

Manual para Elaboração do Plano Familiar de Emergência

Este Manual foi criado em contexto de Estágio Curricular pela aluna Andreia Dias Lopes. A elaboração deste manual teve o apoio do Serviço Municipal de Proteção Civil de Albufeira, Orientadora Dr.ª Leonor Luz e da Coordenadora de Estágio Eng.ª Ana Dias.



A hand holding a miniature house against a blue sky with clouds. The house is a two-story building with a red tiled roof and a dormer window. The hand is positioned in the foreground, holding the house from the bottom. The background is a bright blue sky with scattered white clouds.

Manual Plano Familiar de Emergência

A Proteção civil somos todos nós!

Estrutura do Manual de apoio para a elaboração e operacionalização do Plano Familiar de Emergência

O que é o Manual de apoio para a elaboração e operacionalização do Plano Familiar de Emergência?

É um documento que pretende auxiliar a elaboração e operacionalização de Planos Familiares de Emergência, sistematizando os procedimentos inerentes a todo o processo de planeamento.

O plano familiar de emergência é elaborado tendo em vista prevenir os acidentes que possam pôr em risco os membros da família e/ou os seus bens.

A quem Interessa?

Este documento é do interesse de toda a população para que possa existir uma maior cultura de segurança. Apoia cada família a elaborar o seu próprio Plano Familiar de Emergência.

Quais os conteúdos do Manual?

Descreve as etapas inerentes ao processo de planeamento, designadamente a elaboração e teste do mesmo.

Lista de Siglas

PMEPCA – Plano Municipal de Emergência de Proteção Civil de Albufeira

PFE – Plano Familiar de Emergência

PPI_ZACA – Plano Pêrvio de Intervenção para a Zona Antiga da Cidade de Albufeira

PPI_CMA – Plano Pêrvio de Intervenção para Condições Metrológicas Adversas

Ficha Técnica

Nome do autor: Andreia Dias Lopes

Título completo e exato da obra: Manual - Plano Familiar de Emergência

Lugar e data da publicação: Albufeira, 21 de Setembro de 2012

Número do volume de páginas: 41

Edição: 1ª Edição, 2012

Câmara Municipal de Albufeira

Índice

1.	Introdução	5
1.1	O que é a Proteção Civil?	5
1.2	Quem são os Agentes de Proteção Civil?	5
1.3	Objectivos gerais	6
2.	Plano de Ações	6
3.	Riscos existentes no Concelho de Albufeira.....	8
4.	<i>Kit</i> de Emergência.....	9
5.	Lista de Contactos	11
6.	Ponto de Encontro	12
7.	Zonas de Concentração Local do Concelho de Albufeira	13
8.	Medidas de Autoproteção	14
8.1	Acidentes Domésticos	14
8.2	Medidas de Autoproteção Gerais	14
8.3	Como fazer a chamada ao 112	17
9.	Riscos Naturais	18
9.1	Terramotos / Sismos	18
9.2	Tsunamis	19
9.3	Queda de Arribas.....	19
9.4	Inundações e Cheias.....	20
9.5	Ventos fortes, tornados e ciclones violentos	22
9.6	Secas.....	24
9.7	Ondas de Calor	25
9.8	Vagas de Frio	27
9.9	Incêndios Florestais.....	29
10.	Riscos Tecnológicos.....	31
10.1	Incêndios Urbanos.....	31
11.	Risco social	35
11.1	Concentrações Humanas.....	35
12.	Considerações Finais	36
13.	Anexos	37



Plano Familiar de Emergência

1. Introdução

O Manual tem como objetivo fundamental a criação, junto do público, de uma cultura de prevenção, e está organizado de modo a facilitar a respetiva consulta, tendo em atenção os diferentes tipos de acidentes, indicando, para cada caso, os procedimentos a adoptar antes, durante e depois, caso se venha a verificar alguma daquelas ocorrências.

