscos que podem afetar o Concelho de Lisboa	10
Como proceder em caso de Emergência?	11
Cheias e inundações.....	12
Como prevenir uma cheia?	12
Como prevenir uma inundação?.....	12
Quais as medidas de autoproteção que deve adotar?	13
O que fazer quando prevemos uma inundação?.....	13
A população vai ser evacuada. O que fazer?.....	14
Depois da inundação e após todos estarem em segurança, o que fazer?	15
Vagas de frio.....	16
Atenção às vagas de frio.....	16
Em caso de hipotermia	16
Para se proteger de uma vaga de frio	17
Quando chega o inverno.....	18
Cuidados a ter dentro de sua casa.....	18
Vai viajar no inverno? Antecipadamente deve.....	19
Cuidados a ter durante uma viagem	19

Ondas de calor	20
Para se salvaguardar das Ondas de calor, deve	20
Sismos.....	23
Medidas de Autoproteção na eminência e ocorrência de um sismo.....	23
Movimentos de Massa	28
Antes de um movimento de massa	29
Durante um movimento de massa	30
Após um movimento de massa.....	31
Riscos Mistos	32
Incêndios Florestais	32
Medidas Preventivas	32
Atenção	33
O que é uma queima?	33
Como fazer uma queima?	33
Quando se pode fazer uma queima?	33
Quais são as coimas e penalizações se incorrer em contraordenação?	33
O que é uma queimada?	34
Quando se pode fazer uma queimada?	34
Quais são as coimas e penalizações se incorrer em contraordenação?	34
Vou ligar 112 ou 117, que informação é necessário transmitir?	35
Quero ajudar os agentes de Proteção Civil, o que devo fazer?.....	35
Em caso de incêndio próximo de habitações, deve	36
Se ficar cercado por um incêndio deve.....	36

Riscos Tecnológicos	38
Acidentes Rodoviários	38
Antes do acidente – Medidas de prevenção	40
Avistei um acidente	41
Que informações devo prestar?	41
Como posso colaborar?.....	42
Incêndios Urbanos	43
Antes de um incêndio urbano – Medidas de prevenção	44
Deflagrou um incêndio urbano. O que faço?	45
Acidentes industriais	46
Foi emitido um alerta, o que devo fazer?	46
Acidentes com veículos de transporte de matérias perigosas	47
O que são matérias perigosas?	47
Como saber se o veículo transporta ou não matérias consideradas perigosas?	47
O que é preciso saber sobre o transporte de matérias perigosas?.....	48
Perante um acidente com um veículo de matérias perigosas	48
Colapso de Estruturas	49
Vou ser evacuado, o que fazer?	49
Rotura de barragem.....	49

Mensagem do Presidente

Ter um plano de medidas de autoproteção é fundamental para garantir a segurança das pessoas, bens e o funcionamento adequado a uma variedade de instalações e locais, como edifícios, empresas, escolas, hospitais, entre outros. Essas medidas são essenciais para prevenir acidentes, mitigar riscos e garantir uma resposta eficaz em situações de emergência. Abaixo, destacarei a importância de ter um plano de medidas de autoproteção:

1. **Prevenção de Acidentes:** Ter um plano de medidas de autoproteção envolve identificar e avaliar os riscos associados a uma determinada instalação ou local. Isso permite implementar medidas preventivas para evitar acidentes, como incêndios, explosões, desastres, entre outros eventos potencialmente perigosos.
2. **Proteção de Vidas Humanas:** A segurança das pessoas é a prioridade máxima em qualquer situação. Um plano bem elaborado considera a evacuação ordenada e segura das pessoas em caso de emergência, garantindo que todos saiam do local em segurança.
3. **Proteção de Bens e Ativos:** Além da vida humana, um plano de medidas de autoproteção também visa proteger os bens, materiais, equipamentos e informações críticas. Isso é especialmente importante em ambientes legais, industriais, comerciais ou de produção, onde a perda de bens ou dados pode ter impactos significativos.
4. **Cumprimento da Legislação:** Em muitos países, a legislação exige a elaboração e implementação de medidas de autoproteção em certos tipos de instalações, como edifícios públicos, escolas e hospitais. O não cumprimento dessas regulamentações pode resultar em prejuízos legais.
5. **Resposta Eficiente a Emergências:** Ter um plano prévio de medidas de autoproteção facilita uma resposta rápida e eficaz em situações de emergência. Isso inclui a ativação de alarmes, a mobilização de equipas de socorro e a evacuação progressiva, o que pode salvar vidas e minimizar danos.
6. **Treinar e Consciencializar:** A elaboração de um plano de medidas de autoproteção envolve a capacitação de equipas de resposta a emergências e a consciencialização de todos os ocupantes da instalação sobre os procedimentos de segurança. Isso promove uma cultura de segurança no local.
7. **Redução de Custos:** Embora a implementação de medidas de autoproteção possa exigir investimentos iniciais, ela também pode resultar em proteger vidas a longo prazo. A prevenção de acidentes e a redução de danos materiais podem evitar custos associados a incidentes.
8. **Reputação e Confiança:** Empresas e organizações que demonstram um compromisso com a segurança de seus funcionários e clientes obtêm uma confiança muito maior. Isso pode atrair mais negócios e melhorar a imagem pública da organização.

Em resumo, um plano de medidas de autoproteção é essencial para garantir a segurança, prevenir acidentes, proteger vidas e bens, cumprir a legislação, responder eficazmente a emergências e promover uma cultura de segurança. Investir tempo e recursos na elaboração e implementação dessas medidas é um investimento crucial que contribui para a proteção de todos os envolvidos em uma instalação específica ou local.

Porque nós trabalhamos para as Pessoas, sempre!

Presidente da Junta de Freguesia de Santo António – Lisboa, Vasco Morgado

2023© Freguesia de Santo António – Lisboa - Todos os direitos reservados - Informamos que, conforme regulamentado pela Lei dos Direitos de Autor e Direitos Conexos, não é permitida a cópia parcial ou integral deste documento.

Prefácio

“A espécie humana ocupa a superfície terrestre do planeta, organizando-se em sociedades cada vez mais complexas e artificiais, numa aparente harmonia com a natureza, mas sujeita a perigos e a eventos naturais intensos que comprometem, frequentemente, o equilíbrio entre o ambiente social e o ambiente natural” (ANPC, 2007).

