

ANEXO 6: PREVENÇÃO E MEDIDAS DE PROTEÇÃO



1. RECOMENDAÇÕES EM QUALQUER TIPO DE EMERGÊNCIA

- Tome sempre todo tipo de precauções para que o acidente ou a catástrofe não se produza.
- Se a catástrofe se produz, mantenha sempre a calma e contacte o 112. A informação que se deve proporcionar variará segundo a incidência:
 - Tipo de acidente e lugar exato. Procurar proporcionar o máximo de dados de que disponha.
 - Pessoas envolvidas na emergência e qual o seu estado (consciente, fraturas, hemorragias...).
 - Como aceder ao local do acidente.
 - Condições meteorológicas.
 - Facultar o número de contato e esperar o serviço de emergência para lhe dar indicação de como chegar ao local.
- O desespero, pânico ou aflição não ajudam numa situação de emergência, apenas podem prejudicar.
- Seguir as indicações dadas pelas autoridades competentes.
- Sempre que possível, colaborar com os serviços e organismos que intervêm na incidência de modo a colaborar na segurança de todos.
- Em incidências que afetam massivamente a população utilizar o telefone apenas para chamadas urgentes, para evitar o colapso das linhas.
- Não divulgar informação falsa ou exagerada sobre os danos ou possíveis perigos. Manter-se sempre informado por fontes oficiais.
- É aconselhável dispor de um kit de primeiros socorros em casa e no carro, assim como de uma radio e uma lanterna a pilhas.
- É aconselhável ter uma lista com os números de telefone dos serviços de emergência, trabalho e escola de familiares.
- Seguindo estas regras de atuação os danos podem ser consideravelmente reduzidos.
- Tenha sempre um telemóvel com suficiente carga de bateria, para que permita ser localizado de forma imediata.



2. RECOMENDAÇÕES EM CASO DE INUNDAÇÃO

2.1. Medidas preventivas dos municípios

- Manter limpos as grelhas, canais de saneamento e canalizações de ruas e instalações.
- Zonas potencialmente inundáveis devem ter a sinalização e vigilância adequada.
- Evitar estacionamento de veículos e acampamentos em zonas potencialmente inundáveis (leitos secos, margens de rios...).

2.2. Atuações preventivas

- Informar-se se o local onde trabalha e/ou reside é uma zona inundável, assim como do nível de risco do município.
- Verificar a residência e mantenha as calhas, canos e esgotos limpos.
- Retirar do exterior da habitação os objetos que possam ser arrastados pela água.
- Guardar os objetos de valor e documentos pessoais.
- Ter uma radio e uma lanterna de pilhas secas e carregadas.
- Por os produtos tóxicos fora do alcance da água para evitar contaminações.

2.3. Medidas de proteção

- Quando haja um alerta de emergência procurar estar informado sobre a evolução da situação através da televisão e das emisoras de rádio.
- Retirar os veículos das zonas inundáveis.
- Afastar-se de ribeiras, rios e margens e não permanecer em pontes. Podem derrubar-se e arrasta-lo na queda.
- Localizar os sítios mais elevados nos quais se possa refugiar em caso de inundação.
- Não cruzar rios, enxurradas nem zonas já inundadas. Pode ser arrastado pela força da água.
- Não utilizar estradas afetadas, pois pode ficar preso.
- Evacuar a residência caso seja necessário seguindo as instruções das autoridades competentes. Levar documentos pessoais, algum tipo de alimento, desligar a eletricidade, gás e água da casa e fechar todas as portas e acessos.
- Não difundir informação falsa ou exagerada sobre os danos.
- Fazer um uso responsável do telefone de modo a não colapsar as linhas. Evitar o uso deste salvo motivo justificado.
- Manter-se informado pelos meios de comunicação sobre as previsões de tempo, estado das estradas, medidas de precaução e conselhos de atuação, caso venham a ser necessários.
- Seguir sempre as indicações das autoridades.



2.3.1. Para os automobilistas

- Usar o veículo apenas se for absolutamente imprescindível.
- Antes de iniciar qualquer viagem informar-se sobre a situação.
- Circular preferentemente por estradas principais e autoestradas, moderando a velocidade.
- Não cruzar com o veículo zonas da estrada que estejam inundados. Pode ser arrastado pela força da água.
- Em caso de falta de visibilidade por causa da chuva, encoste na berma sinalizando a situação.

2.3.2. Retorno à normalidade

- Inspeccionar a residência para verificar se há danos.
- Confirmar se dispõe dos serviços básicos (água, eletricidade, gás...)
- Durante a limpeza seguir as normas sanitárias e de higiene que indiquem as autoridades competentes.
- Ser solidários nas tarefas de limpeza.



3. RECOMENDAÇÕES EM CASO DE TEMPESTADES

3.1. Proteção da residência

- Fechar bem portas e janelas para evitar correntes de ar, sendo que podem atrair raios.
- Ter de sistemas de iluminação autónoma (lanternas, velas...) para o caso de um possível corte elétrico.
- Desligar da tomada os eletrodomésticos e antena de televisão em caso de trovoadas fortes.

