

## LIGUE 112 - NÚMERO EUROPEU DE EMERGÊNCIA

Ao efectuar a chamada para este número siga as instruções e responda calmamente às indicações do operador.

A Eficácia do socorro vai depender das informações prestadas.

## OUTROS CONTACTOS ÚTEIS

Bombeiros Voluntários de Penela

Tel. 239 560 100

Câmara Municipal de Penela

Tel. 239 560 120

Guarda Nacional Republicana

Tel. 239 569 135

Centro de Saúde

Tel. 239 560 200

# protecção civil OUTROS RISCOS



UNIÃO EUROPEIA

Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional



A protecção civil é a actividade desenvolvida pelo Estado, Regiões Autónomas e Autarquias Locais, pelos cidadãos e por todas as entidades públicas e privadas, com a finalidade de prevenir riscos colectivos inerentes a situações de acidente grave ou catástrofe, de atenuar os seus efeitos, proteger e socorrer as pessoas e bens em perigo quando aquelas situações ocorram.

Os acidentes graves e as catástrofes são uma ameaça permanente à vida e aos bens das pessoas. Importa saber e aprender com os riscos, pensando e actuando em termos de protecção individual e colectiva, minimizando a insegurança que surge da convivência Homem Ambiente. Assim, é necessário encontrar normas de conduta que possam proporcionar segurança e tranquilidade. Estas normas de conduta encontram-se em comportamentos de prevenção e de autoprotecção, tanto por parte do Estado como por parte dos indivíduos.

A Protecção Civil Municipal ou Comissão Municipal de Protecção Civil de Penela, no âmbito das suas actividades de sensibilização e informação, publica esta brochura com o objectivo de aumentar a cultura de prevenção e os conhecimentos da população em geral relativamente a medidas de autoprotecção, quando confrontada com situações resultantes de alguns riscos naturais.



Se, por um lado, o cidadão pode prevenir, através do seu comportamento, a deflagração de um incêndio em casa ou na floresta, por outro lado, não pode impedir a ocorrência de um sismo ou de chuvas intensas. No entanto, é dele que depende a adopção de comportamentos – antes, durante e após as emergências – que lhe permitam minimizar alguns dos efeitos destrutivos dos acidentes graves e das catástrofes, isto é, independentemente do comportamento do cidadão, por vezes, não é possível prevenir a ocorrência de certas situações de emergência, todavia, se ele adoptar medidas de protecção, ainda antes da sua ocorrência, minimizará alguns dos seus efeitos nefastos. Outras vezes, é exactamente pela prevenção das ocorrências que se inicia o processo de autoprotecção.

Esta publicação está organizada de modo a facilitar a sua consulta, tendo em atenção os tipos de riscos, indicando para cada fenómeno os procedimentos a adoptar.



**CULTURA DE PREVENÇÃO**

A sensibilização tem como objectivo consciencializar o cidadão da sua importância como actor social e interveniente activo no Sistema de Protecção Civil. Assim, é responsabilidade do Estado a promoção das medidas de autoprotecção, mas é dever do cidadão ter um papel interveniente na sociedade, promovendo uma cultura de segurança, convertendo-se no primeiro agente de protecção civil. A sua actuação pode efectivar-se em vários cenários, como no lar, na escola, no local de trabalho e na comunidade ou no bairro onde vive.

Asa catástrofes e os acidentes graves continuam a ocorrer com grande frequência, pelo que obriga a que o cidadão para se proteger esteja consciente do papel que deve desempenhar no seio da sua própria casa e da sociedade em geral.

Evitar ou atenuar os efeitos de uma catástrofe ou calamidade é um dever de todos os cidadãos.