O “Guia - As suas medidas de autoproteção” pretende ser um auxiliar e uma forma de enriquecimento da cultura de segurança da nossa população, alertando-a para os riscos que o concelho de Oeiras oferece e como agir perante esses mesmos riscos.

O planeamento e gestão de emergências começa na fase de sensibilização da população, preparando da melhor maneira todos os cidadãos e “primeiros agentes de proteção civil”, consciencializando-os da sua importância na mitigação de riscos, como ator social e interveniente ativo no Sistema de Proteção Civil. Nunca estamos preparados para tudo e “Quem não sabe não salva, nem se salva”.

Esta ação deverá começar pelas crianças e jovens, estes são grupos-alvo a privilegiar nas campanhas de sensibilização acerca da Proteção Civil, pois quanto mais cedo forem inculcados na população princípios de consciencialização, responsabilização e autoproteção melhor serão os resultados de futuro, “Muito para além de responder é necessário mitigar”.

É necessário e urgente mudar o conceito de gestão de risco, passado a adotar uma “cultura preventiva” ao invés de uma “cultura reativa”.

Somos TODOS Proteção Civil!

*“Unidos protegemos, juntos atuamos, porque a **Proteção Civil** somos todos nós.”*

Fernando Azevedo

ULPC Freguesia de Santo António

Breve introdução à Proteção Civil...

A Proteção Civil é a atividade desenvolvida pelo Estado, regiões autónomas e autarquias locais, pelos cidadãos e por todas as entidades públicas e privadas com a finalidade de prevenir riscos coletivos inerentes a situações de acidente grave ou catástrofe, de atenuar os seus efeitos e proteger e socorrer as pessoas e bens em perigo quando aquelas situações ocorram. Esta atividade tem carácter permanente, multidisciplinar e plurisectorial, cabendo a todos os órgãos e departamentos da Administração Pública promover as condições indispensáveis à execução, de forma descentralizada, sem prejuízo do apoio mútuo entre organismos e entidades do mesmo nível.

Tabela 1 – Estrutura da Proteção Civil

Órgão	Descrição	Responsáveis
Direção Política	Entidades político-administrativas responsáveis pela política de proteção civil.	Nível Nacional: Primeiro-Ministro
		Nível Distrital: Presidente da ANPC
		Nível Municipal: Presidente da Câmara Municipal
Coordenação	Estruturas não permanentes, compostas por elementos que auxiliam na definição e execução da política de proteção civil, estando presentes nos três níveis da estrutura da proteção civil;	Nível Nacional: Comissão Nacional de Proteção Civil (CNPC)
		Nível Distrital: Comissão Distrital de Proteção Civil (CDPC)
		Nível Municipal: Comissão Municipal de Proteção Civil (CMPC)
Execução	Organismos de natureza operacional, responsáveis por assegurar a execução da política de proteção civil	Nível Nacional: Autoridade Nacional de Proteção Civil (ANPC)
		Nível Municipal: Serviço Municipal de Proteção Civil (SMPC)

Na Proteção Civil e nas atividades e objetivos que lhe estão atribuídos podemos reconhecer os diversos grupos de atividades, ou etapas que tendem a ser desenvolvidas ciclicamente, podendo também designá-las por ciclo da Proteção Civil.



Agentes de Proteção Civil



Nota: A Cruz Vermelha Portuguesa exerce, em cooperação com os demais agentes e de harmonia com o seu estatuto próprio, funções de Proteção Civil nos domínios da intervenção, apoio, socorro e assistência sanitária e social.

A unidade local de Proteção civil da Freguesia de Santo António

A ULPC da Freguesia de Santo António tem como linhas orientadoras:

- Prevenir no território dos riscos coletivos e a ocorrência de acidente grave ou catástrofe deles resultante;
- Atenuar na área da Freguesia os riscos coletivos e limitar os seus efeitos no caso das ocorrências descritas no ponto anterior;
- Socorrer e assistir no território da Freguesia as pessoas e outros seres vivos em perigo e proteger bens e valores culturais, ambientais e de elevado interesse público;
- Apoiar a reposição da normalidade da vida das pessoas nas áreas do município afetadas por acidente grave ou catástrofe.

Principais riscos que podem afetar a Freguesia de Santo António

Riscos Naturais



- Cheias e inundações
- Vagas de frio e nevões
- Ondas de calor
- Movimentos de massa
- Sismos
- Ventos fortes, tornados e ciclones violentos

Riscos Tecnológicos



- Acidentes rodoviários e aéreos
- Incêndios urbanos
- Colapso/estrago avultado em edifícios
- Acidentes industriais
- Acidentes em infra-estruturas hidráulicas
- Transporte de mercadorias perigosas
- Concentrações humanas
- Terrorismo
- Contaminação de rede pública de abastecimento de água

Riscos Mistos

Incêndios Florestais

Como proceder em caso de emergência?

UTILIZE O NÚMERO EUROPEU DE EMERGÊNCIA

Para contactar qualquer serviço de emergência
Em qualquer parte da União Europeia
E partir de telefones fixos, telemóveis e telefones públicos
É gratuito



COMO FAZER UMA CHAMADA DE EMERGÊNCIA?

Para facilitar a passagem de informação siga estes quatro passos:

- **QUEM?** (identifique-se de forma clara)
- **O QUÊ?** (Passar o máximo de informações sobre o tipo de ocorrência)
- **QUANDO?** (Indique quando se iniciou a ocorrência)
- **ONDE?** (Localize com precisão onde está, pode fazê-lo recorrendo ao que encontra à sua volta, ex: um café, o nome de uma rua...)



EM QUE SITUAÇÕES DEVE LIGAR 112 ?

Quando necessitar de dar o alerta em qualquer emergência, que necessite de uma ambulância, de bombeiros ou da polícia. Por exemplo, se observar uma casa em chamas, um assalto ou um acidente rodoviário.

NÃO LIGUE 112 para obter informações sobre previsões meteorológicas, trânsito, informações gerais e consultas. Ao fazê-lo poderá sobrecarregar o sistema e colocar em risco a vida daqueles que realmente precisam de auxílio.

Cheias e inundações

Cheias e inundações são conceitos muitas vezes associados, mas não significam a mesma coisa. As cheias resultam do aumento do nível de água de um rio e do seu consequente extravasamento, enquanto as inundações podem ocorrer associadas a outras causas, como por exemplo a incapacidade de escoamento das águas da chuva. Para além destas causas as cheias podem ainda ter origem na rutura de uma barragem.

Quando ocorrem cheias, há grandes prejuízos económicos e por vezes perdem-se vidas humanas.

