

Proteção Civil ● ● ●
da Figueira da Foz ● ● ●



**CONHECE OS RISCOS
E PREVINE-TE.**

Para Viveres em Segurança.

VAMOS
SABER
MAIS!

1. INTRODUÇÃO

- Conhecer os riscos
- Prevenir
- Agir

2. O PLANO MUNICIPAL DE EMERGÊNCIA DE PROTEÇÃO CIVIL

3. TIPOS DE RISCOS

4. RISCOS NATURAIS

- Ondas de Calor
- Cheias e Inundações
- Tempestades e Ventos Fortes
- Vagas de Frio
- Sismos

5. RISCOS MISTOS

- Incêndios Florestais

6. RISCOS TECNOLÓGICOS

- Acidentes Rodoviários
- Incêndios Urbanos
- Acidentes Industriais Graves
- Acidentes no Transporte de Substâncias Perigosas
- Colapso de Estruturas

Introdução

Conhecer os riscos. Prevenir. Agir.

À nossa volta existem imensos perigos: alguns são mais visíveis, outros mais silenciosos.

Infelizmente, não os podes eliminar por completo da tua vida, mas se estiveres devidamente preparado, podes minimizar os seus efeitos. Nunca te esqueças que a prevenção é um dever de todos e que o conhecimento das medidas de autoproteção adequadas a cada risco reduz a tua vulnerabilidade em caso de acidente grave ou catástrofe.

A segurança dos cidadãos começa, então, na prevenção e na rapidez e eficácia da reação individual em caso de acidente grave.

Enquanto cidadão, existem algumas medidas preventivas que deves adotar, como por exemplo:

- Promover uma cultura de segurança;
- Conhecer as medidas de autoproteção.

É fundamental que conversees com os teus familiares, professores e amigos sobre quais os riscos que podem afetar a zona onde vives e estudas. Só conhecendo estes riscos poderás estar prevenido e proteger-te.

Está atento aos avisos e conselhos do Serviço Municipal de Proteção Civil, que são divulgados pela comunicação social e que poderás consultar em www.cm-figfoz.pt/smpcb. Segue-os e divulga-os, contribuindo assim para a segurança do nosso Concelho, começando pela tua própria.

Quando te aperceberes de uma ocorrência grave, debes ligar imediatamente

O Número Europeu de Emergência, o 112.

Informa a telefonista acerca da situação que ocorreu, para que ela direcione o teu pedido de ajuda para o local certo: médicos, bombeiros ou polícia.

Prepara-te para indicares os seguintes dados:

- O local exato da ocorrência;
- O tipo de ocorrência (acidente, incêndio, intoxicação, etc.);
- A existência ou não de vítimas.

Ao dares respostas precisas estarás a simplificar o socorro e a prestar uma ajuda preciosa.

O PLANO MUNICIPAL DE EMERGÊNCIA DE PROTEÇÃO CIVIL

O Plano Municipal de Emergência de Proteção Civil (PMEPC) é um documento elaborado pela Câmara Municipal da Figueira da Foz, através do Serviço Municipal de Proteção Civil (SMPC), que define o modo de atuação dos vários organismos, serviços e estruturas a intervir em operações de proteção civil a nível municipal, na iminência ou ocorrência de situações de acidente grave ou catástrofe.

Este assume-se como um documento de extrema importância, uma vez que define quem faz o quê numa situação de emergência, aumentando assim a eficácia dos meios a empenhar para garantir o socorro e o apoio necessários às populações afetadas por essa situação.

Por outro lado, na elaboração do PMEPC foram estudados os riscos a que o território municipal está exposto e analisadas as vulnerabilidades das populações e infraestruturas, o que permite desencadear os devidos procedimentos de prevenção e de mitigação.

É importante que conheças este documento e, também, os riscos aos quais te encontras exposto, pois poderás adotar comportamentos mais eficazes - antes, durante e após as emergências - que te permitam minimizar alguns dos efeitos destrutivos dos acidentes graves e catástrofes.

Podes consultar o PMEPC da Figueira da Foz em www.cm-figfoz.pt/smpcb.

Analisa-o, divulga-o, discute-o com os teus familiares e professores e prepara-te para poderes fazer a diferença numa situação de emergência.

TIPOS DE RISCOS

Os riscos estão divididos em 3 grupos, de acordo com a sua origem: riscos naturais, riscos tecnológicos e riscos mistos.

Tal como com certeza já percebeste, os riscos naturais são aqueles que têm origem na natureza.

São os seguintes:

- Ondas de Calor;
- Cheias e Inundações;
- Tempestades e Ventos Fortes;
- Vagas de Frio;
- Sismos.

Os riscos tecnológicos são os que resultam da intervenção do Homem. São:

- Acidentes Rodoviários;
- Incêndios Urbanos;
- Acidentes Industriais Graves;

- Acidentes no Transporte de Substâncias Perigosas;
- Colapso de Estruturas.

Por último, os riscos mistos são os que têm origem tanto devido a causas naturais como humanas. São:

- Incêndios Florestais.

Alguns riscos, principalmente os naturais, podem ocorrer com mais frequência numa determinada época do ano. Por exemplo, no inverno existe maior perigo de cheias e inundações, movimentos de massa e vagas de frio. No verão, ocorrem mais incêndios florestais e ondas de calor.

Isto não quer dizer que estes riscos não possam ocorrer noutras estações do ano e deves estar sempre preparado para os poderes enfrentar.

3

RISCOS

NATURAIS



ONDAS DE CALOR

ONDAS DE CALOR

As ondas de calor ocorrem quando, durante alguns dias consecutivos, as temperaturas são superiores à média da época.

A onda de calor é prejudicial para a saúde, podendo causar hipertermia, insolação e desidratação. Também o aumento dos índices dos raios ultravioleta pode causar-te lesões na vista e problemas de pele graves.