## MEDIDAS GERAIS DE AUTOPROTECÇÃO

## **A – Tenha a casa preparada**

- » Identifique os locais que maior protecção oferece em caso de desabamento: debaixo de vigas, de mesas, de vãos de portas.
- » Faça limpezas periódicas aos locais menos utilizados ou de difícil acesso (sótãos, arrecadações, arquivos, etc.) para não permitir a acumulações de lixos - combustíveis potenciais.
- » Proceda às verificações/reparações apropriadas em todas as instalações que, por deficiência de execução, conservação ou funcionamento, possam dar origem a explosões, focos de incêndio, intoxicações e electrocussões., como por exemplo instalações eléctricas, de aquecimento, candeeiros, pára-raios, etc.
- » Não deixe medicamentos, fósforos e isqueiros ao alcance das crianças.
- » Se mora em locais facilmente inundáveis e em andares baixos, prepare, na medida do possível, materiais necessários na luta contra a entrada das águas, como sacos de areia e anteparos de portas.

## **B – Tenha em condições de permanente utilização o seguinte material**

- » Um rádio portátil (atenção às pilhas de reserva)
- » Lanternas
- » Um extintor de pó químico ABC
- » Um estojo de material de primeiros socorros
- » Fósforos
- » Velas, equipamento a gás ou a petróleo



**RISCOS**

## NEVÕES

Quando a queda de neve se prolonga por um período de tempo relativamente longo e abrange uma área relativamente extensa estamos em presença de um nevão.

Os nevões podem ter um forte impacto nos seres humanos, animais e plantas.

### Efeitos

As principais consequências dos nevões são o isolamento de pessoas (residentes, turistas e desportistas de montanha), a redução da visibilidade e as complicações na circulação rodoviária (condução perigosa devido ao gelo e estradas interrompidas, por exemplo).

A prolongada exposição ao frio associado a um nevão pode causar no ser humano hipotermia e queimaduras, sendo as crianças e os idosos as populações mais vulneráveis.



### Medidas de Autoproteção

- » Os nevões podem estar associados a outros fenómenos meteorológicos, como ventos fortes, frio intenso ou formação de gelo. Tenha isto em atenção ao proteger-se!
  - » Procure estar atento às informações meteorológicas.
  - » Previna-se com roupa quente e calçado adequado.
  - » Prepare um estojo de emergência contendo um rádio e lanterna a pilhas, agasalhos, material de primeiros socorros, pilhas de reserva e medicamentos essenciais. Tenha sempre em casa uma reserva de água potável e de alimentos ricos em calorias (chocolates e frutos secos, por exemplo), suficientes para dois ou três dias.
  - » Tenha também uma botija de gás suplente e faça uma pequena reserva de produtos de higiene pessoal.
  - » Mantenha-se atento aos noticiários da Meteorologia e às indicações da Protecção Civil transmitidas pelos órgãos de comunicação social.
  - » Procure manter-se em casa ou em locais quentes.
  - » O consumo excessivo de electricidade pode sobrecarregar a rede originando falhas locais de energia. Procure poupar energia, desligando os aparelhos eléctricos que não sejam necessários. Tenha à mão lanterna e pilhas, para o caso de faltar a luz.
  - » Tenha cuidado com as lareiras. Em lugares fechados sem renovação de ar, a combustão pode originar a produção de monóxido de carbono, um gás letal.
  - » Seja também cuidadoso com os aquecedores devido ao risco de acidentes domésticos (queimaduras, choques eléctricos, incêndios domésticos, etc.).
  - » Evite caminhar em zonas com gelo, para evitar o risco de quedas que podem produzir graves lesões.
  - » Os idosos, crianças e pessoas com dificuldades de locomoção não devem sair de casa.
- Procure estar atento às indicações difundidas pela Protecção Civil no rádio.



## VAGAS DE FRIO

Uma vaga de frio é produzida por uma massa de ar frio e geralmente seco que se desenvolve sobre uma área continental.

Durante estes fenómenos ocorrem reduções significativas, por vezes repentinas, das temperaturas diárias, descendo os valores mínimos abaixo dos 0°C no Inverno. Estas situações estão geralmente associadas a ventos moderados ou fortes, que ampliam os efeitos do frio.