A prevenção é a estratégia mais eficaz. É fundamental que exista um bom ordenamento e planeamento florestal e do território, para que o efeito das cheias e inundações seja menor. Outros aspetos importantes são a previsão e a monitorização, pois permitem antecipar o acontecimento e colocar em prática as medidas necessárias.

Como prevenir uma cheia?

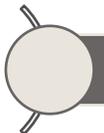


Manter a vegetação das encostas, pois esta funciona como um travão natural para as águas da chuva;



Manter limpas as margens dos rios e ribeiras.

Como prevenir uma inundação?



Limpar os sistemas de escoamento da água da chuva.

Quais as medidas de autoproteção que deve adotar?

- Identificar pontos altos que sirvam de refúgio;
- Preparar um estojo de emergência com rádio, lanterna a pilhas, pilhas de reserva, material de primeiros socorros, medicamentos essenciais e agasalhos;
- Fazer uma lista de objetos importantes a levar em caso de evacuação;
- Manter o jardim limpo, principalmente no outono, quando caem mais folhas;
- Manter em casa uma reserva de água engarrafada e alimentos enlatados para 2 ou 3 dias;
- Arranjar uma trave de metal ou de madeira para segurar a porta da rua;
- Verificar a necessidade de fazer um seguro de danos pessoais e materiais para este tipo de ocorrências.

O que fazer quando prevemos uma inundação?

- Retirar à volta de sua casa os objetos que possam ser arrastados pela água e entupir os sistemas de escoamento de águas;
- Colocar num local seguro os produtos tóxicos ou poluentes (pesticidas, inseticidas, etc.);
- Colocar uma trave de madeira ou de metal para segurar a porta de sua casa;
- Ter sempre à mão uma mala com materiais de emergência;
- Colocar os objetos de maior valor, nos pontos mais altos da sua casa;
- Arranjar uma trave de metal ou de madeira para segurar a porta da rua;
- Levar os animais de estimação e/ou gado para locais seguros.

- Manter a calma;
- Apoiar e socorrer pessoas em perigo, sem correr riscos desnecessários;
- Desligar a eletricidade, gás e água;
- Beber apenas água engarrafada e comer apenas alimentos que não estiveram em contacto com a água da inundação, pois pode ter havido contaminação da mesma;
- Nunca andar descalço;
- Não utilizar o carro, pois este pode ser arrastado pela água;
- Apenas deve ocupar as linhas telefónicas em caso de emergência e em caso de socorro é aconselhável utilizar uma lanterna, um pano colorido ou algo que chame a atenção.

A população vai ser evacuada. O que fazer?

- Respeitar as orientações dadas pelas autoridades;
- Levar os documentos, dinheiro, objetos pessoais indispensáveis, mala de emergência, água engarrafada, alimentos enlatados ou embalados;
- Fechar as portas que dão para o exterior à casa.

Depois da inundação e após todos estarem em segurança, o que fazer?

- 1. Regressar a casa apenas quando for dada essa indicação seguindo todas as orientações;
- 2. Fazer um reconhecimento rápido por toda a casa, apenas se ameaçar não ruir;
- 3. Verificar o estados de substâncias inflamáveis ou tóxicas que possam ter em casa;
- 4. Beber apenas água engarrafada ou fervida;
- 5. Deitar fora a comida e a medicação que estiveram em contacto com a inundação;
- 6. Facilitar o trabalho das equipas de limpeza da via pública;
- 7. Não tocar em cabos elétricos caídos e ter cuidado com os aparelho a gás e/ou elétricos, solicitar ajuda técnica para os examinar.



Vagas de frio

Estamos perante uma vaga de frio quando a temperatura desce muito rapidamente e se prevê que esse estado de tempo vá durar alguns dias.

A vaga de frio tem diversos riscos associados que podem afetar o bem-estar e a saúde da comunidade, como por exemplo o encerramento das escolas e o paralisar de diversas atividades. Um dos grandes perigos associados às vagas de frio é a formação de gelo nas estradas. Estas condições atmosféricas obrigam todos nós a redobrar os cuidados quando viajamos de automóvel, devemos conduzir com precaução, reduzindo a velocidade, para evitarmos acidentes rodoviários.

Atenção às vagas de frio...

Uma vaga de frio é bastante perigosa para a nossa saúde e bem-estar, porque quando a temperatura ambiente desce muito, a nossa temperatura corporal também desce, podendo provocar hipotermia.

Em caso de hipotermia...

- **Objetivo:**
 - Aumentar a temperatura corporal da vítima.

- **Para isso:**
 - Pedir socorro, ligando 112, e enquanto efetua o pedido tentar aquecer as axilas e pernas da vítima, com garrafas de água morna envolvidas em meias, tentar avaliar as funções vitais da vítima e remover a roupa molhada se tiver uma roupa seca para colocar no seu lugar;

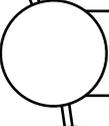
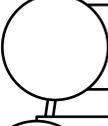
- Não faça massagens ou esfregue a vítima, não deixe a pessoa de pé, não dê a beber à vítima bebidas com gás, com cafeína ou bebidas alcoólicas, pois estas ações desviarão a circulação (que já se encontra comprometida) dos órgãos internos, podendo agravar a situação;
- Se a hipotermia for muito severa e a pessoa se demonstrar inconsciente ou incoerente, o reaquecimento deve ser efetuado sob circunstâncias estritamente controladas, no hospital.

Para se proteger de uma vaga de frio, deve:

- Verificar se todas as portas e janelas estão bem fechadas para impedir que o frio entre em casa e que o calor saia;
- Preparar uma mala de emergência com matéria de primeiros socorros, medicamentos, um rádio, uma lanterna e pilhas de reserva;
- Ter uma reserva de água engarrafada, alimentos ricos em calorias (frutos secos, chocolate, etc.) comida embalada pronta a comer e combustível de uso doméstico (lenha, botijas de gás, etc.).



Quando chega o inverno...

-  Não fazer atividades físicas violentas, pois o nosso corpo já está em esforço para se manter quente;
-  Mater o nosso corpo seco, para que não arrefeça;
-  Vestir várias peças de roupa;
-  Evitar andar muito tempo na rua. A diferença de temperatura entre o exterior e o interior das casas faz com que a pele desidrate, o que provoca feridas dolorosas nos lábios, mãos e rosto;
-  Utilizar botas quentes e impermeáveis.

Cuidados a ter dentro de sua casa...