A elaboração do Plano Familiar de Emergência deve ser seguida de uma breve leitura do Plano Municipal de Emergência de Proteção Civil de Albufeira (PMEPCA) de Março 2012, Plano Prévio de Intervenção para a Zona Antiga da Cidade de Albufeira (PPI-ZACA) de Março 2012, Plano Prévio de Intervenção para Condições Meteorológicas Adversas (PPI-CMA) de Julho 2012, e outros existentes, para que todos conheçam melhor os riscos e os procedimentos a tomar o seu conselho. Estes Planos estão disponíveis no sítio da Câmara Municipal de Albufeira onde pode também consultar outras informações relevantes.

Este documento destina-se à elaboração de um Plano Familiar de Emergência, que irá ajudar as famílias da concelho de Albufeira a elaborar o seu próprio Plano Familiar de Emergência onde poderão adquirir mais conhecimentos a nível dos riscos existentes na cidade e a forma como devem atuar em caso de Emergência.

1.1 O que é a Proteção Civil?

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

1.2 Quem são os Agentes de Proteção Civil?

Os Agentes de Proteção Civil são:

- Os corpos de bombeiros;
- As forças de segurança;
- As forças armadas;
- A autoridade marítima e aeronáutica;
- O INEM e demais serviços de saúde;
- Os sapadores florestais.
- A Cruz Vermelha Portuguesa exerce, em cooperação com os demais agentes e de harmonia com o seu estatuto próprio, funções de proteção civil nos domínios da intervenção, apoio, socorro e assistência sanitária e social.



“Segundo o artigo 11.º da Lei de Bases de Proteção Civil a **obrigação de colaboração** declarada uma das situações previstas no n.º 1 do artigo 8.º, **todos os cidadãos e demais entidades privadas estão obrigados, na área abrangida, a prestar às autoridades de proteção civil a colaboração pessoal que lhes for requerida, respeitando as ordens e orientações que lhes forem dirigidas e correspondendo às respetivas solicitações.** A recusa do cumprimento da obrigação estabelecida no n.º 1 **corresponde ao crime de desobediência**, sancionável nos termos do n.º 4 do artigo 6.º.” – Fonte: **Lei de Bases de Proteção Civil - Lei n.º 27/2006, de 3 de Julho.**

A Proteção Civil somos todos nós!

Começa em cada um de nós fazer com que os acidentes graves sejam minimizados e que as regras de segurança sejam cumpridas, para que não seja necessária a intervenção dos outros agentes de Proteção Civil.

1.3 Objetivos gerais

- Prevenção;
- Sensibilização;
- Educação para a Segurança;
- Ajudar a população a elaborar o seu próprio Plano Familiar de Emergência;
- Providenciar, através de uma resposta concertada, as condições à minimização dos efeitos adversos de um acidente grave ou catástrofe;
- Definir as orientações relativamente ao modo de atuação;
- Minimizar a perda de vidas e bens, atenuar ou limitar os efeitos de acidentes graves ou catástrofes;
- Promover a informação das populações através de ações de sensibilização, tendo em vista a sua preparação, ao ensinamento de uma cultura de autoproteção e na estrutura de resposta à emergência;
- Estabelecer rotinas e procedimentos, os quais poderão ser testados através de simulacros.

2. Plano de Ações

As medidas de Autoproteção e Prevenção são as mais importantes para uma boa resposta em caso de Emergência. Uma das primeiras coisas a fazer é identificar os riscos a que cada família está sujeita, dentro de casa e na sua envolvente, e ainda os riscos que estão inerentes no concelho.

A existência do *Kit* de Emergência na sua casa é indispensável. Todos os membros da família devem saber onde se encontra, o que contém e quem fica responsável pelo mesmo.

A família deverá elaborar o Plano Familiar de Emergência em conjunto, discutindo os riscos e os perigos a que podem estar sujeitos e o que fazer nas diferentes situações de emergência. (Sismo, Inundação, Incêndio, etc.).

Deverá ser feita uma planta de todos os pisos da casa e da sua envolvente (quintal/jardim/outros) com o intuito de fazer um Plano de Evacuação. Deve ser definido aí o ponto de encontro mais seguro, e determinar-se uma zona de refúgio dentro de casa para no caso de não poder sair da mesma.