3.2. Proteção no exterior

- Encontrar um refúgio nas proximidades, preferivelmente em edifícios que disponham de para-raios.
- Evitar ficar em pontos altos, como partes altas de montanhas, cumes...
- Evitar permanecer em espaços abertos. Evitar refugiar-se por baixo de árvores, especialmente se estão isolados, e afastar-se de rochas grandes.
- Afaste-se de cercas de arame farpado e objetos de metálicos. Não use a bicicleta ou pendure roupas.
- Se estiver a conduzir, o carro fechado é um bom refúgio. Diminua a velocidade, tenha cuidado e não pare em áreas onde se possa acumular ou escorrer grandes quantidades de água.
- Não permanecer na água se estiver a praticar alguma atividade aquática (banho, natação...). No caso de pesca deve deixar a cana imediatamente.



4. RECOMENDAÇÕES EM CASO DE VENTOS FORTES

4.1. Medidas preventivas

- Inspeccionar a residência para que não haja cornijas, varandas e fachadas em mal estado que possam produzir queda de destroços e escombros.
- Reforçar a segurança de elementos como toldos, persianas e antenas.
- Retirar floreiras e qualquer objeto que possam cair para a rua.

4.2. Medidas protetoras

4.2.1. Na rua

- Não sair se não for necessário.
- Afastar-se de edificações velhas ou em mal estado.
- Evitar a proximidade de muros, painéis publicitários, cornijas e árvores.
- Procurar refúgio num portal/entrada ou estabelecimento público.
- Não circular por parques ou avenidas arborizadas.
- Não circular por debaixo de zonas em obras ou andaimes.

4.2.2. Em espaços abertos

- Não se refugiar por baixo de árvores.
- Evitar zonas baixas e evitar colinas, cimos de montes, árvores altos...
- Afastar-se de margens de rios, praias, ravinas ou outro lugar onde possa ser empurrado pelo ar.

4.2.3. Na estrada

- Sempre que possível evitar circular.
- Reduzir a velocidade a limites de segurança.
- Veículos de grandes dimensões com grande superfície de contacto com o vento correm risco de voo em caso de ventos transversais.
- Em caso de necessidade, parar numa zona segura.



5. RECOMENDAÇÕES EM CASO DE INCÊNDIOS FLORESTAIS

5.1. Medidas preventivas em zonas florestais

- Não atirar fósforos, beatas nem fazer fogo para cozinhar fora dos lugares autorizados e preparados para tal. Caso faça fogo em lugar autorizado, antes de ir embora deve assegurar-se de que fica bem apagado.
- Não depositar lixo ou qualquer outro tipo de resíduo.
- Respeitar os períodos de proibições de queimas de restos agrícolas e florestais.

5.2. Medidas de proteção

5.2.1. Como atuar

- Ligar o 112 quando avistar una columna de fumo ou suspeitar que se inicia um incêndio.
- Ter uma saída segura observando a direção em que avança o incêndio. Escolher zonas com pouca vegetação como caminho de fuga. Afastar-se do lugar em sentido contrário a direção do vento.
- Não cruzar as chamas se não vê claramente o que há detrás. Em caso de o fazer, proteger as partes expostas do corpo.
- Em montanha fugir em direção a baixo.
- Colocar-se na zona queimada em caso de ficar rodeado pelo fogo.
- Se circula com um veículo por uma zona incendiada, fechar as janelas e as entradas de ar e ligar as luzes/os faróis. Se o perigo aumenta terá que dar volta e retroceder.
- Não realizar ações autónomas, fazer o que seja indicado pelas autoridades competentes nos trabalhos de extinção.

5.2.2. Se estiver em casa

- Fechar as portas, janelas e persianas/estores.
- Se tiver mangueiras, deixar abertas e viradas para o telhado.
- Permanecer em casa, é o lugar mais seguro. Se tiver que sair, cobrir a maior parte da pele para se proteger do calor radiante. Vestir roupa de algodão e cobrir toda a superfície do corpo.
- Desligar qualquer abastecimento de combustível (gás, gasóleo...)
- Permanecer atento às recomendações das autoridades competentes.

5.2.3. Se estiver no veículo

- Não conduzir através de fumo denso, acender os faróis e intermitentes.
- Em caso de parar, faze-lo em lugar sem vegetação.
- Fechar as janelas e pontos de ventilação e deitar-se no chão do carro.
- Em caso de sair por necessidade, procurar cobrir a maior parte do corpo.



5.2.4. Na urbanização

- Manter as ruas, bermas e zonas de acesso sem vegetação seca.
- Sinalizar os pontos de água disponíveis.
- Importante dispor de unha rede de ponto de água.
- Manter o perímetro da urbanização limpo de vegetação.



6. RECOMENDAÇÕES EM CASO DE RISCO DE INCÊNDIOS DOMÉSTICOS

6.1. Medidas preventivas

6.1.1. Instalações elétricas

- Desligar da tomada os aparelhos elétricos que não use.
- Evitar ligar de vários aparelhos elétricos na mesma tomada.
- Evitar cabos sem proteção e escarnados.
- Não fazer arranjos provisórios em lâmpadas nem aparelhos elétricos.
- Fusíveis adequados à potência elétrica.
- Revisão das instalações por técnicos especializados.