Há diversas situações que podem ocorrer dentro de sua casa, resultado das vagas de frio, mas que se estiver bem informado(a) pode evitá-las. Estas são:

- **Intoxicações por monóxido de carbono**
 - O monóxido de carbono é um gás tóxico, que não tem cor, nem cheiro e por esse motivo pode matar sem que se aperceba. Quando acender a lareira de sua casa, deve abrir uma janela para que o monóxido de carbono não se acumule e o ar possa ser renovado.
- **Incêndios**
 - Quando sentimos muito frio, os aquecedores elétricos são uma boa solução para aquecer o ambiente. No entanto, se estes forem mal utilizados ou se ligar vários ao mesmo tempo, poder ocorrer um curto circuito que será potenciado de um incêndio.
- **Queimaduras**
 - Nunca deve tocar num aquecedor. Preste especial atenção às crianças e idosos, para que não se queimem.

Vai viajar no inverno? Antecipadamente deve...

-  Verificar o combustível, luzes e travões;
-  Colocar um líquido anticongelante no radiador;
-  Utilizar correntes nos pneus, se o destino for um local com neve ou se estiver a nevar;
-  Informar a família e/ou amigos sobre o percurso que pretende fazer;
-  Preparar algum material essencial para qualquer viagem, como: uma mala de primeiros socorros, agasalhos, alimentos, um pano colorido e/ou lanterna e um telemóvel.

Cuidados a ter durante uma viagem:

- Conduzir devagar e com precaução;
- Estar atento aos locais mais sombrios devido à probabilidade de se encontrarem com gelo;
- Ter atenção às informações difundidas pelos órgãos de comunicação social.

Ondas de calor

As ondas de calor ocorrem quando, durante alguns dias consecutivos, as temperaturas são superiores à média da época, o que é prejudicial para a saúde podendo até mesmo causar desidratação, hipertermia ou insolação. Para além destes problemas de saúde, o aumento dos índices dos raios ultravioletas pode causar lesões na vista e problemas graves de pele.

Perante ondas de calor deve ter-se especial atenção com os bebés, os doentes e os idosos, pois desidratam com bastante facilidade.

Para se salvaguardar das ondas de calor, deve:

- Evitar atividades que exijam muito esforço físico. Se tiver mesmo de o fazer, ingerir água regularmente
- Usar roupas leves, de algodão e cores claras
- Beber água ou sumos naturais regularmente, mesmo que não sinta sede
- Evitar beber bebidas gaseificadas, ricas em açúcar, com cafeína ou quentes, pois aumentam a desidratação
- Fazer refeições ligeiras, com poucas quantidades, mas várias vezes ao dia

Para se salvaguardar das ondas de calor...

Em casa deve:

Durante o dia

Abrir as janelas para que o ar circule, mas manter as persianas/portadas fechadas para que o calor não entre



Durante a noite

Abrir as janelas para arrefecer a casa

Não tomar banho em água demasiado fria. Tomar duche de água t pida

Usar menos roupa na cama

Na rua deve:



Proteger a cabeça do sol, usar protetor solar e óculos de sol com prote o ultra violeta



Evitar estar de p  durante muito tempo, principalmente ao sol

Na praia ou na piscina deve:



Evitar a exposição ao sol nas horas de maior calor

Usar chapéu e óculos escuros

Não mergulhar repentinamente

Colocar protetor solar adequado ao tipo de pele

No automóvel deve:



Viajar nas horas de menor calor

Evitar percursos longos, sem paragens e sempre que possível viajar à noite

Beber muita água e/ou sumos naturais e usar roupas leves e claras

Evitar ficar no interior do carro desnecessariamente. Na pausa, da viagem deve procurar um local fresco para descansar

Sismos

Um sismo é um fenómeno natural que ocorre quando a crosta terrestre vibra. Os sismos podem ser ligeiros ou muito violentos e duram entre poucos e muitos segundos.

Após o sismo principal podem ocorrer réplicas, que são sismos de menor intensidade.

Para a classificação de um sismo utilizamos a Escala de *Mercalli*, que distingue 12 níveis, dependendo da sua intensidade.

Medidas de Autoproteção na eminência e ocorrência de um sismo

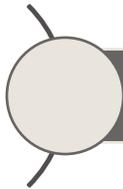
ANTES - Preparar a casa...

- Não colocar os móveis e outros objetos junto das saídas;
- Colocar os objetos mais pesados nas prateleiras mais baixas das estantes;
- Fixar as estantes e móveis pesados, as garrafas de gás, os vasos e as floreiras às paredes;
- Afastar as camas das janelas e dos candeeiros de teto;
- Comprar um extintor e aprender a usá-lo, nunca esquecendo de fazer a revisão periódica do mesmo;
- Armazenar água engarrafada e alimentos enlatados para 2 ou 3 dias;
- Colocar num local acessível e visível os números de telefone dos serviços de emergência;
- Ensinar os mais novos a desligar a eletricidade, o gás e a luz;
- Organizar uma mala de emergência, que deve conter: rádio, lanterna e pilhas de reserva, material de primeiros socorros, medicamentos e agasalhos.

EM CASA DURANTE UM SISMO - Manter a calma, e...

- Ficar afastado de espelhos, chaminés, janelas e outros objetos que possam cair;
- Ajoelhar-se debaixo de uma cama, mesa ou de uma superfície resistente e proteger a cabeça e os olhos com as mãos e com os braços;
- Não correr para a saída, se estiver num andar superior de um edifício, pois as escadas podem estar cheias de gente e não vai conseguir sair;
- Nunca utilizar elevadores.

Na rua, durante um sismo...



Dirigir-se para um local aberto, longe de postes de eletricidade e outros objetos que possam cair.

No automóvel, durante um sismo...



Parar longe de edifícios, muros, encostas, postes e cabos de alta tensão.

Evitar sair do carro.

EM CASA APÓS UM SISMO- Manter a calma, e...

- Nunca esquecer que ainda podem ocorrer réplicas;
- Observar se a casa sofreu danos. Se não estiver segura, devemos sair, mas nunca utilizando os elevadores;
- Não acender isqueiros nem fósforos, pois pode haver fugas de gás;
- Não utilizar o telefone, exceto em caso de emergência (feridos graves, fuga de gás ou incêndio);
- Ligar o rádio e ficar atento(a) às instruções difundidas;
- Soltar os animais de estimação e o gado;
- Ajudar os feridos, mas não remover os feridos com fraturas, a não ser que haja perigo de incêndio, derrocada ou inundação;
- Ficar longe das praias. Depois de um sismo pode haver um Tsunami (onda gigante);
- Limpar urgentemente, pesticidas, tintas e outras substâncias perigosas e inflamáveis que tenham sido derramadas;
- Observar se há pequenos incêndios, e se possível apagá-los;
- Proteger o corpo com roupa adequada: sapatos fortes, camisola de mangas compridas e calças;
- Não tocar em objetos metálicos e ter cuidado com os fios elétricos;
- Nunca utilizar elevadores.