Deves ter especial atenção com os bebés, idosos e doentes crónicos, mentais obesos e acamados, pois desidratam com maior facilidade, e seguir os seguintes conselhos e medidas de autoproteção:

Medidas gerais:

- Para não desidratares, bebe muita água ou sumos naturais, mesmo que não sintas sede;
- Incentiva e vigia os idosos para que também eles bebam mais água do que o costume;
- Evita bebidas gaseificadas, com cafeína, ricas em açúcar ou quentes, pois aumentam a desidratação;
- Faz refeições ligeiras, com poucas quantidades, mas várias vezes ao dia;
- Usa roupas leves, de algodão e cores claras.
- Evita roupas escuras e aconselha o mesmo aos teus familiares, principalmente aos idosos;



ONDAS DE CALOR

- Evita atividades que exijam muito esforço físico. Se tiveres mesmo de o fazer, ingere água regularmente.

Em casa:

- Durante o dia abre as janelas para que o ar circule, mas mantém as persianas fechadas para que o calor não entre;
- Durante a noite, se for seguro, abre as janelas para arrefecer a casa;
- Se sentires o corpo muito quente não tomes banho com água demasiado fria. Toma antes um duche com água tépida para evitares um choque térmico;
- Usa menos roupa na cama.

Na rua:

- Protege a cabeça do sol e procura usar protetor solar e óculos de sol com proteção UV;
- Não estejas de pé durante muito tempo, principalmente ao sol;
- Se quiseses ir à praia, vai nas primeiras horas da manhã ou ao fim da tarde e mantém-se à sombra. Não te esqueças do chapéu, óculos escuros e protetor solar;
- Quando fores à água não mergulhes repentinamente, vai entrando devagar para que o organismo se adapte à mudança gradual de temperatura;



ONDAS DE CALOR

- Nas horas de maior calor evita atividades ao ar livre que exijam esforço físico intenso ou demasiada exposição ao sol.

No automóvel:

- Se fores viajar é importante que o faças nas horas de menor calor;
- Se estiverem a viajar de automóvel, evitem percursos longos sem interrupção e sempre que possível viajem à noite;
- Bebam muitos líquidos e usem roupas leves;
- Evitem ficar no interior do carro desnecessariamente. Em cada pausa na viagem procurem um local fresco onde possam descansar;
- Não fechem totalmente as janelas do carro, a menos que tenham o ar condicionado ligado;
- Se viajares com animais domésticos dá-lhes água e não os deixes fechados no carro.



CHEIAS E INUNDAÇÕES

CHEIAS E INUNDAÇÕES

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

Apesar de aparecerem muitas vezes associadas, cheias e inundações 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.

As cheias podem ainda ter origem na rutura de uma barragem.

A prevenção é a estratégia mais eficaz. É fundamental que na tua região exista um planeamento do território adequado e uma floresta bem preservada, 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.

Para prevenir uma cheia:

- Deve ser feita a manutenção da vegetação das encostas, que funciona como um travão natural para as águas da chuva;
- As margens dos rios devem manter-se limpas;
- Devem ser criadas leis que regulem o tipo de ocupação e impermeabilização das margens dos rios.



CHEIAS E INUNDAÇÕES

Para prevenir uma inundação:

- Devem limpar-se os sistemas de escoamento da água da chuva;
- Devem ser criadas leis que regulem a impermeabilização dos locais de escoamento da água da chuva.

Que medidas de autoproteção posso adotar?

Normalmente é possível prever cheias ou inundações através das condições meteorológicas, do nível da água dos rios e das descargas das barragens. Mas quando são provocadas por chuvas muito repentinas pode não haver tempo para avisar a população.

Por esse motivo, todos os cidadãos devem conhecer as medidas de segurança a adotar, em caso de cheias ou inundação.

O que devo fazer antes de ocorrer uma cheia ou inundação?

- Identifica pontos altos onde te possas refugiar;
- Faz uma lista de objetos importantes a levar em caso de evacuação;
- Prepara um estojo de emergência com rádio, lanterna a pilhas, pilhas de reserva, material de primeiros socorros, medicamentos essenciais e agasalhos;
- É importante que tenhas uma reserva de água potável e alimentos enlatados para 2 ou 3 dias;



CHEIAS E INUNDAÇÕES

- Mantém o jardim limpo, principalmente no outono, quando caem mais folhas;
- Arranja uma trave de metal ou de madeira para segurar a porta da rua;
- Aconselha os teus pais para pensarem na necessidade de fazer um seguro de danos pessoais e materiais para este tipo de ocorrências.

Chove sem parar. Prevê-se uma grande inundação.

- Guarda num saco de plástico os documentos e objetos pessoais mais importantes;
- Não te esqueças de colocar à mão o estojo de emergência;
- Coloca os alimentos e objetos de valor nos pontos mais altos da casa;
- Solta os animais domésticos e leva o gado para um local seguro.
- Coloca num lugar seguro as embalagens de produtos poluentes ou tóxicos (inseticidas, pesticidas, etc.);
- Coloca a trave que arranjaste na porta da casa;
- Retira do jardim objetos que possam ser arrastados pela água e entupir os sistemas de escoamento.



CHEIAS E INUNDAÇÕES

É agora. O que faço?

- Deves ser prático e manter a calma;
- Tenta dar apoio a quem mais necessita;
- Caso saibas, desliga a água, gás e eletricidade. Se não souberes como o fazer em segurança pede a um adulto que o faça.
- Bebe apenas água engarrafada;
- Não comas alimentos que estiveram em contacto com a água da inundação;
- Não andes descalço;
- Não vás, só por curiosidade, aos locais mais atingidos;
- Aconselha os teus pais a não utilizarem o carro, pois pode ser arrastado pela água;
- Para pedires socorro utiliza um pano colorido, uma lanterna a pilhas, ou outra coisa que chame a atenção. Não ocupes as linhas telefónicas. O telefone deve ser utilizado só em caso de emergência.

Vamos ser evacuados. Como me devo comportar?

- Respeita as orientações que te forem dadas;



CHEIAS E INUNDAÇÕES

- Leva contigo os teus documentos, dinheiro, objetos pessoais indispensáveis, o estojo de emergência, uma garrafa de água e alimentos enlatados ou embalados;
- Fecha à chave as portas que dão para o exterior.

O perigo passou. E agora?