### Efeitos na saúde

» Prolongadas exposições ao frio podem causar hipotermia e queimaduras, tornando-se ameaçador para a vida humana, sendo as crianças e os idosos os grupos mais vulneráveis.

» Durante uma vaga de frio a formação de gelo nas estradas é comum, originando uma condução rodoviária perigosa que muitas vezes conduz a acidentes de viação.

» Se o corpo humano é exposto a temperaturas muito frias tenta manter o equilíbrio através de mecanismos de regulação da temperatura. Quando a exposição é muito prolongada, a temperatura corporal baixa, uma vez que o calor perdido é superior aquele que é produzido, podendo provocar:

Hipotermia

### O que fazer?

- » ligue o 112;
- » coloque a vítima num ambiente quente e tente aquecê-la lentamente;
- » vista a vítima com roupas quentes e secas e embrulhe-a em cobertores;
- » nunca dê líquidos que contenham cafeína (café ou chá) nem bebidas alcoólicas;
- » tratamentos mais profundos devem ser feitos em meio hospitalar.

## QUEIMADURA PELO FRIO

A exposição do corpo a temperaturas extremamente baixas pode provocar queimaduras pelo frio particularmente nas extremidades (nariz, dedos das mãos e dos pés, orelhas).

Em casos extremos as superfícies desprotegidas chegam a congelar, o que pode levar a danos irreversíveis que impliquem a amputação.



## ONDA DE CALOR

Uma Onda de Calor corresponde a um período de alguns dias na época quente com temperaturas máximas superiores à média usual para a época.

As ondas de calor são extremamente perigosas e, se não se tomarem as devidas precauções, podem provocar lesões irreversíveis no corpo humano devido a desidratação e, em algumas situações, causar a morte.

No caso da temperatura ambiente subir para valores muito elevados, o nosso organismo tem mecanismos que lhe permitem regular a temperatura, libertando calor. Um dos principais é a transpiração. De um modo geral, as ondas de calor que ocorrem em Junho, em Portugal Continental, encontram-se associadas a uma maior mortalidade do que ondas de calor com as mesmas características que ocorrem em Agosto, sugerindo que o corpo humano tem uma capacidade de aclimação ao calor.



## Grupos de Risco

» **Bebés:** São especialmente sensíveis ao calor, desidratando com muita facilidade uma vez que os mecanismos de regulação da temperatura corporal ainda são imaturos.

» **Idosos:** Nos idosos os mecanismos de regulação da temperatura corporal já não funcionam tão bem como num adulto saudável, desidratando com facilidade. Geralmente têm muita relutância em beber líquidos, devendo ser incentivados a tal. Devem ingerir diariamente, pelo menos mais um litro de água, ou de outro líquido não açucarado, do que bebem normalmente. Uma boa hidratação nos idosos diminui o risco de doenças do coração e cardiovasculares, inclusive trombozes. Doentes acamados: Muita roupa de cama aumenta a temperatura do corpo, favorecendo a desidratação, e aumentando, mesmo com uma boa higiene corporal, a possibilidade de contraírem doenças de pele como fungos e “escaras” (feridas na pele). Privilegie roupas feitas de algodão ou linho em detrimento das fibras sintéticas. Outros grupos de risco: Indivíduos com obesidade, problemas renais, doenças cardiovasculares crónicas e comportamentos de risco (exposição prolongada a sol, ingestão excessiva de álcool etc.).

## Efeitos

A exposição a períodos de calor intenso, durante vários dias consecutivos – ondas de calor – constitui uma agressão para o organismo, podendo conduzir ao agravamento de doenças crónicas e originar câibras, golpe de calor, desidratação, e esgotamento devido ao calor.



### **Cãibras musculares**

Em situações de muito calor a transpiração origina a perda de água e sais minerais. Normalmente, a compensação é feita apenas com água, levando a que o tecido muscular se ressinta da falta de sais, reagindo com contracções involuntárias dos músculos das pernas e abdominais que provocam dor (cãibras).