Na rua, após um sismo...



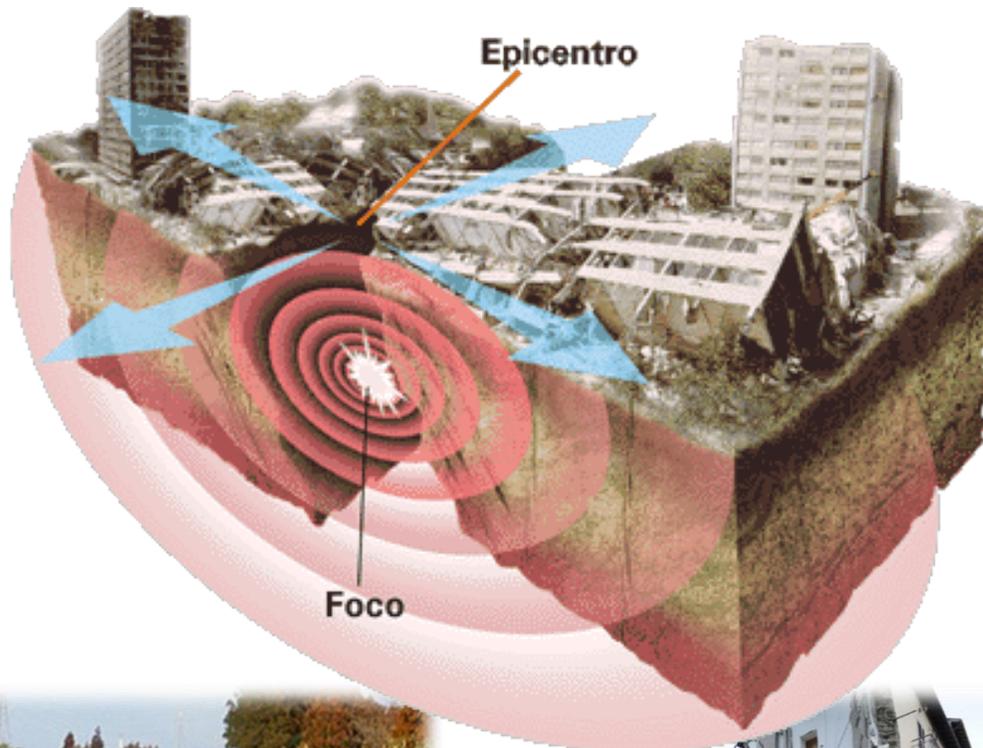
Parar a viatura em locais abertos. afastada de locais onde possam existir edifícios, muros, encostas, postes e cabos de alta tensão;



Evitar sair do carro;



Não regressar a casa.



ANTES DO MOVIMENTO DE MASSA...



- Familiarizar-se com as características do terreno envolvente e prestar atenção às áreas circundantes que costuma frequentar, muitas vezes podem registar-se alguns sinais de instabilidade, tais como:
 - Queda sistemática de pequenos blocos em certas zonas;
 - Aumento da inclinação de árvores e/ou postes;
 - Fendas no chão.
- Colaborar com as autoridades locais, alertando para as consequências de construir em zonas de maior suscetibilidade à ocorrência de movimentos de massa. Assim as infraestruturas deverão estar:
 - Fora dos vales dos cursos de água;
 - Afastadas de taludes com inclinações elevadas.
- Elaborar e treinar o plano de emergência e a evacuação.



DURANTE UM MOVIMENTO DE MASSA...



- Quando está previsto a ocorrência deste fenómeno devem ser adotadas as seguintes medidas de autoproteção:
 - Prestar atenção aos avisos divulgados pelas autoridades e meios de comunicação social;
 - Ficar longe dos locais suscetíveis à ocorrência de movimentos de massa;
 - Prestar atenção a ruídos estranhos, tais como madeira a partir, choques entre rochas, os quais poderão ser indicadores de possíveis ocorrências deste tipo;
 - Na proximidade de linhas de água, prestar atenção ao aumento ou diminuição súbita do caudal, bem como o aumento da carga sólida transportada. Estes fenómenos poderão ser indicadores da formação de uma represa a montante do local onde se encontra, devido a um movimento de massa ou acumulação de materiais. O rebentamento da mesma poderá originar cheias rápidas, por este motivo deve manter-se afastado destes locais;
 - Os sismos podem também desencadear movimentos de massa. Como tal, se viver numa zona com declives acentuados ou onde existe um histórico de ocorrências de movimentos de massa, deve abandonar o local, mas apenas se estiverem reunidas todas as condições de segurança para o fazer;
 - Se existir uma forte probabilidade de este fenómeno se demonstrar durante uma viagem deve alertar o condutor para conduzir com precaução.

APÓS UM MOVIMENTO DE MASSA...



- Manter a calma e evitar aproximar-se das zonas afetadas por movimentos de massa, bem como das áreas limítrofes;
- Alertar as autoridades para a necessidade de replantar o terreno danificado o mais rápido possível, uma vez que a erosão causada pela perda de cobertura do solo pode levar a enchentes e deslizamentos de terra adicionais;
- Prestar atenção às informações e instruções transmitidas pelas autoridades e órgãos de comunicação social;
- Colaborar com os agentes de Proteção Civil e com as autoridades. A sua colaboração poderá salvar vidas;
- Verificar se existem pessoas feridas ou presas nos destroços na área em que ocorreu o movimento de massa, sem colocar a sua segurança em risco, e avisar as autoridades competentes;
- Informar as autoridades competentes sobre as infraestruturas e serviços públicos danificados;
- Fazer o reconhecimento da área envolvente da habitação para detetar possíveis riscos, avaliando a segurança da mesma.