6.1.2. Eletrodomésticos

- Utilizar adequadamente os eletrodomésticos segundo o manual de instruções.
- Colocar os eletrodomésticos de modo a favorecer a ventilação dos mesmos.
- Não deixar o ferro de engomar quente em cima da roupa.
- Não cobrir candeeiros e/ou lâmpadas com panos e papeis.
- Não ligar na tomada eletrodomésticos que se tenham molhado até que estejam completamente secos.

6.1.3. Instalações de gás

- Revisões periódicas por técnicos especialistas.
- Aplicar água com sabão em canalizações e uniões para detetar possíveis fugas (aparecimento de espuma). Em caso de existir fugas, fechar as torneiras de passagem.
- Mudar periodicamente elementos flexíveis da instalação de gás.
- Não instalar esquentadores perto da cozinha nem nas casas de banho.
- Fechar o gás quando não estiver a ser usado.
- As condutas de ventilação não devem estar bloqueados.
- Instalar detetores que avisem das possíveis fugas de gás.
- O armazenamento de garrafas de gás deve ser feito em lugares ventilados. Não mudar a garrafa de gás quando estiver a fumar ou exista um foco de calor próximo.
- Se houver cheiro a gás: cortar o abastecimento, ventilar a divisão, não procurar a fuga com fósforos ou isqueiros e evitar acender a luz ou ligar os eletrodomésticos.
- Observar periodicamente a chama. Deve ser viva, estável, azulada e silenciosa. Caso não seja assim deve chamar um técnico.

6.1.4. Má combustão



- Inalação de monóxido de carbono. Os sintomas da inalação são dor de cabeça, debilidade, náuseas (respiração rápida, transtornos visuais, descoordenação, coma, convulsões, danos cerebrais, morte).
- Corte geral do gás.
- Abrir a janela e sair para o exterior até que seja feita uma boa ventilação.
- Não bloquear as condutas de ventilação.
- Boa qualidade da chama.
- Revisão das instalações por técnicos especializados.
- Vigiar a saída dos gases na lateral do esquentador se a combustão não for adequada. Se ficar baço indica que corre perigo.
- Manutenção adequada das instalações de aquecimento e água quente.

6.1.5.Cozinha

- Não armazenar nem manipular líquidos inflamáveis na cozinha.
- Limpeza adequada do extrator de fumos.
- Colocar as frigideiras no fogão de modo a que as pegas não sobressaiam.
- Não deixar o fogão ligado se sair de casa, mesmo que por períodos muito curtos.

6.1.6.Aquecedores

- Não colocar aquecedores perto de elementos que se possam inflamar.
- Não colocar roupa a secar junto de aquecedores e braseiras.

6.1.7.Lareiras

- Colocar grelhas de proteção em frente às lareiras.
- Limpeza adequada e periódica.
- Não deixar acesa a lareira durante a noite ou no caso de não estar ninguém em casa.
- Verificar a chaminé da lareira e comprovar que não está saturada.

6.1.8.Outras medidas

- Instalar detetores de fumo e de gás na residência.
- Não esquecer cigarros acesos e utilizar cinzeiros grandes.
- Não fumar na cama.
- Confirmar que não fica nenhuma cinza acesa nos cinzeiros antes de depositar os restos no lixo.
- Utilizar suportes adequados para velas ou outro tipo de iluminação similar.

6.2. Medidas protetoras

- Avisar o 112.



- Procurar vias de escape.
- Cortar a corrente eléctrica e a entrada de gás.
- Se possível, retirar os produtos combustíveis ou inflamáveis próximos ao fogo.
- Se o fogo é pequeno e se pode controlar, tentar apagar. Deve situar-se entre o fogo e a via de escape.
- Não utilizar água quando haja possibilidade de alcançar instalações eléctricas ou quando o incendio seja em líquidos inflamáveis (óleo, gasolina...)
- No caso de não se poder apagar, procurar um lugar seguro e abandonar a zona. Fechar as portas ao sair.
- Não utilizar elevadores como via de escape.
- Não deve parar até que se encontre afastado do local do incidente.
- No caso de não poder abandonar a casa por causa do fogo: deve fechar-se num quarto, tapar as ranhuras da porta com trapos molhados e ficar visível por uma janela.
- Se se incendear a roupa deve deitar-se no chão e rodar sobre si mesmo. Se observar alguém cuja roupa esteja a arder deve estende-lo no chão, cobri-lo com uma manta grande ou algo similar e apertar até extinguir as chamas.



7. RECOMENDAÇÕES EM CASO DE RISCO SÍSMICO

7.1. Medidas preventivas

- Fixar ao chão ou à parede as condutas e garrafas de gás e os objetos de grande tamanho e peso que possam cair ou virar-se.
- Ter especial cuidado com a localização dos produtos tóxicos ou inflamáveis, para evitar derrames.
- Verificar a estrutura da casa y, sobre tudo, confirmar que as chaminés, beirais, varandas... estejam bem fixados a elementos estruturais.
- Verificar as instalações que possam ter ruturas: eletricidade, condutas de água, gás e saneamentos.