#### **Que fazer?**

- » Repousar num ambiente fresco.
- » Remover roupas apertadas.
- » Massajar os músculos afectados de modo a aliviar a dor.
- » Beber água natural com uma colher de chá de sal por cada meio litro de água (a água deve ser bebida devagar durante várias horas até se recuperar dos sintomas).

### **Exaustão pelo calor**

A exposição a temperaturas muito elevadas e a grande perda de água e sais pode levar a uma situação de exaustão pelo calor.

#### **Que fazer?**

- » Repousar deitado num ambiente fresco.
- » Remover roupas apertadas.
- » Se possível utilizar soluções comercializadas para hidratação oral, caso contrário beber água natural com uma colher de chá de sal por cada meio litro de água.
- » Se a vítima estiver com vômitos ou inconsciente deverá ligar imediatamente para o 112.

### **Golpe de calor**

O golpe de calor corresponde a uma emergência médica. Quando exposto durante muito tempo a situações de calor extremo o organismo perde a capacidade de regular a temperatura. A temperatura interna sobe para valores muito elevados podendo provocar lesões internas graves.

### **Golpe de calor (continuação)**

#### **Que fazer?**

- » Ligue imediatamente para o 112 ou leve a vítima para o hospital mais próximo.
- » Remover roupas apertadas.
- » Enquanto não chegar ajuda médica deve-se tentar arrefecer a vítima colocando compressas frias ou mesmo sacos com gelo nas virilhas, axilas e peito (zonas do corpo onde ocorre maior transferência de calor) ou mergulhar a vítima em água tépida (20 ° c a 25 ° c);
- » Elevar as pernas.
- » Se a vítima tiver vômitos deve ser colocada em posição lateral de segurança.
- » Não dar líquidos (a hidratação deve ser feita em meio hospitalar).

#### **Medidas de Autoprotecção**

- » Ingira água ou outros líquidos não açucarados com regularidade, mesmo que não sintas sede.
- » Pessoas que tenham doenças graves devem aconselhar-se com um médico
- » Procure manter-se dentro de casa ou em locais frescos.
- » Evite sair à rua nas horas de maior calor, mas se tiver de o fazer, proteja-se usando um chapéu ou um lenço.
- » Vista roupas leves de algodão e de cores claras. As cores escuras absorvem maior quantidade de calor.
- » Evite fazer exercício físico ou outras actividades que exijam muito esforço.
- » Se tiver oportunidade, desloque-se nas horas de maior calor para locais com ar condicionado.
- » Viaje de preferência a horas de menos calor ou à noite.
- » Não viaje com as janelas totalmente fechadas a não ser que tenha ar condicionado no seu carro.
- » Faça refeições ligeiras, com pouca gordura e pouco condimentadas.
- » Não beba bebidas alcoólicas.





## **CHEIAS E INUNDAÇÕES**

As inundações são fenómenos naturais extremos e temporários, provocados por precipitações moderadas e permanentes ou por precipitações repentinas e de elevada intensidade. Este excesso de precipitação faz aumentar o caudal dos cursos de água, originando o transbordo do leito normal e a inundação das margens e áreas circundantes.

As inundações podem ainda ser causadas pela rotura de barragens, associadas ou não a fenómenos meteorológicos adversos.

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

### **Medidas de Autoprotecção**

- » Proceder à desobstrução dos sistemas de escoamento das águas pluviais, nas áreas envolventes a habitações;
- » Proceda à limpeza e desobstrução das linhas de água
- » Mantenha o coberto vegetal das encostas com o objectivo de reter naturalmente as águas pluviais
- » Limpe os algerozes e caleiras dos telhados das habitações
- » Tenha em atenção a estruturas montadas (andaimes, tendas, toldos, telhados) e árvores que podem tombar devido a ventos fortes;
- » Proceda à evacuação de animais para locais seguros.
- » Não conduza em zonas inundadas evitando deste modo ser arrastado.