Incêndios Florestais

São processos de fogo descontrolado, que se propagam em grandes áreas ocupadas por floresta, matos e culturas agrícolas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- 1. Não realizar queimas e/ou queimadas nas proximidades das florestas
- 2. Possuir um saco de emergência (lanterna, caixa de primeiros socorros, água, comida embalada e rádio a pilhas)
- 3. Elaborar um plano de emergência familiar
- 4. Manter uma faixa de 50 metros limpa de vegetação em redor das edificações
- 5. Assegurar que as copas das árvores estão afastadas pelo menos 5 metros da casa
- 6. Guardar em local seguro a lenha, as garrafas de gás e outros produtos inflamáveis



Atenção:

O que é uma queima?

Utilização do fogo para eliminar sobrantes de exploração agrícola ou florestais, que estão cortados e amontoados.

Como fazer uma queima?

Deve fazer a queima uma **distância superior a 300 m de bosques, matas, lenhas, searas, palhas e depósitos de substâncias suscetíveis de arder** e, ainda, sempre que se possa prever perigo de ignição.

Quando se pode fazer uma queima?

Pode-se fazer uma queima em todos os espaços rurais, **fora do período crítico e desde que não se verifiquem os índices de risco temporal de incêndio de níveis muito elevado e máximo** (n.º 2 do artigo 28.º do Decreto-Lei n.º 124/2006, de 28 de junho, alterado pelo Decreto-Lei n.º 17/2009, de 14 de janeiro). No entanto, também deverá ter em atenção o estipulado no n.º 1 do artigo 39.º do Decreto-Lei n.º 310/2002, de 18 de dezembro.

Quais as coimas e penalizações se incorrer em contraordenação?

A **coima** pode ir **de 140€ a 5000€**, para peças singulares, e **800€ até 60000€** para peças coletivas (Decreto-Lei n.º 17/2009, de 14 de janeiro). **Em caso de originar um incêndio, pode incorrer em crime de incêndio florestal** (Lei n.º 56/2011, 15 de novembro).

O que é uma queimada?

Utilização do fogo para renovação de pastagens e eliminação de restolho e, ainda, para eliminar sobrantes de exploração agrícola ou florestal e que estão cortados, mas não amontoados.

Quando se pode fazer uma queima?

A realização de queimadas só é permitida fora do período crítico e desde que o índice de risco temporal de incêndio seja inferior ao nível elevado e também só é permitida após licenciamento na respetiva câmara municipal ou pela junta de freguesia, se a esta for concedida delegação de competências, na presença de técnico(a) credenciado(a) em fogo controlado ou, na sua ausência, de equipa de bombeiros ou de equipa de sapadores florestais.

Quais as coimas e penalizações se incorrer em contraordenação?

A coima pode ir **de 140€ a 5000€**, para peessoas singulares, e **800€ até 60000€** para peessoas coletivas (Decreto-Lei n.º 17/2009, de 14 de janeiro). **Em caso de originar um incêndio, pode incorrer em crime de incêndio florestal** (Lei n.º 56/2011, 15 de novembro).



AVISTOU UM FOCO DE INCÊNDIO? OBSERVOU PESSOAS COM COMPORTAMENTOS SUSPEITOS OU DE RISCO? LIGUE 117 ou 112

Vou ligar 112 ou 117, que informação é necessário transmitir?

- Indicar a localização do incêndio, se não conseguir transmita alguns pontos de referência (placas, cafés, estradas, etc.);
- A forma de acesso mais rápida ao local;
- Se possível, uma estimativa da dimensão do incêndio;

Quero ajudar os agentes de Proteção Civil, o que devo fazer?

- Nunca colocar a própria vida em perigo;
- Desimpedir o caminho de acesso ao incêndio;
- Não atrapalhar as ações dos agentes e seguir sempre as suas instruções;
- Indicar, se tiver conhecimento, a localização de pontos de abastecimento de água;
- Colaborar sempre que solicitado pelos agentes nas operações de rescaldo e vigilância;
- Obter informações junto dos técnicos do gabinete florestal sobre qual a melhor vegetação para voltarem a plantar os seus terrenos.



Em caso de incêndio próximo de habitações deve...



- Avisar os vizinhos;
- Cortar a eletricidade e o gás;
- Fechar as portas e as janelas;
- Soltar os animais de estimação e o gado;
- Retirar os cortinados, pois são facilmente inflamáveis e fechar todas a persianas;
- Molhar as paredes e as exposições de sua casa;
- Seguir as orientações das autoridades, e em caso de evacuação auxiliar as pessoas com deficiência, os idosos e as crianças;
- Não perder tempo a recolher objetos pessoais;
- Não voltar atrás.

**SEGURANÇA,
SEGURANÇA,
SEGURANÇA!**



Se ficar cercado por um incêndio deve...



- Tentar sair sempre na direção contrária à do vento;
- Ir para uma zona com água e/ou com pouca vegetação;
- Respirar junto ao chão, através de roupa molhada, para não inalar o fumo;
- Aguardar a chegada dos Bombeiros se não conseguir sair sozinho.

**SEGURANÇA,
SEGURANÇA,
SEGURANÇA!**

NÃO ESQUECER:

- Vigiar a área ardida durante vários dias após o incêndio;
- Regressar a casa apenas quando lhe for dada autorização;
- Ter cuidado com os fios elétricos.



Riscos Tecnológicos

Acidentes rodoviários

Os acidentes rodoviários são um dos riscos tecnológicos mais preocupantes, pois são muito frequentes e são uma das principais causas de vítimas mortais. Não podemos esquecer, nem descurar os acidentes aéreos porque o risco está sempre presente nas nossas vidas e não existe maneira de prever este tipo de acidentes.

Para que possamos prevenir-nos é necessário conhecer as 3 principais causas associadas aos acidentes rodoviários, tais como:

✓ O Condutor

- O condutor é o principal responsável pelos acidentes rodoviários. No entanto, os peões também podem ser responsáveis, se não respeitarem as normas, principalmente nos casos de atropelamento.

✓ O Veículo

- O veículo é outro elemento fundamental para a redução de acidentes. Quando comprar um carro considere em primeira a sua segurança, pois muitos dos acidentes acontecem devido a:
 - Baixo nível de equipamentos de segurança em alguns automóveis;
 - Automóveis antigos e pouco seguros

✓ A Via

- **O papel da estrada é também muito importante para reduzir e mitigar o número de acidentes rodoviários, pois as suas condições não são muitas vezes as melhores:**
 - Estradas mal concebidas, com falta de manutenção e mal sinalizadas;
 - Falta de segurança dos peões e ocupantes de veículos de duas rodas;
 - Falta de dispositivos de segurança nas vias.

AVISTOU UM ACIDENTE RODOVIÁRIO?