7.2. Medidas de proteção

- Manter a calma.
- Se está dentro de um edifício, permanecer dentro; se está fora, permanecer fora.
- Não utilizar elevadores.
- Dirigir-se para espaços abertos, para evitar ser atingido por objetos perigosos como vidros, cornijas... dos edifícios.
- Dentro de um edifício procurar estruturas fortes: debaixo de uma mesa, um balcão, uma esquina... e proteger a cabeça. Manter-se afastado de paredes exteriores, janelas, vidros, móveis pesados ou objetos que possam cair.
- Se estiver num corredor, junto a um pilar, uma esquina da sala ou o vão da porta deve sentar-se no chão, flexionando e levantando os joelhos para cobrir o corpo e proteger a cabeça com as mãos.
- Se circula de carro quando ocorra o sismo, deve deter-se lentamente na berma num local fora de perigo (longe de postes elétricos, pontes e vias, junto a edifícios danificados ou zonas de derrocadas) e permanecer dentro da viatura até que este termine. Procure não bloquear a estrada.
- Em casa, sair imediatamente se estiver na cozinha. É a divisão mais perigosa dado o grande número de objetos que há nos armários e que podem cair. Se estiver descalço, deve atirar uma manta ou toalha para o chão e andar arrastando os pies sobre esta para evitar cortes com vidros partidos. Procurar meter-se debaixo da cama até que termine o sismo.
- Em lugares públicos e com multidões de pessoas sair serenamente sem correr, sem empurrar e sem gritos. Afastar-se de janelas, portas de vidro, estantes e objetos que possam cair.
- Permanecer em locais seguros e estar atento às informações das autoridades.

7.2.1. Em caso de aprisionamento entre escombros

- Manter a calma e tentar sair pelos espaços vazios existentes entre os escombros.
- Evitar movimentos desnecessários para não inalar pó.



- Tapar o nariz e a boca com o que encontre.
- Fazer ruído com algum objeto para que as equipas de busca possam ouvi-lo.
- Gritar só como último recurso. Os gritos podem provocar a inalação de quantidades perigosas de pó.

7.2.2. Depois do sismo

- Manter a calma, evitar qualquer situação de pânico.
- Se alguém estiver ferido, prestar os primeiros socorros. Nos feridos graves não deve mexer, a menos que tenha conhecimentos adequados para o fazer. Em caso de que seja necessário move-lo deve ser feito com cuidado.
- Comprovar o estado das instalações, visualmente e pelo cheiro, nunca ligar nenhum aparelho. Em caso de dúvida fechar as torneiras de corte geral e comunicar a um técnico ou autoridades.
- Só utilizar o telefone em caso de extrema necessidade para não colapsar as linhas.
- Não utilizar elevadores e ser cautelosos nas escadas, podem estar danificadas.
- Não reparar de imediato os danos, exceto se houver vidros partidos ou garrafas com substâncias tóxicas ou inflamáveis.
- Depois de um tremor violento sair ordenada e gradualmente do edifício em que se encontre, principalmente se este ficou danificado.
- Afastar-se das construções danificadas. Dirigir-se para área abertas.
- Depois de um sismo forte haverá outros, as réplicas, que podem causar danos adicionais, especialmente em construções danificadas. Deve manter-se afastado destas.
- Caso seja urgente entrar em edifícios danificados deve fazê-lo rapidamente e não permanecer dentro. Em construções com danos graves não deve entrar sem ser autorizado.
- Evitar consumir água da rede, porque pode estar contaminada. Consumir água engarrafada.
- Seguir as instruções que determinem as autoridades.



8. RECOMENDAÇÕES EM CASO DE DESLIZAMENTOS E DESPRENDIMENTOS

8.1. Medidas preventivas

- Se há possibilidade de um deslizamento gradual, ou relativamente lento, não deixar para última hora a evacuação.
- Advertir a população do perigo.
- Afastar-se de muros, postes elétricos e árvores.
- Aumentar as medidas de segurança durante a condução de um veículo: médios ligados, ter precaução perante a possibilidade de afundamentos, deslizamentos de terra e derrubes e imediatamente comunicar às autoridades.

8.2. Medidas de proteção

8.2.1.No interior da residência

- Permanecer no interior.
- Proteger-se de imediato debaixo de alguma mesa, bancada ou móvel robusto e firme.

8.2.2.No exterior

- Afastar-se do lugar.
- Dirigir-se para zonas altas que estejam próximas em direção contrária à ameaça, que já tenha sido identificada como de baixo risco.
- Refugiar-se num local seguro próximo no caso de se aproximarem rochas ou outro tipo de material resultante do derrube.
- Caso não seja possível sair do local, deve baixar-se e proteger a cabeça.

8.2.3.Depois da emergência

- Afastar-se da área do deslizamento. Pode haver novos deslizamentos.
- Verificar se há pessoas feridas ou aprisionadas.
- Prestar ajuda e apoio.