- Façam uma Inspeção rápida à casa. Se ameaçar ruir não entrem;
- Se houve evacuação regressa só depois de te ser dada essa indicação;
- Não toques em cabos elétricos caídos e tem cuidado com aparelhos elétricos ou a gás. Chamem um técnico para os examinar;
- Pede-lhes ainda que verifiquem o estado das substâncias inflamáveis ou tóxicas que possam ter em casa;
- Deitem fora a comida e medicamentos que estiverem em contacto com a água da inundação;
- Bebe apenas água engarrafada ou fervida;
- Começa a limpeza da casa pelas zonas mais altas;
- Não andes descalço, utiliza calçado protetor;
- Facilita o trabalho das equipas de limpeza da via pública.



TEMPESTADES E VENTOS FORTES

TEMPESTADES E VENTOS FORTES

As tempestades e ventos fortes são fenômenos atmosféricos, geralmente de curta duração, que podem incluir elevada precipitação, fortes rajadas de vento, trovoadas, quedas de granizo e grande agitação marítima.

Como nos devemos preparar?

- Aconselha os teus pais para pensarem na necessidade de fazer um seguro de danos pessoais e materiais para este tipo de ocorrências;
- Preparem materiais para a proteção de portas e janelas e verifiquem que estão bem fechadas;
- Mantenham algerozes, caleiras e sarjetas limpas e colaborem com os serviços do Município, retirando folhas e objetos que obstruam as da via pública.

Se houver um alerta de previsão de tempestades ou ventos fortes

- Sigam as instruções dos agentes de proteção civil;
- Mantenham-se atentos às informações divulgadas através da comunicação social;
- Recolham toldos, guarda-sóis, vasos e floreiras e outros materiais que possam ser projetados pelo vento;
- Protejam portas e janelas contra a projeção de objetos pelo vento;



TEMPESTADES E VENTOS FORTES

- Mantenham-se em casa e evitem atividades ou deslocações ao exterior;
- Evitem caminhar ou circular em estradas, caminhos e zonas com árvores frondosas.

Caso sejam atingidos por uma tempestade ou ventos fortes

- Devem reagir de forma calma, mas rápida;
- Sigam as instruções dos agentes de proteção civil;
- Devem abrigar-se em locais seguros, com menor risco de ser atingido por objetos, ramos ou árvores projetados pelo vento;
- Caminhem calçados e evitem tocar em objetos contundentes ou cabos caídos;
- Afastem-se de elementos suspensos ou que possam ser projetados, como painéis publicitários, vasos e floreiras, e outras estruturas móveis;
- Afastem-se também de zonas com grandes superfícies envidraçadas e com cabos elétricos e outros cabos suspensos;
- Não arrisquem caminhar enfrentando a força do vento. Podem ser projetados e sofrer ferimentos;
- Se estiverem a viajar de automóvel reduzam a velocidade ou parem a viatura num local seguro, permaneçam dentro dela, fechem os vidros e liguem as luzes de sinalização;



TEMPESTADES E VENTOS FORTES

- Devem ter em atenção que podem ser levantadas tampas de saneamento e pode haver a formação de lençóis de água. Circulem lentamente e com precaução;
- Após as tempestades ou ventos fortes façam uma inspeção cuidadosa às estruturas que possam ter sofrido danos, identificando-os e reparando-os.

Se ocorrer uma situação de forte agitação marítima

- Cumpram as instruções dos agentes de proteção civil e respeitem eventuais interdições de circulação automóvel ou apeada junto à costa;
- Cancelem todas as atividades em meio aquático (nomeadamente pesca desportiva e desportos náuticos) e respeitem os avisos e instruções da Autoridade Marítima;
- Não se aproximem das zonas de rebentação de ondas e lembrem-se que estas podem projetar materiais como pedras a longa distância;
- Evitem o estacionamento de veículos na orla marítima.



VAGAS DE FRIO

VAGA DE FRIO

O que é uma vaga de frio?

Quando a temperatura desce muito rapidamente e se prevê que esse estado de tempo vá durar alguns dias, dizemos que estamos perante uma vaga de frio.

A vaga de frio pode causar vários problemas de saúde e afetar a Comunidade: podem fechar escolas e paralisar diversas atividades. Um dos grandes perigos da vaga de frio é a formação de gelo nas estradas. Se estiverem a viajar de automóvel alerta os teus pais para que conduzam com muito cuidado, reduzindo a velocidade, para evitar acidentes rodoviários.

Porque é que uma vaga de frio faz mal à saúde?

Uma vaga de frio é muito mais perigosa do que apenas sentir frio. Quando a temperatura ambiente desce muito, a temperatura do nosso corpo também desce, podendo provocar hipotermia. E sabias que o frio também queima? Pois é, por isso é muito importante prevenir.

O que devo fazer em caso de hipotermia?

- Não tentes aquecer-te rapidamente, mas sim de forma gradual;
- Vai para um local quente e seco;
- Despe toda a roupa que estiver molhada, veste roupas secas e quentes e envolve-te num cobertor.



VAGAS DE FRIO

O que não devo fazer em caso de hipotermia?

Nunca bebas refrigerantes com cafeína ou bebidas alcoólicas.

O que devo fazer para enfrentar a vaga de frio mais protegido?

É importante que te previnas do frio. Assim, antes de chegar o inverno:

- Tenham uma reserva de água potável, alimentos ricos em calorias (chocolate, frutos secos, etc.), comida embalada pronta a comer e combustível de uso doméstico (botija de gás, lenha, etc.);
- Calafetem todas as portas e janelas para impedir que o frio entre em casa e que o calor saia;
- Preparem um estojo de emergência com material de primeiros socorros, medicamentos, um rádio, uma lanterna e pilhas de reserva.

O inverno chegou. E agora, o que faço?

- Não andes muito tempo na rua. A diferença de temperatura entre o exterior e interior das casas faz com que a pele desidrate, o que provoca feridas dolorosas nos lábios, mãos e rosto;
- Não tentes caminhar sobre o gelo ou neve. Podes cair e magoar-te;
- Quando te vestires, escolhe várias peças de roupa em vez de apenas uma mais quente;
- Protege a boca e nariz com um cachecol, para que não entre tanto frio para os pulmões;



VAGAS DE FRIO

- Escolhe botas quentes e impermeáveis;
- Mantém-te seco para que o teu corpo não arrefeça;
- Não faças atividades físicas violentas, pois o teu corpo já está em esforço para manter-se quente.
- Evita roupas justas que façam transpirar.