## SISMOS

Um sismo é um fenómeno natural resultante de uma rotura mais ou menos violenta no interior da crosta terrestre, correspondendo à libertação de uma grande quantidade de energia, e que provoca vibrações que se transmitem a uma vasta área circundante.

Os danos provocados por um sismo nas construções dependem, entre outros factores, da sua magnitude, da distância ao epicentro, das condições locais (tipos de solos, topografia, etc.) e do tipo de estruturas existentes (tipologia construtiva, época de construção, estado de conservação, etc.). A acção sísmica pode provocar o colapso de edifícios, viadutos, rotura de barragens, cortes nos serviços de abastecimento de gás, electricidade e comunicações telefónicas; e pode, por vezes, induzir o aparecimento de deslizamentos, fogos urbanos, e ondas oceânicas destrutivas (tsunamis). Devido ao colapso de estruturas as vias de comunicação podem ficar interrompidas até à remoção de escombros.

## Antes

- » Informe-se sobre as causas e efeitos possíveis de um sismo na sua zona.
- » Fale sobre o assunto de uma forma tranquila e serena com os seus familiares e amigos.
- » Elabore um plano de emergência para a sua família. Certifique-se que todos os seus familiares sabem o que fazer no caso de ocorrer um sismo. Combine previamente um local de reunião no caso dos membros da família se separarem durante o sismo.
- » Prepare a sua casa por forma a facilitar os movimentos em caso de sismo, libertando os corredores e passagens, arrumando móveis e brinquedos, etc..
- » Localizar os locais mais seguros distribuindo os seus familiares por eles. Localizar os locais mais perigosos.
- » Coloque os objectos pesados ou de grande volume no chão ou nas estantes mais baixas.
- » Ensine a todos os familiares como desligar e electricidade e cortar a água e gás.
- » Armazene água em recipientes de plástico fechados e alimentos enlatados para 2 ou 3 dias. Renove-os de tempos a tempos.
- » Tenha à mão medicamentos correntes mais necessários.
- » Tenha à mão em local acessível números de telefone de serviços de emergência.

## Locais mais seguros

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

## Locais mais perigosos

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



### **Durante**

#### **EVITE O PÂNICO. MANTENHA A SERENIDADE E ACALME AS OUTRAS PESSOAS SE ESTÁ DENTRO DE CASA OU DENTRO DE UM EDIFÍCIO:**

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

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

**SE ESTÁ NUM LOCAL COM GRANDE CONCENTRAÇÃO DE PESSOAS:** (Escola, sala de espectáculos, edifício de escritórios, fábrica, loja, etc.) Não se precipite para as saídas. As escadas e portas são pontos que facilmente se enchem de escombros e podem ficar obstruídos por pessoas tentando deixar o edifício. Nas fábricas mantenha-se afastado das máquinas, que podem tombar ou deslizar. Fique dentro do edifício até o sismo cessar. Saia depois com calma tendo em atenção as paredes, chaminés, fios eléctricos, candeeiros e outros objectos que possam cair.

**SE ESTÁ A CONDUZIR:** Pare a viatura longe de edifícios, muros, taludes, postos e cabos de alta tensão e permaneça dentro dela.

**NAS HORAS SEGUINTE:** Mantenha a calma e cumpra as instruções que a rádio difundir. Esteja preparado para outros abalos (réplicas) que costumam suceder-se ao sismo principal. Evite passar por onde haja fios eléctricos soltos e tocar em objectos metálicos em contacto com eles. Coma alguma coisa. Sentir-se-á melhor e mais capaz de ajudar os outros. Acalme as crianças e os idosos. São os que mais sofrem com o medo. Não utilize o telefone excepto em caso de extrema urgência (feridos graves, fugas de gás, incêndios, etc.). Se a sua casa se encontrar muito danificada terá de a abandonar. Reúna os recipientes com água, alimentos e medicamentos; Corresponda aos apelos que forem divulgados e, se possível, colabore com as equipas de socorro.