9. RECOMENDAÇÕES EM CASO DE NEVÕES, GEADAS E VAGAS DE FRIO

9.1. Medidas preventivas

- Preparar-se para uma eventual situação de emergência por “intempéries inverniais”, esteja provido de roupa e calçado adequado, alimentos, bebida, medicamentos e consumíveis.
- Verificar todos os pontos de contacto com o exterior: fechos de janelas, portas, etc. Assim como telhados e beirais da residência.
- Se não usar o aquecimento ou esteja avariado, procure que o circuito de água não tenha muita pressão.
- Se necessário, mantenha o aquecimento numa temperatura mais baixa que o normal. Tenha algum equipamento para que em caso de emergência manter uma divisão com calor

9.1.1. Em atividades de montanha ou similares

- Informar-se sobre a previsão meteorológica na zona para a qual vai.
- Escolher um trilho adequado ao seu nível de preparação.
- Informar-se sobre localização dos refúgios ou cabanas onde pode abrigar-se.
- Prestar atenção às sinalizações sobre riscos da montanha.
- Informar alguém sobre o trilho que pretende fazer e a hora que pensa terminar.

9.2. Medidas de proteção

9.2.1. No exterior

- Vestir várias camadas de roupa, em vez de uma única peça grossa, e evite roupas muito justas que o façam transpirar.
- Procurar permanecer seco.
- O excesso de transpiração leva a perda de calor. Se sentir calor tire alguma peça de roupa.
- Evitar saídas ou viagens com neve.
- Proteger o rosto e a cabeça de ar extremadamente frio.

9.2.2. Na residência

- Utilizar o telefone apenas para chamadas necessárias.
- Cuidado com os aquecedores de carvão, elétricos e de gás, procurando que não estejam próximas a elementos inflamáveis.
- Cuidado para evitar o envenenamento produzido pelo uso de braseiras ou aquecedores de lenha, Carvão ou gás em lugares fechados sem renovação de ar.
- Desligar os aparelhos elétricos que não sejam necessários. Ter lanternas, velas e pilhas.



- Para evitar a rotura de tubagens por congelação manter uma torneira ligeiramente aberta.
- Cuidar o isolamento da residência evitando as correntes de ar.

9.2.3. Para automobilistas

- Antes de iniciar uma viagem informar-se sobre o risco de mau tempo nas zonas por onde vai viajar. Se as condições são adversas, adiar a viagem ou utilizar transportes públicos.
- Se vai fazer uma viagem encher o depósito de combustível, levar radio, pá, lanterna, roupa. Também algum alimento rico em calorias, água, telemóvel e medicação habitual. Verificar os travões, pneus e anticongelante.
- Procurar não esgotar o combustível.
- Manter-se informado pela radio sobre a situação meteorológica e as informações oficiais sobre o estado da rede viária.

9.2.4. Em atividades de montanha ou similares

- Equipar-se de forma adequada.
- Levar telemóvel.
- Evitar roupa excessivamente ajustada.
- Consumir alimentos ricos em calorias.
- Evitar molhar-se e não ter a pele exposta ao frio.



10.RECOMENDAÇÕES EM CASO DE VAGA DE CALOR

10.1. Medidas preventivas

- Não permanecer em ambientes com altas temperaturas, especialmente as crianças, idosos e pessoas com problemas respiratórios.
- Evitar longas exposições ao sol, tanto em repouso como em atividade. Evitar o sol nas horas de maior calor.
- Em caso de vermelhidão da pele beber abundantemente líquidos e aplicar compressas de água fria e não fazer esforços em caso de permanência prolongada em ambiente com alta temperatura que possam causar desidratação.

10.2. Medidas de proteção

10.2.1. Na rua

- Não sair á rua nas horas de mais calor.
- Cobrir a cabeça e caminhar pela sombra caso necessite sair à rua.
- Usar roupa leve de tecidos naturais.
- Beber constantemente.
- Evitar o exercício físico ou atividades que suponham um esforço físico.

10.2.2. Na residência

- Evitar que entre o sol pelas janelas.
- Beber frequentemente.
- Não fazer trabalhos que requeiram um grande esforço físico.
- Evitar comidas pesadas e de difícil digestão.



11.RECOMENDAÇÕES EM CASO DE SECA

11.1. Medidas preventivas

- Rever o estado das tubagens, para evitar as perdas por avarias.
- Fechar ligeiramente as torneiras de passagem da residência para diminuir o caudal que sai nas torneiras.
- Armazenar água e líquidos: águas minerais, refrescos...
- Utilizar as máquinas de lavar roupa e louça apenas quando tenham a carga completa.
- Evitar regar as plantas e jardins.
- Durante os cuidados de higiene pessoal deve procurar não ter as torneiras constantemente abertas. A pia pode ser usada obstruindo o dreno, com um terço de sua capacidade sendo suficiente.
- É preferível um duche do que tomar um banho de banheira. Fechando a torneira quando esteja a ensaboar-se.

11.2. Medidas de proteção

- Se a água que consome não é de abastecimento controlado, nem embalada, deve ser fervida durante quinze minutos antes de beber.
- Cuidar os olhos, uma vez que podem ser afetados por uma atmosfera seca.
- Evitar os exercícios que causam grande fadiga e transpiração.



12.RECOMENDAÇÕES EM CASO DE ACIDENTES NO TRANSPORTE DE MERCADORIAS

12.1. Medidas de proteção

- Aumentar a distância de segurança e aumentar o cuidado em caso de ultrapassagem.
- Se observar alguma fuga num veículo que transporta mercadorias perigosas avisar o condutor.