Vou fazer uma viagem. Que medidas devemos tomar para nos mantermos quentes?

Antes de iniciarem a viagem devem:

- Verificar a gasolina, luzes e travões;
- Colocar um líquido anticongelante no radiador;
- Utilizar correntes nos pneus, se forem para um local com neve;
- Informar a família ou os amigos sobre o percurso que vão fazer;
- Preparar algum material que pode vir a ser útil: um estojo de primeiros socorros, agasalhos, alimentos, um pano colorido e um telemóvel.

Começamos a nossa viagem. E agora?

- Alerta o condutor para a importância de conduzir devagar;
- Não te esqueças de o avisar que nas zonas mais escuras da estrada se forma gelo;



VAGAS DE FRIO

- Lembra-o que devem estar atentos às informações difundidas pelos órgãos de comunicação social.

Ó não, o carro parou. O que fazemos?

- Liguem imediatamente para o 112;
- Coloquem o pano colorido que incluíram no estojo de primeiros socorros preso na antena ou na janela, para que os outros condutores vos vejam;
- É importante que fiquem dentro do veículo, para se protegerem do frio e da trovoada;
- Abram uma fresta numa janela do lado oposto do vento para que o ar circule;
- Liguem o aquecimento apenas de hora a hora, durante 10 minutos;
- Mantenham o tubo de escape limpo de neve;
- Apesar de estarem dentro do carro é importante que se movimentem; mexam os braços, pernas e dedos para ativar a circulação sanguínea;
- Evitem adormecer.

E dentro de casa, devo ter algum cuidado especial?

Há algumas situações que podem ocorrer dentro de casa, resultado da vaga de frio. Deves estar bem informado para que não aconteçam. São:



VAGAS DE FRIO

- Intoxicação por monóxido de carbono - O monóxido de carbono é mortal. Quando acenderem a lareira devem abrir uma janela para que o monóxido de carbono não se acumule e o ar seja renovado;

Incêndios - Quando o frio aperta, os aquecedores são uma boa solução.

No entanto se forem mal utilizados ou se ligares vários ao mesmo tempo, podem ocorrer incêndios.

Assim, para evitar incêndios debes:

- Afastar os aquecedores dos móveis;
- Não secar roupa nos aquecedores.
- Queimaduras - Nunca toques num aquecedor. Presta especial atenção aos teus irmãos mais pequenos ou avós, para que não se queimem.
- Se tens lareira em casa usa-a com cuidado, de preferência pedindo a um adulto. Não coloquem muita lenha em simultâneo e tenham cuidado para que pedaços de lenha a arder não deslizem para fora da lareira.
- Antes de se irem deitar confirmem que o lume está mesmo apagado.

**SISMOS****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 classificarmos um sismo recorreremos à Escala de Mercalli, que distingue 12 níveis, dependendo da sua intensidade.

O que posso fazer para preparar a minha casa para um sismo?

- Não coloquem os móveis e outros objetos junto de saídas;
- Fixem as estantes e móveis pesados, as garrafas de gás, os vasos e as floreiras às paredes;
- Coloquem os objetos mais pesados nas prateleiras mais baixas das estantes;
- Os vidros são muito perigosos: afastem as camas das janelas e dos candeeiros de teto;
- Compre um extintor e aprendam a usá-lo. Façam a revisão periódica;
- Armazenem água e alimentos enlatados para 2 ou 3 dias;
- Aprendam a desligar a eletricidade, a água e o gás;
- Coloquem num local acessível os números de telefone dos serviços de emergência;
- Organizem um estojo de emergência, que deve conter: rádio e lanterna a pilhas, pilhas de reserva, material de primeiros socorros, medicamentos e agasalhos.



SISMOS

Sinto tudo a tremer à minha volta. Como posso manter-me calmo e proteger-me?

- Mantém-te afastado de janelas, espelhos, chaminés, e outros objetos que possam cair;
- Ajoelha-te debaixo de uma mesa, cama ou superfície resistente e protege a cabeça e os olhos com as mãos e braços;
- Se estiveres num andar superior de um edifício nãourras para a saída, pois as escadas podem estar cheias de gente e não vais conseguir sair;
- Nunca utilizes os elevadores;
- Se estiveres na rua mantém-te afastado dos edifícios altos, postes de eletricidade e outros objetos que possam cair. Dirige-te para um local aberto;
- Se estiverem a viajar de automóvel parem longe de edifícios, muros, encostas, postes e cabos de alta tensão. Não saiam do carro.

Estou em casa. Onde me posso refugiar?

Existem alguns locais dentro de casa que são mais seguros. Devem ser sempre a tua escolha de refúgio em caso de sismo:

- Vãos de portas;
- Cantos das salas;
- Debaixo das mesas, camas ou outras superfícies resistentes.



SISMOS

Por outro lado, nunca vás para:

- Elevadores;
- Junto a janelas, espelhos e chaminés;
- O meio das salas;
- Saídas.

O sismo passou. O que devo fazer?

- Mantém-te calmo, mas lembra-te que ainda podem ocorrer réplicas;
- Não acendas fósforos nem isqueiros, pois pode haver fugas de gás;
- Corta imediatamente o gás, a eletricidade e a água;
- Observa se a tua casa sofreu danos. Se não estiver segura, sai, mas nunca utilizes os elevadores;
- Cuidado com vidros partidos ou cabos de eletricidade. Não toques em objetos metálicos que estejam em contacto com fios elétricos;
- Protege-te com roupa adequada: veste umas calças, camisa de mangas compridas e calça sapatos fortes;
- Observa se há pequenos incêndios e apaga-os;



SISMOS

- Limpa urgentemente tintas, pesticidas e outras substâncias perigosas e inflamáveis que tenham sido derramadas;
- Afasta-te das praias. Depois de um sismo pode haver um tsunami (onda gigante);
- Solta os animais, eles tratam de si próprios;
- Se estiveres na rua, não vás para casa;
- Se houver feridos pede ajuda a um adulto ou ajuda-os, se souberes. Se os feridos tiverem fraturas pede ajuda, nunca os removas, a não ser que haja perigo de incêndio, inundação ou derrocada;
- Liga a rádio e fica atento às instruções difundidas;
- Não utilizes o telefone, exceto em caso de emergência (feridos graves, fuga de gás ou incêndio);
- Se estiverem a viajar de automóvel, parem o veículo longe de edifícios, muros, encostas, postes e cabos de alta tensão. Permaneçam dentro dele.