NÃO FIQUE INDIFERENTE!!!

ANTES DO ACIDENTE - Medidas de prevenção

- Não utilizar o telemóvel enquanto conduz;
- Estacionar em locais apropriados e em segurança;
- Não fazer ultrapassagens perigosas;
- Não conduzir se sentir sono ou fadiga;
- Não beber bebidas alcoólicas;
- Manter o veículo bem arejado;
- Respeitar o código da estrada;
- O condutor deve iniciar a viagem bem repousado;
- Respeitar as regras de prioridade e de sinalização;
- Fazer uma pausa da de 10 a 15 minutos, em cada 2 horas de viagem;
- Verificar se todas as pessoas têm o cinto de segurança colocado;
- Colocar toda a bagagem na bagageira e confirmar se nenhum objeto se nenhum objeto foi colocado nas prateleiras. Em caso de colisão os objetos podem ser projetados;
- Dividir as viagens longas em etapas e não estabelecer hora de chegada;
- Não tomar medicamentos que prejudiquem o desempenho físico e psíquico, pois alguns medicamentos podem provocar falta de concentração, sololência e sonolência. Deste modo devemos verificar se nas contra-indicações do folheto do medicamento, tem alguma indicação sobre os efeitos na condução);
- Verificar regularmente as condições técnicas do veículo (pressão. travões e estado dos pneus e nível de óleo);
- Conduzir de acordo com o estado do tempo e adaptar a velocidade ao limite das leis e às condições de circulação.



Avistei um acidente...

Que informações devo prestar?

LIGUE 112 Se avistar e presenciar um acidente deve alertar de imediato as autoridades, sem nunca pensar se alguém já o fez. Para tal, deve estacionar em segurança e ligar o número 112 ou utilizar postos avisadores SOS e indicar:

- O local exato do acidente;
- O número e idades aproximadas das vítimas;
- Estado das vítimas e se alguma se encontra encarcerada, ou seja, dentro do carro;
- Se existem situações de perigo e riscos de segunda ordem, por exemplo incêndios, derrames de óleo, estradas bloqueadas, etc;
- Número e tipo de veículos envolvidos no acidente.

Como posso colaborar?

Proteger

- Não fumar e alertar para que ninguém fume no local do acidente;
- Desligar o motor dos veículos acidentados e imobilizar os veículos com o travão de mão. Se possível colocar pedras nas rodas;
- Cobrir com terra as manchas de óleo e de combustível derramado;
- Usar um extintor ou terra em caso de emergência.

Sinalizar

- O primeiro passo para a segurança do perímetro do acidente é a sinalização, recorrendo à utilização do triângulo de emergência;
- Vista o colete refletor;
- Deve, também, fazer sinal aos outros condutores para reduzirem a velocidade ao aproximarem-se do local do acidente.

Socorrer

- Nunca toque nas vítimas;
- Não tente forçar a retirada de uma pessoa encarcerada a não ser que exista risco de incêndio;
- Nunca retirar o capacete a um motociclista acidentado;
- Deve falar com as vítimas e reconfortá-las.



Incêndios urbanos

Os incêndios urbanos ocorrem em edifícios e podem colocar em risco a população que os utiliza. Este risco pode ser em grande parte evitado, se os utilizadores do edifício adotarem medidas de prevenção e conhecerem as causas que originam os incêndios.

Os incêndios urbanos ocorrem, na sua maioria, devido a problemas com a rede de gás, com a rede elétrica ou fontes de calor, sendo a cozinha o local onde muitos incêndios têm origem.



ANTES DE UM INCÊNDIO URBANO- Medidas de prevenção

- Substitua os fios elétricos em mau estado;
- Não ligue vários aparelhos à mesma tomada;
- Não faça reparações de improviso na rede elétrica. O melhor é sempre chamar um técnico especializado;
- Nunca se esqueça de eletrodomésticos ligados, como por exemplo o ferro de engomar;
- Afaste os aquecedores dos móveis e nunca os utilize para secar roupa;
- Faça uma revisão periódica das tubagens de gás e se for detetada alguma anomalia contacte um técnico;
- Evite usar roupas largas enquanto cozinha;
- Mude periodicamente o filtro do exaustor;
- Não deixe aparelhos de gás acesos junto a janelas abertas;
- Nunca saia de casa sem apagar o fume do fogão e sem fechar o gás;
- Não guarde produtos inflamáveis junto a fontes de calor;
- Não deixe ao alcance das crianças fósforos ou isqueiros;
- Nunca deixe velas acesas se não conseguir observá-las;
- Proteja a lareira para evitar que esta possa provocar um incêndio;
- Se tiver possibilidade, compre um extintor e aprenda a utilizá-lo;
- Proceda à limpeza regular da chaminé.



Deflagrou um incêndio. O que faço?

1. Se ao cozinhar surgirem chamas numa frigideira ou numa panela, cubra com uma tampa, um prato ou uma toalha húmida. **NUNCA DEITE ÁGUA!**
2. Chame os bombeiros, ligando 112;
3. Corte o gás e a eletricidade;
4. Antes de abrir qualquer porta do edifício deve, com cuidado, verificar com a palma da mão se a porta está quente, pois o incêndio pode estar do outro lado. Se estiver quente tente encontrar outra saída, se for possível;
5. Nunca utilize elevadores, use sempre as escadas;
6. Feche as portas e janelas do compartimento onde está o incêndio, até à chegada dos bombeiros;
7. Ande de gatas, pois perto do chão respira-se melhor. Sem que possa, proteja a boca com um pano húmido e respire através dele;
8. Não comece a correr se a sua roupa for atingida pelo fogo. Nesse caso, deite-se no chão e role sobre si mesmo, para tentar apagar as chamas;
9. Nunca volte atrás, seja por que motivo for;
10. Regresse a casa apenas quando os bombeiros disserem que o pode fazer;
11. Analise a casa ou o edifício após o incêndio, e verifique se não existe risco de ruir. Tenha bastante cuidado com os fios elétricos e com outros riscos de 2ª ordem.

Acidentes Industriais

O Concelho de Oleiros possui algumas atividades industriais que podem acarretar riscos ligados à produção de substâncias perigosas, como por exemplo a Pirotecnia Oleirense e a serração Afonso e Filhos Lda.



Os principais riscos, que para além da própria indústria podem afetar a zona envolvente, ou seja a população, o ambiente e o património, são:

- Incêndio/explosão;
- Contaminação atmosférica por libertação de gases tóxicos;
- Derrame de produtos químicos líquidos.