12.2. Medidas de proteção

- Manter la calma.
- Avisar o112 e dar o maior número de dados do acidente.
- Em caso de uma fuga, derrame ou incendio não intervir
- Afastar-se da zona do acidente para facilitar a chegada e atuação dos serviços de intervenção.
- Respeitar os cordões de segurança que estabeleçam as forças de segurança e seguir as suas instruções.
- Evitar situar-se na direção do vento, para o caso de haver algum elemento tóxico que possa afetar a saúde.

12.2.1. Na residência

- Fechar as janelas e portas exteriores, baixar os estores e afastar-se da fachada do edifício. Não permanecer na varanda, janelas nem observando por detrás dos vidros.
- Fechar o gás e desligar a eletricidade.
- Usar o telefone apenas se necessário.
- Não beber água da torneira ate que seja autorizado pelas autoridades.
- Seguir as instruções das autoridades competentes.

12.2.2. A ser feito pelos serviços

- Confinamento, mediante o qual a população deverá permanecer nas suas casas com portas e janelas fechadas e fora do alcance do acidente.
- Eliminar fontes de ignição e para os sistemas de ventilação.
- Afastamento e evacuação da população para zonas seguras.



13.RECOMENDAÇÕES EM CASO DE ACIDENTE DE TRÂNSITO

13.1. Medidas preventivas

- Cumprir minuciosamente o Regulamento de Circulação.
- Adequar a velocidade ao tipo de via.
- Que o veículo esteja em perfeitas condições.

13.2. Medidas de proteção

- A sequência em acidentes de trânsito é: **PROTEGER** o lugar dos fatos. **ALERTAR** os serviços de socorro. **SOCORRER** as vítimas do acidente.
- Antes de examinar a situação das vítimas, é preciso manter a segurança da circulação no lugar do acidente:
- Estacionar o veículo num lugar seguro.
- Colocar os dispositivos de sinalização de perigo e por/ligar os dispositivos de emergência e luzes, de acordo com o que seja oportuno.
- Colocar o colete refletor.
- Não correr riscos desnecessários uma vez que não conduzem a melhorar a situação.
- Pedir ajuda através do telefone de emergência 112, dos postos de emergência ou através de outros condutores.
- Desligar o motor do veículo acidentado com a chave ou caso não seja possível, desligar os cabos da bateria.
- Se no há risco de incendio ou atropelamento, não tentar tirar os feridos ate que cheguem as equipas de assistência.
- Só circunstancias excepcionais (incendio de veículos, impossibilidade de manobra de reanimação) podem obrigar a tirar um acidentado do veículo e, nesse caso, modificar a posição do assento e tirar ou cortar o cinto de segurança. Pegar no ferido por detrás, com os braços por debaixo das axilas e tira-lo com muito cuidado, avançando de costas, ate que se possa pousar fora da via.
- Prestar os primeiros socorros às vítimas segundo os seus conhecimentos, procurando mexer o acidentado o menos possível.
- Se no lugar do acidente já se encontra alguma equipa de resgate, não parar salvo por indicação expressa dos agentes.



14.RECOMENDAÇÕES EM CASO DE GRANDES MULTIDÕES DE PESSOAS

14.1. Medidas preventivas

- Seguir as instruções das autoridades competentes em segurança.
- Deslocar-se preferivelmente em transporte público.
- Saber onde se localizam as possíveis saídas e trajetos de evacuação, caso seja necessário.
- Se estiver em grupo, antes de entrar, combinar um ponto de encontro para o caso de alguém se perder.
- Permanecer nas assetnos até que termine o ato.
- Não subir para guarda-corpos, portais ou outros elementos instáveis.
- Não se separar das pessoas que o acompanham, especialmente no caso se serem crianças.
- No caso das crianças, identifique-os com o seu nome e anote um número de telefone para o qual ligar no caso de se perderem.
- Não introduzir materiais ou objetos, como paus, garrafas, baldes... que possam por em perigo tanto a sua vida como a do resto dos espectadores.

14.2. Medidas de proteção

- Em caso de evacuação manter a calma e abandonar o recinto com celeridade, mas sem pressa. Seguir as instruções dadas pelo sistema de som ou serviços de segurança.
- Hidratar-se principalmente se vai permanecer muito tempo no local.
- No caso de que se produzam descatos ou atos violentos, afastar-se do local e informar as forças de segurança.
- Se observa alguma pessoa que necessite ajuda, tentar socorre-la e dirigir-se aos serviços de emergência que estejam na zona.
- Colaborar e facilitar o trabalho dos serviços de segurança e emergência.



15.RECOMENDAÇÕES EM CASO DE BANHOS EM RIOS, BARRAGENS/ALBUFEIRAS OU PISCINAS

15.1. Medidas preventivas

- Evitar o banho em lugares cuja prática está proibida e outros como tanques para rega, pântanos, lagoas de pedreiras, etc.
- Evitar banhos em águas demasiado frias.
- Evitar o consumo de álcool antes de qualquer atividade na água ou perto desta.