4
RISCOS
MISTOS



INCÊNDIOS FLORESTAIS

INCÊNDIOS FLORESTAIS

Os incêndios florestais são um dos riscos mais frequentes. Em Portugal acontecem mais durante o verão, época em que podem atingir grandes dimensões, causando prejuízos económicos e ambientais elevados e colocando em perigo a vida das pessoas. É portanto muito importante que conheças algumas medidas preventivas e de autoproteção, principalmente se vives junto a zonas florestais.

Chegou o calor. Como posso ajudar a prevenir um incêndio florestal?

Existem algumas medidas que deves conhecer, pois podem evitar a deflagração de um incêndio, ou levar à sua rápida extinção:

- Como tão bem sabes, o fogo não é um brinquedo;
- Avisa os teus pais para que não façam queimas nas proximidades das florestas;
- Mantém o mato em volta da tua casa limpo. Além de ser útil na prevenção de incêndios, é uma tarefa gira que podes fazer com os teus pais ou amigos;
- Ensina os teus pais a não deitarem fósforos ou cigarros para o chão;
- Pede-lhes que guardem em local seguro a lenha, as garrafas de gás e outros produtos inflamáveis;
- Pede-lhes que instalem dispositivos de retenção de faúlhas nas chaminés;
- Quando fazem piqueniques, não utilizem fogareiros ou fogueiras. Levem comida preparada de casa;



INCÊNDIOS FLORESTAIS

- Pede aos teus pais que comprem um extintor e te ensinem a usá-lo;
- Pergunta aos teus pais se os materiais utilizados na construção da vossa casa são resistentes ao fogo;
- Assegura-te que as copas das árvores estão afastadas pelo menos 5 metros da casa;
- Elabora planos de evacuação em conjunto com os teus pais;
- Arranja um saco com algum equipamento de reserva (lanterna elétrica com pilhas extra, estojo de primeiros socorros, água, comida embalada, sapatos fortes e rádio a pilhas).

Um incêndio aproxima-se da minha casa. Que faço?

- Avisa imediatamente os teus pais e os vizinhos;
- Caso saibas, desliga a água, gás e eletricidade. Se não souberes como o fazer em segurança pede a um adulto que o faça;
- Fecha as portas e as janelas;
- Retira os cortinados, pois são facilmente inflamáveis e fecha todas as persianas;
- Molha as paredes e a zona em volta de casa;
- Solta os animais;
- Em caso de evacuação, ajuda quem apresente mais dificuldades em o fazer (irmãos mais novos, idosos, doentes crónicos, mentais, obesos e acamados);



INCÊNDIOS FLORESTAIS

- Não percas tempo a recolher objetos pessoais;
- Não voltes atrás.

Estou cercado por um incêndio. Será que consigo sair?

- Tenta sair sempre na direção contrária à do vento;
- Refugia-te numa zona com água e com pouca vegetação;
- Cobre a cabeça e o corpo com roupas molhadas;
- Respira junto ao chão, através de roupa molhada, para não inalares o fumo;
- Aguarda a chegada dos Bombeiros se não conseguires sair sozinho.

Nunca me posso esquecer!

- Vigia a área ardida durante vários dias após o incêndio;
- Se a tua casa tiver sido evacuada, regressa apenas quando te disserem que é seguro;
- Tem cuidado com os fios elétricos;
- Se te tiveres queimado, passa por água fria, nunca uses gorduras.

Quando devo avisar as Autoridades?

Deves contactar as Autoridades, através dos números 112, sempre que:



INCÊNDIOS FLORESTAIS

- Avistares um Incêndio florestal;
- Vires lixo ou mato acumulado próximo de habitações;
- Reparares em pessoas com comportamentos suspeitos.

Que informações lhes devo dar?

- A localização do incêndio (deves indicar pontos de referência);
- Se possível, uma estimativa da dimensão do incêndio;
- A forma de acesso mais rápida ao local.

Como posso ajudar as Autoridades?

- Nunca coloques a tua vida em perigo;
- Pede aos teus pais que retirem o carro do caminho de acesso ao incêndio;
- Não atrapalhes a ação dos Bombeiros, segue as suas instruções;
- Indica, se souberes a localização de pontos de abastecimento de água;
- Colabora com as Autoridades sempre que te pedirem ajuda nas operações de rescaldo e vigilância;
- Informem-se com os peritos locais sobre qual a melhor vegetação para voltarem a plantar os vossos terrenos.

5

RISCOS TECNOLÓGICOS



ACIDENTES RODOVIÁRIOS

ACIDENTES RODOVIÁRIOS

Os acidentes rodoviários são um dos riscos tecnológicos mais preocupantes, pois são muito frequentes e uma das principais causas de vítimas mortais.

É importante que saibas que há 3 causas associadas aos acidentes rodoviários:

1 - 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.

2 - O veículo

O veículo é outro elemento fundamental para a redução de acidentes. Quando os teus pais escolherem um carro, diz-lhes que a segurança deve ser o primeiro fator a terem em conta, pois muitos do acidente rodoviários acontecem por:

- Baixo nível de equipamentos de segurança em alguns automóveis;
- Automóveis antigos e pouco seguros.

3 - A Via

- O papel da estrada é também muito importante para reduzir o número de acidentes rodoviários, pois as suas condições não são muitas vezes as melhores:



ACIDENTES RODOVIÁRIOS

- Falta de dispositivos de segurança nas vias;
- Falta de segurança dos peões e ocupantes de veículos de duas rodas;
- Estradas mal concebidas, mal sinalizadas e com manutenção deficiente.

Como posso estar prevenido e ensinar os meus Pais?