Foi emitido um alerta, o que devo fazer?

- Deve obedecer às instruções dadas pelas autoridades;
- Não saia para o exterior por motivo algum;
- Não faça lume;
- Tape as frestas com jornais ou panos húmidos;
- Cumpra todas as eventuais instruções de evacuação, ou outras difundidas pelo Serviço de Proteção Civil;
- Se se queimar ou sentir os olhos a arder, tome um duche com água fria;
- Se sentir um cheiro estranho, molhe a cara com um lenço e respire através dele.
- Se estiver em viagem não ligue a ventilação do carro.

Acidentes com veículos de transporte de matérias perigosas

Hoje em dia são necessárias na indústria, na medicina, na agricultura, na investigação e em produtos de consumo mercadorias que possuem características que as podem tornar perigosas e por esse motivo são transportadas em veículos próprios e os seus condutores têm de ter uma formação adequada para proceder ao seu transporte.

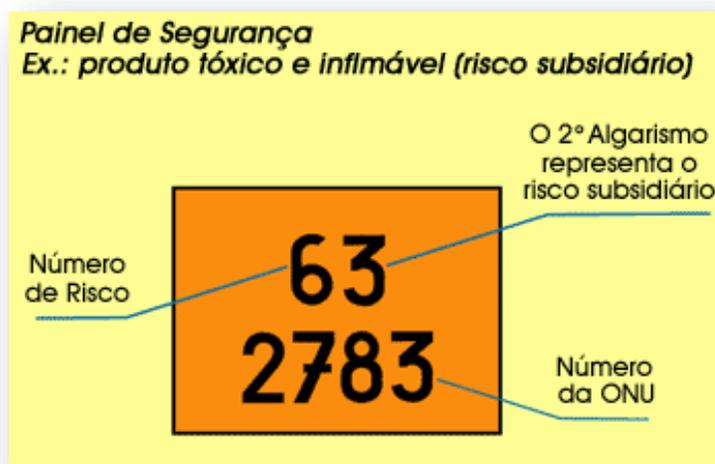
O transporte de matérias perigosas é uma preocupação para os agentes de Proteção Civil, porque em caso de acidente poderão ocorrer explosões, derrames, fugas ou emissões de matérias perigosas.

O que são matérias perigosas?

São todas as matérias que, em caso de acidente, podem prejudicar a população, o património e o ambiente, nomeadamente materiais inflamáveis, infecciosos, radioativos, corrosivos, tóxicos e explosivos.

Como saber se o veículo transporta ou não matérias consideradas perigosas?

Os veículos que transportam matérias consideradas perigosas estão identificados com painéis retangulares cor de laranja, representados na imagem. No painel podemos observar alguns dados essenciais que permitem às autoridades identificar as matérias perigosas transportadas e como atuar em conformidade, em caso de acidente.



Quando são transportadas várias mercadorias em conjunto, as placas de sinalização podem não conter qualquer número. Nestes casos, o painel usado é um retângulo laranja.



O que preciso de saber sobre o transporte de matérias perigosas?

- É necessário estar atento, um acidente pode ter consequências graves;
- Alerta o motorista ou as autoridades, caso detete alguma anomalia, como por exemplo cheiros estranhos, incêndio ou derrame de líquidos.



PERANTE UM ACIDENTE COM UM VEÍCULO DE TRANSPORTE DE MATÉRIAS PERIGOSAS...

- Não fique próximo do veículo pois são matérias que podem fazer-nos mal à saúde;
- Não fume, pois algumas matérias podem inflamar ou explodir;
- Abandone o local, bem como as vias de acesso e afaste-se pelo menos 1 km antes de parar para alertar as autoridades. Se estiver a pé afaste-se contra a direção do vento, mantenha-se na estrada e evite caminhos sem saída;
- Alerta as autoridades, e indique o nome da empresa, os números do painel laranja e o número e estado dos ocupantes;
- Não caminhe sobre as substâncias espalhadas sobre o solo, nem lhes toque, e tente não inalar fumos, poeiras e vapores.

Colapso de estruturas

Denomina-se colapso de estruturas à queda de pontes, diques, viadutos e rutura de barragens, sendo esta última a mais preocupante, pois pode afetar inúmeras vidas humanas, causar prejuízos materiais e ambientais.

Vou ser evacuado, o que fazer?

- Desligue a água, o gás e a eletricidade;
- Solte os animais domésticos que não puder levar;
- Mantenha a calma e respeite as orientações que forem transmitidas pela Proteção Civil;
- Não perca tempo. Dirija-se o mais rapidamente possível para os locais de abrigo;
- Leve uma mochila com o essencial e indispensável;
- Esteja atento às pessoas que o rodeiam, tente dar apoio aos mais novos, idoso e pessoas com necessidades especiais



Colapso de estruturas – ROTURA DE BARRAGEM

É de extrema importância a prevenção. Assim que detetar algum sinal de rutura deve informar os Serviços Municipais de Proteção Civil, para saber se mora numa zona que pode ser afetada pelo colapso de uma barragem. É muito importante conhecer as medidas de autoproteção e segui-las caso este risco se demostre.

ANTES

- Saber quais as zonas que poderão ser afetadas;
- Conhecer os sinais de aviso e o que cada um implica;
- Aprender a interpretar os níveis de cheia e que tipo de inundação pode provocar;
- Planear com os familiares, em caso de evacuação, qual o percurso a seguir e o que devem levar;
- Conhecer os locais de abrigo;
- Observar os pontos altos que existem perto da casa e da escola para refugio.

DURANTE

- Primeiramente deve tentar manter a calma;
- Prestar atenção às indicações da Proteção Civil e dos agentes;
- Não ocupar as linhas telefónicas. Usar o telemóvel apenas em caso de emergência.



APÓS

- Regressar a casa apenas quando as autoridades lhe derem essa indicação;
- Verificar o estado da habitação e se a mesma ameaçar ruir, não entrar;
- Não pisar nem mexer em cabos elétricos;
- Calçar sapatos fortes e se possível usar luvas de proteção;
- Verificar o estado das substâncias tóxicas e inflamáveis que existam em casa;
- Deitar fora a comida e os medicamentos que estiveram em contacto com a água;
- Não visitar os locais mais atingidos, pode ficar em perigo;
- Continuar com atenção aos conselhos da Proteção Civil;
- Facilitar o trabalho das equipas de limpeza da via pública.