15.2. Medidas de proteção

- Não nadar em lugares nos quais não seja autossuficiente e se sinta absolutamente seguro dentro da água.
- Cuidado em zonas onde não se veja o fundo.
- Não se atirar de cabeça se não conhece bem o lugar e se não tem certeza de que não há rochas ou pouca profundidade.
- Durante a exposição ao sol, utilizar cremes de proteção solar.
- Informar-se sobre a localização do posto de socorro ou telefone mais próximo.
- Prestar especial atenção aos remoinhos, muito frequentes em rios e barragens.
- Utilizar sandálias de plástico para o banho.
- Não se deixar levar pela corrente em cima de colchões de ar.
- Evitar aproximar-se aos pontos de esgoto e drenagem da piscina, pela sucção que podem produzir.



16. RECOMENDAÇÕES EM CASO DE CONTAMINAÇÃO MARINHA

16.1. Medidas preventivas

- Seguir as instruções das autoridades competentes.
- Evitar aproximar-se da zona contaminada.
- Respeitar a sinalização nas praias.
- Deve-se ter em conta a influência das marés, especialmente em locais de difícil acesso.

16.2. Medidas protetoras

- Não comer nem beber em locais onde esteja presente o fluido contaminante.
- No caso dos hidrocarbonetos, se acidentalmente estiverem em contacto com a pele, eliminar o máximo de produto com um papel absorvente, dissolver o fluido contaminante com produtos como vaselina ou azeite de uso culinário, ou produtos específicos para eliminar lacas, resinas, etc., posteriormente limpar a zona com água sabonosa. Nunca utilizar gasolinas ou dissolventes.



17. RECOMENDAÇÕES EM CASO DE CHUVAS FORTES

17.1. Medidas preventivas

- Verificar se não há infiltrações ou goteiras nos telhados, verificando o seu estado.
- Manter produtos tóxicos (inseticidas, herbicidas ...) em locais seguros onde não sejam afectados pela água.
- Se houver previsão de chuvas fortes, verificar as previsões meteorológicas na zona onde se encontra ou para onde se vai deslocar.
- Ter rádio, lanterna e pilhas.
- Se a água entrar na casa, desligar a energia eléctrica.
- Através do rádio ou da televisão, manter-se informado sobre a possibilidade de chuvas fortes, medidas de precaução, conselhos, condições das estradas ...
- Ter uma bomba de extração em locais que possam armazenar água (sótões, telhados abertos, porões ...).
- Verificar os drenos dos pisos baixos e as calhas para garantir que não fiquem entupidos.
- Em áreas com risco elevado de chuvas fortes, tome precauções especiais antes que as chuvas ocorram.

17.2. Medidas protetoras

17.2.1. Para condutores

- Em velocidade moderada, circule preferencialmente nas estradas principais e autoestradas.
- Se a visibilidade for reduzida, pare o veículo na berma com as luzes de sinalização correspondentes.
- Pare o veículo próximo a edifícios firmes (casas, bares, albergues ...) até a chuva diminuir.
- Não atravesse áreas inundadas com o veículo.
- Abandonar o veículo e dirigir-se para áreas altas quando: o veículo estiver imobilizado, observar que a água atinge o eixo do veículo ou a porta do veículo é aberta com dificuldade.

17.2.2. No exterior

- Para evitar ser surpreendido por uma inundação ou aumento de caudal de um rio, evitar estacionar ou acampar em leitos secos ou nas margens dos rios.
- Dirigir-se para os pontos altos da zona para evitar ser arrastado por uma inundação.
- Afastar-se das partes mais baixas de uma colina para não ser atingido pela água que desce as encostas ou outro material: pedras, galhos,  rvores ...



18. RECOMENDAÇÕES EM ATIVIDADES DE MONTANHA

18.1. Medidas preventivas

- Não ir sozinho para o campo ou para a montanha.
- A preparação física e a experiência dos participantes devem ser adequadas às dificuldades da atividade.
- Estar informado antecipadamente das condições meteorológicas, bem como dos riscos existentes na zona.
- Preparar detalhadamente o material e o equipamento necessários: roupas impermeáveis e térmicas, roupas frescas, roupas de reposição, alimentos (alimentos com alto teor calórico, alimentos energéticos, frutos secos, água ...), telemóvel com bateria suficiente para o desenvolvimento da atividade ou outro dispositivo que forneça essa bateria se necessário, material adequado para a atividade, mapase ...
- Cancelar a atividade se as condições meteorológicas ou previsões não forem favoráveis (tempestade, chuvas fortes, ventos fortes ...)
- Identificar previamente os abrigos próximos à área onde a atividade ocorrerá.
- Comer e beber com frequência, descansando ocasionalmente em áreas protegidas. Nunca chegue à exaustão.
- • Que uma terceira pessoa tenha conhecimento de onde a atividade ocorrerá.

18.2. Medidas protetoras

18.2.1. Práctica de pedestrianismo e de excursionismo:

- Memorizar os pontos de referência em caso de problemas de orientação no retorno.
- Nunca esgotar a energia, descansar sempre que necessário durante o desenvolvimento da atividade.
- Em condições adversas, permanecer em um grupo.
- Em caso de lesão, proteger e imobilizar a pessoa, indicando o local para facilitar a localização.
- Evite as horas da tarde e da noite. Prefira realizar as atividades no início do dia.