Os acidentes não acontecem apenas aos outros e a prevenção é o primeiro passo. É fundamental que fales com os teus pais para que:

a) Conduzam de acordo com o estado do tempo e da via

Quando o tempo está mau, a visibilidade é menor e o carro adere mal à estrada. Os condutores devem aumentar a distância de segurança, reduzir a velocidade e circular com os médios ligados.

Devem ainda verificar regularmente as condições técnicas do veículo.

Em vias menos seguras ou menos iluminadas devem redobrar os cuidados.

b) Se conduzirem não bebam

O álcool prejudica as capacidades de reação, mesmo quando ingerido em pequenas doses.

Sempre que os teus pais forem conduzir, não devem beber álcool.



ACIDENTES RODOVIÁRIOS

c) Tenham atenção aos efeitos secundários dos medicamentos

Os medicamentos podem afetar a capacidade de reação dos condutores. Se os teus pais tomarem medicamentos, avisa-os que não devem conduzir se as contraindicações dos medicamentos o indicarem ou se sentirem:

- Sono;
- Dificuldade de concentração;
- Aumento do tempo de reação;
- Perturbações de percepção;
- Vertigens, sensação de fraqueza, tonturas;
- Náuseas;
- Tremuras ou dificuldade na coordenação motora;
- Perda da noção de perigo, excesso de autoconfiança, perturbações na capacidade de raciocínio;
- Agressividade ou passividade;
- Condução irregular e dificuldade em manter a trajetória;
- Diminuição das capacidades visuais.



ACIDENTES RODOVIÁRIOS

d) Não conduzam quando se sentirem cansados

Os efeitos da fadiga na condução são semelhantes aos efeitos provocados pelo álcool. Por esse motivo é importante que os condutores saibam que quando se sentirem cansados não devem conduzir.

Explica-lhes quais os sintomas de fadiga, para que possam parar a tempo e repousar antes de voltarem a conduzir:

- Bocejos frequentes;
- Dificuldade de concentração;
- Dificuldade em manter os olhos abertos e em os focar;
- Sensação de picadas nos olhos ou de olhos pesados;
- Sensação de entorpecimento e câibras;
- Impaciência e mau humor;
- Dificuldade em manter a cabeça direita;
- Sensação de reagir com mais lentidão;
- Dificuldade em reter em memória acontecimentos imediatamente anteriores;
- Pensamentos desconexos;
- Sensação de sonhar acordado;



ACIDENTES RODOVIÁRIOS

- Mudanças bruscas de velocidade ou alterações no desempenho da condução;
 - Sensação de que todos os outros condutores conduzem mal;
 - Sensação de alterações no ruído do veículo.
- e) Adotem algumas medidas antes de iniciarem a condução, para evitar a fadiga
- Iniciem a viagem bem repousados;
 - Dividam as viagens longas em etapas e não estabeleçam hora de chegada;
 - Comam refeições ligeiras;
 - Não bebam bebidas alcoólicas;
 - Tenham em atenção que determinados medicamentos podem provocar sonolência;
 - Mantenham o veículo bem arejado;
 - Ajustem o banco de forma a sentar-se confortavelmente;
 - Parem 10 ou 15 minutos todas as 2 ou 3 horas de condução, saiam do veículo e façam alguns movimentos;
 - Não resistam à fadiga nem ao sono. Se necessário, devem mesmo parar e dormir um pouco ou pedir a outra pessoa que conduza.
- Existem muitas outras medidas preventivas que podem evitar acidentes.



ACIDENTES RODOVIÁRIOS

Relembra-as aos teus pais:

- Respeitar o código da estrada;
- Manter a distância de segurança;
- Respeitar as regras de prioridade e a sinalização;
- Estacionar em locais apropriados e em segurança;
- Não fazer ultrapassagens perigosas;
- Não utilizar o telemóvel enquanto conduzem.

O que devo fazer se assistir a um acidente rodoviário?

Se presenciares um acidente deves alertar de imediato as Autoridades. Se estiveres de carro com os teus pais pede-lhes que estacionem em segurança e liguem para o 112, ou utilizem os postos avisadores SOS existentes na estrada. Devem indicar:

- O local exato do acidente;
- Número e idades aproximadas das vítimas;
- Estado das vítimas e se alguma está encarcerada;
- Se há situações de perigo (incêndio, derrame de óleo, estrada bloqueada, etc.);
- Número e tipo de veículos envolvidos.



ACIDENTES RODOVIÁRIOS

Sei que toda a ajuda conta. Como posso colaborar?

Perante a ocorrência de um acidente é importante que saibas como atuar, pois existem pequenos gestos que podem salvar as vítimas. Há 3 medidas fundamentais: Proteger, Sinalizar e Socorrer.

Proteger:

- Não deixes ninguém fumar. Pode haver combustível derramado e ocorrer um incêndio ou explosão;
- Pede aos condutores que tiverem um acidente ou, se estes não o poderem fazer, a um adulto, que desligue o motor e imobilize os veículos com o travão de mão. Se possível coloque pedras nas rodas;
- Cobre com terra as manchas de combustível ou óleo derramado;
- Se houver um incêndio, usa um extintor ou terra para o apagar.

Sinalizar:

Pede aos teus pais que coloquem o triângulo de emergência e que, em segurança, façam sinal aos outros condutores para reduzirem a velocidade ao aproximarem-se do local do acidente.



ACIDENTES RODOVIÁRIOS

Socorrer:

- Não toques nas vítimas;
- Não tentes retirar uma pessoa encarcerada a não ser que haja risco de incêndio;
- Nunca tires o capacete a um motociclista acidentado;
- Não dê de beber ou comer a alguém acidentado;
- Fala com as vítimas e reconforta-as.

O ideal seria que tu ou algum membro da tua família frequentassem um curso de primeiros socorros, aprendendo assim como ajudar uma vítima de acidente.



INCÊNDIOS URBANOS

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 utentes do edifício conhecerem as suas causas e adotarem medidas de prevenção.

A maioria dos incêndios urbanos ocorre devido a problemas com a rede elétrica, a rede de gás ou fontes de calor, sendo a cozinha o local onde muitos incêndios têm origem.

Como posso prevenir um incêndio em casa?

Como tão bem sabes, deves afastar-te de tomadas, aparelhos a gás e outras fontes de calor. Para prevenirem um incêndio em casa devem adotar algumas medidas preventivas:

- Não liguem vários aparelhos à mesma tomada;
- Substituíam os fios elétricos em mau estado;
- Não façam reparações improvisadas na rede elétrica. Devem sempre chamar um técnico especializado;
- Usem fusíveis adequados;
- Nunca se esqueçam do ferro de engomar ligado;
- Afastem os aquecedores dos móveis e não os utilizem para secar roupa;
- Façam a revisão periódica das tubagens de gás e se detetarem alguma anomalia contactem um técnico;



INCÊNDIOS URBANOS

- Mudem periodicamente o filtro do exaustor;
- Não deixem aparelhos a gás acesos junto a janelas abertas;
- Evitem usar roupas largas enquanto cozinham;
- Não guardem produtos inflamáveis junto a fontes de calor;
- Nunca saiam de casa sem apagar o lume do fogão e fechar o gás;
- Fumar é sempre prejudicial à saúde, mas não o façam quando mexerem em produtos inflamáveis;
- Usem cinzeiros grandes e certifiquem-se que os cigarros estão apagados antes de os deixarem para o lixo;
- Não fumem, muito menos se estiverem com sono;
- Não deixem fósforos ou isqueiros ao alcance das crianças;
- Nunca deixem as crianças sozinhas em casa nem fechadas à chave;
- Não deixem velas acesas abandonadas;
- Protejam a lareira para evitar que este seja um foco de incêndio;
- Procedam à limpeza regular da chaminé;
- Compre um extintor e aprendam a utilizá-lo.



INCÊNDIOS URBANOS

E se mesmo com todos estes cuidados houver um incêndio?

- Chama os Bombeiros;
- Se ao cozinhar surgirem chamas numa frigideira, cubram-na com uma tampa, um prato ou uma toalha húmida. Nunca devem utilizar água;
- Caso saibas, desliga a água, gás e eletricidade. Se não souberes como o fazer em segurança pede a um adulto que o faça;
- Antes de abrires uma porta, verifica se está quente, pois pode haver fogo do outro lado, se estiver, tenta encontrar outra saída;
- Fecha as portas e janelas do compartimento onde está o incêndio, até à chegada dos Bombeiros;
- Anda de gatas, pois perto do chão respira-se melhor. Sempre que puderes, protege a boca com um pano húmido e respira através dele;
- Sai de casa rapidamente, pondo em prática o plano de evacuação que definiste;
- Já sabes, nunca utilizes os elevadores, usa sempre as escadas;
- Se a tua roupa for atingida, não corras. Deita-te no chão, enrola-te com uma toalha e rola sobre ti mesmo, para tentares apagar o fogo;
- Nunca voltes atrás;



INCÊNDIOS URBANOS

- Regressa só quando os Bombeiros te disserem que o podes fazer;
- Após o incêndio, assegura-te que a tua casa não está em risco de ruir e tem cuidado com os fios elétricos expostos e outros perigos.

E se houver um incêndio ou uma situação de emergência na minha escola?

- Como sabes, a tua escola tem um Plano de Emergência Interna que deve ser implementado nestas situações;
- Cumpre rigorosamente as instruções dos teus professores e dos funcionários;
- Segue as regras e percursos de evacuação até ao Ponto de Encontro exterior;
- Se tiveres dúvidas relembra os procedimentos de evacuação no site do Serviço Municipal de Proteção Civil (www.cm-figfoz.pt/smpcb). Lembra-te que a maioria dos procedimentos se aplica também a qualquer outro edifício público.



INCÊNDIOS INDUSTRIAIS GRAVES

ACIDENTES INDUSTRIAIS GRAVES

As atividades industriais podem acarretar riscos ligados à produção e armazenamento de substâncias perigosas.

Os principais riscos, que para além da própria indústria podem afetar também a zona envolvente (população, ambiente e construções), são:

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

Se for emitido um alerta, deves obedecer às instruções dadas pelas autoridades e nunca esquecer:

- Mantém-te no interior de edifícios, verificando que todas as portas e janelas estão fechadas e o ar condicionado desligado;
- Não saias para o exterior por motivo algum;
- Não faças lume;
- Tapa as frestas com jornais ou panos húmidos;
- Cumpre eventuais instruções de evacuação, ou outras difundidas pelo Serviço Municipal de Proteção Civil.



ACIDENTES NO TRANSPORTE DE SUBSTÂNCIAS PERIGOSAS

ACIDENTES NO TRANSPORTE DE SUBSTÂNCIAS PERIGOSAS

O transporte de substâncias perigosas é uma preocupação para as Autoridades de Proteção Civil.

É importante que os riscos associados ao transporte de mercadorias perigosas sejam minimizados.

Por isso é obrigatório que os condutores desses veículos tenham uma formação adequada.

Quais as mercadorias que são consideradas perigosas?

As mercadorias perigosas são todas as substâncias que, em caso de acidente, podem prejudicar o Homem e o Ambiente, nomeadamente materiais explosivos, inflamáveis, tóxicos, corrosivos, infecciosos ou radioativos.

Os veículos que transportam mercadorias perigosas estão identificados com painéis retangulares cor de laranja, como podes ver na imagem seguinte:

33	N.º DO PERIGO
1088	N.º ONU DA MATÉRIA TRANSPORTADA



ACIDENTES NO TRANSPORTE DE SUBSTÂNCIAS PERIGOSAS

Estes dados dos painéis são muito importantes, pois permitem às Autoridades identificar as mercadorias transportadas e 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 o da imagem seguinte:



O que devo saber sobre o transporte de mercadorias perigosas?

Se estiverem a viajar de automóvel, próximo de um veículo que tenha uma das placas que viste em cima, avisa o condutor para que tenha muita atenção, pois um acidente pode ter consequências graves.

Caso detetes uma anomalia, como por exemplo derrame de líquidos, incêndio ou cheiro estranho, avisem o motorista ou as Autoridades.