18.2.2. En caso de extravío:

- Ver com calma e repetidamente a cartografia disponível.
- Se localizar alguma construção, estrada ou caminho, dirigir-se para este. Caso contrário, caminhar sempre para baixo em busca de um rio para seguir o seu curso até chegar a uma área habitada.
- Permanecer sempre em grupo, nunca se dividir.
- Procurar pontos altos que permitam observar os arredores e, assim, favorecer a orientação.



- Racionar as forças e alimentos disponíveis. Tanto quanto possível, beber periodicamente.
- Lembrar-se de que o sol nasce no este e se põe no oeste. Um pau ou vara espetado no chão ao meio-dia lança uma sombra ao norte.

18.2.3. Práctica de escalada:

- Não escalar sem elementos de segurança (crampões, piolet's, etc.)
- Utilizar sempre o capacete.
- Usar sempre cordas, mesmo que as subidas sejam de poucos metros.



19. RECOMENDAÇÕES EM CASO DE RISCO RADIOLÓGICO

19.1. Medidas preventivas

- Evite ou limite a exposição.
- A distância é um fator atenuante de risco ao procurar abrigo.
- Siga as instruções oficiais fornecidas pelos meios de comunicação ou pelas autoridades de segurança competentes.

19.2. Medidas protetoras

- Procurar abrigo. Dentro de um edifício em risco, saia imediatamente.
- Respirar através de um pano (camisa, lenço, casaco ...).
- Manter as mãos afastadas da boca. Não comer nem beber até lavar o rosto e as mãos.

19.2.1. Em interiores com uma emissão atmosférica:

- Não sair durante a emissão.
- Procurar abrigo, se possível num sótão ou sala interna. Selar, com toalhas ou outro material húmido, de todos os pontos para reduzir a infiltração de partículas radioativas.
- Respirar através de um pano (camisa, lenço, casaco ...).
- Desativar todos os tipos de sistemas de aquecimento ou ar condicionado, fechar portas e janelas ou outros sistemas de ventilação.

19.2.2. Terminada a exposição:

- Todos os expostos ao risco devem ser descontaminados.
- Remover as roupas externas possivelmente contaminadas e guardar
- Não comer, beber, tocar nos olhos e boca com as mãos até ter certeza de que estão limpas.
- Procurar atendimento médico assim que o risco tiver passado e as autoridades competentes autorizem a saída.



20. RECOMENDAÇÕES PARA AUTOPROTEÇÃO

20.1. Incendios en edificios

20.1.1. Medidas preventivas:

- Identificar as rotas de evacuação e saídas de emergência. Também é necessário saber onde estão localizados os extintores de incêndio e os botões de alarme.
- Familiarizar-se com os sinais de evacuação e emergência, bem como com os alarmes sonoros.
- Conhecer o manuseamento básico de um extintor de incêndio.

20.1.2. Medidas protetoras:

- Tente apagar os pequenos incêndios:
- Nos aparelhos elétricos desligando-os, nunca usar água.
- Em frigideiras com óleo, cobrir com uma tampa e nunca usar água.
- Se não o podemos controlar, tentar confiná-lo e atrasar a sua propagação fechando as janelas e portas. Avisar os serviços de emergência.
- Se precisar sair e houver fumo, respire através de um lenço húmido, andando agachado ou rastejando e encostado à parede.
- Não usar elevadores para evitar o aprisionamento em caso de falta de energia.
- Se tiver fogo nas roupas, atirar-se ao chão e rolar sobre si mesmo.
- Se houver fumo fora da sala, não sair e fechar a porta. Tapar todos os pontos através dos quais o fumo possa entrar.
- Agir com calma e sem precipitação.

20.2. Acidentes de circulação.

20.2.1. Medidas preventivas:

- Senalizar devidamente o acidente para evitar futuras colisões.
- Informar os servicios de emergência sobre as vítimas e o seu estado.

20.2.2. Medidas protetoras:

- Não mover os feridos para não causar ferimentos mais graves.
- Não retirar o capacete dos motociclistas.
- Eliminar fontes de ignição.
- Impedir as fugas de combustível. No caso de combustível derramado tentar cobri-lo com terra.



20.3. Eventos públicos.

20.3.1. Medidas preventivas:

- Siga as instruções dos serviços de segurança.
- Informar-se sobre onde estão as rotas de evacuação e as saídas de emergência.
- Não introduzir objetos que possam afetar a sua própria segurança e de outras pessoas.
- Estabeleça um ponto de encontro com familiares ou conhecidos para se reunir em caso de perda.

20.3.2. Medidas protetoras:

- Levar as crianças nos braços ou pela mão.
- Não parar ao entrar ou sair de áreas de acesso, portas, acesso a localidades ...
- Em caso de emergência, solicitar a ajuda dos serviços da autoridade.

20.4. Na montanha

20.4.1. Medidas preventivas:

- Estudar o caminho a seguir.
- Informar-se sobre a previsão meteorológica.
- Nunca realizar atividades individuais.
- Verificar o material necessário antes de realizar uma atividade.
- Informar sempre alguém da atividade a ser realizada, o local e o horário previsto

20.4.2. Medidas protetoras:

- Levar as crianças nos braços ou pela mão.
- Proteger-se do sol e usar a roupa apropriada para o desenvolvimento de cada atividade.
- Nunca abandonar o grupo com o qual a atividade decorre.