ACIDENTES NO TRANSPORTE DE SUBSTÂNCIAS PERIGOSAS

Se assistires a um acidente com um veículo de transporte de mercadorias perigosas, lembra-te:

- Não te aproximes, pois são matérias que podem fazer mal à tua saúde;
- Abandonem o local e as vias de acesso e afastem-se pelo menos 1 km antes de pararem para alertar as Autoridades. Se estiveres a pé afasta-te contra a direção do vento, mantém-te na estrada e evita caminhos sem saída;
- Quando alertares as Autoridades, indica o local do acidente e o tipo de veículo. Caso seja visível à distância indica o nome da empresa, os números do painel laranja e o número e estado dos ocupantes;
- Não caminhaes sobre as substâncias espalhadas sobre o solo, nem lhes toques, e tenta não inalar fumos, poeiras e vapores.



COLAPSO DE ESTRUTURAS

COLAPSO DE ESTRUTURAS

Chamamos colapso de estruturas à queda de diques, pontes, viadutos e rutura de barragens, sendo esta última a mais preocupante, pois pode afetar muitas vidas humanas e causar prejuízos materiais.

O que posso fazer se uma barragem se romper?

Mais uma vez é muito importante prevenir. Informa-te junto dos Serviços Municipais de Proteção Civil, para saberes se moras numa zona que pode ser afetada pelo colapso de uma barragem. Em caso afirmativo, deves conhecer as medidas de autoproteção e seguir as seguintes recomendações:

Antes de uma emergência:

- Informa-te sobre quais as zonas que podem ser afetadas;
- Conhece os diferentes sinais de aviso e o que cada um implica;
- Aprende a interpretar os níveis de cheia e que tipo de inundação pode provocar;
- Define com os teus pais qual o percurso que deves seguir se fores evacuado;
- Conhece os locais onde te podes abrigar;
- Faz uma pequena lista com o que deves levar contigo em caso de evacuação;
- Vê quais os pontos altos que existem perto de casa ou da escola onde te possas refugiar;



COLAPSO DE ESTRUTURAS

- Aconselha os teus pais para pensarem na necessidade de fazer um seguro de danos pessoais e materiais para este tipo de ocorrências.

Durante uma emergência:

- Mantém a calma;
- Presta atenção às indicações da Proteção Civil;
- Não ocupes as linhas telefónicas. Usa o telefone só em caso de emergência.

Informa-te sobre:

- O nível de inundação esperado e se deves evacuar;
- A localização dos abrigos de emergência;
- Onde deves aguardar transporte para evacuação (caso seja possível);
- Quais os percursos de acesso aos abrigos ou aos transportes e quais os horários de partida;
- A existência de estradas cortadas;
- O que deves levar para os abrigos;
- A localização de centros médicos de assistência.



COLAPSO DE ESTRUTURAS

Vamos ser evacuados. E agora?

- Antes de saíres de casa, solta os animais domésticos que não puderes levar contigo;
- Caso saibas, desliga a água, gás e eletricidade. Se não souberes como o fazer em segurança pede a um adulto que o faça;
- Mantém-te calmo e respeita as orientações que te forem transmitidas pela Proteção Civil;
- Não percas tempo. Dirige-te rapidamente para os locais de abrigo;
- Leva contigo uma mochila com o indispensável;
- Está atento às pessoas que te rodeiam. Tenta dar apoio a outras pessoas mais vulneráveis (irmãos mais novos, idosos, doentes crónicos, mentais obesos e acamados).

O susto passou. Será que posso voltar para casa?

- Segue os concelhos da Proteção Civil. Regressa a casa só depois de te ser dada essa indicação;
- Antes de entrares em casa, verifiquem se ameaça ruir. Se tal for provável, não entrem;
- Não pises nem mexas em cabos elétricos;
- Mantém-te sempre calçado e se possível usa luvas de proteção;



COLAPSO DE ESTRUTURAS

- Delta fora a comida e os medicamentos que estiverem em contacto com a água, podem estar contaminados;
- Verifiquem o estado das substâncias inflamáveis ou tóxicas que tenham em casa;
- Começa a limpeza da casa pela dispensa e zonas mais altas;
- Bebe sempre água fervida ou engarrafada, a água canalizada pode estar contaminada;
- Não saias de casa para visitar os locais mais atingidos;
- Continua atento aos conselhos da Proteção Civil;
- Facilita o trabalho das equipas de limpeza da via pública.

CONTACTOS ÚTEIS

PROTEÇÃO CIVIL FIGUEIRA DA FOZ

T: 233 402 805

E: smpcf@cm-figfoz.pt

BOMBEIROS MUNICIPAIS

T: 233 402 800

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS

T: 233 402 260

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS

SECÇÃO DO PAIÃO

T: 233 941 790

PSP FIGUEIRA DA FOZ

T: 233 407 560

GNR PAIÃO

T: 233 940 519

GNR MAIORCA

T: 233 937 560

GNR QUIAIOS

T: 233 919 107

CRUZ VERMELHA FIGUEIRA DA FOZ

T: 233 407 300

CRUZ VERMELHA MAIORCA

T: 233 930 496

CRUZ VERMELHA CARVALHAIS DE LAVOS

T: 233 941 696

CRUZ VERMELHA BORDA DO CAMPO

T: 233 940 000

HOSPITAL DA FIGUEIRA DA FOZ

T: 233 402 000

CAPITANIA DO PORTO

T: 233 422 955

CÂMARA MUNICIPAL DA FIGUEIRA DA FOZ

T: 233 403 300

E: municipe@cm-figfoz.pt

Propriedade: Município da Figueira da Foz

Editor: GeoAtributo, Lda

Autores: Ricardo Almendra, Teresa Costa, João Nascimento

Design e Paginação: OneOffBrand Consulting

Tiragem: 3500

Data de edição: dezembro 2012

ISBN: 978-989-97954-5-7

Depósito Legal:

Para saberes mais consulta-nos em:

www.cm-figfoz.pt/smpcb

Podes também visitar o site da Autoridade Nacional de Protecção Civil:

www.prociv.pt



Vamos guardar este Conc(s)elho

mais
CENTRO
Programa Operacional Regional do Centro

QR
EN
QUADRO DE REFERÊNCIA
ESTRATÉGICO
NACIONAL
2014-2020

 **união europeia**
Fundo Europeu de
Desenvolvimento Regional

Protecção Civil :
da Figueira da Foz