Para no caso de existir um desencontro da família todos os elementos devem saber onde é o ponto de encontro para que se possam reunir nesse local. Para o **Ponto de Encontro** devem ser definidos **dois** locais distintos e seguros. Esses locais devem ser divulgados a familiares e amigos para que se possam encontrar facilmente. Posteriormente a família deverá deslocar-se para o ponto de encontro da sua área de residência, que está definido do Plano Municipal de Emergência de Proteção Civil de Albufeira que pode consultar site da Câmara Municipal de Albufeira ou no Serviço Municipal de Proteção Civil de Albufeira.

As funções de cada membro da família devem estar bem definidas para que em caso de emergência todos saibam o que devem fazer. Para isso deve, no seu Plano Familiar de Emergência, incluir uma lista com o nome e respetivas tarefas dos elementos que podem ser responsabilizados por alguma das tarefas.

Defina o que cada elemento da família deve fazer, por exemplo, um elemento da família fica encarregado de elaborar, verificar e renovar o *Kit* de Emergência. Outro elemento da família é responsável por minimizar os perigos que possam haver na sua casa, como por exemplo à fixação à parede de objetos que possam cair e verificar se não existem objetos que obstruam as passagens. Para as crianças, deixe as tarefas mais fáceis, mas nunca as deixe de parte no que cabe a segurança.

Ensine aos membros da sua família, incluindo as crianças, com idade recomendada, como se fecham as torneiras de segurança de gás, da água e da eletricidade.

Certifique-se que todos os elementos da família sabem por em prática todas as medidas de segurança.

Elabore uma lista dos riscos de incêndio na sua habitação.

Identificar os locais mais seguros na sua casa. Em caso de desabamento por exemplo deve abrigar-se debaixo de vigas e vãos de portas.

No Plano Familiar de Emergência não se esqueça de incluir o seu animal de estimação. Se tem animais de estimação, deve levá-los consigo bem como a respetiva alimentação, se não for possível levá-los consigo solte-os e deixe comida e água para aproximadamente 3 dias, para que possam ser eles próprios a arranjar uma zona segura para se abrigarem. Os animais têm uma boa capacidade para identificar catástrofes e de ser protegerem dos perigos. Não se esqueça de incluir junto aos seus documentos, os referentes ao seu animal de estimação.

Contacte o Serviço Municipal de Proteção Civil de Albufeira e informe-se sobre os riscos a que está sujeito.

Não de esqueça de testar pelo menos uma vez por ano o seu plano Familiar de Emergência. Reúna a família e faça um exercício de evacuação da casa e reunião no ponto de encontro. Veja quanto tempo leva em situação normal a fazer a evacuação, assim, também poderá verificar se todos os membros da família estão lembrados do que devem fazer e quais as suas obrigações.

Os documentos mais importantes devem ser guardados num local impermeável e devem existir fotocópias na casa de outros familiares ou amigos.

Em caso de emergência é essencial manter a **CALMA**.

Encontra-se em Anexo um exemplar de um Plano Familiar de Emergência que pode ser utilizado por todas as famílias.

3. Riscos existentes no Concelho de Albufeira

(Fonte: Plano Municipal de Emergência de Proteção Civil de Albufeira, Março 2012)

Tabela 1 - Riscos no Concelho de Albufeira

Riscos Naturais	Riscos Tecnológicos
Terramotos	Incêndios Urbanos
Tsunamis	Colapso/Estragos Avultados em Edifícios
Queda de Arribas	Acidentes Industriais
Inundações e Cheias	Acidentes em Infraestruturas Hidráulicas
Deslizamento de Terras	Acidentes Viários, Aéreos e Marítimos
Ventos fortes, tornados e ciclones violentos	Transporte de Mercadorias Perigosas
Secas	Concentrações Humanas
Ondas de Calor	Contaminação de Rede Pública de Abastecimento de Água
Vagas de Frio	Terrorismo
Incêndios Florestais	

Não se esqueça que em sua casa existem determinados riscos que devem ser identificados para um melhor conhecimento dos procedimentos a tomar em caso de emergência.

4. *Kit de Emergência*

O dever de um *Kit de Emergência* é assegurar a autossuficiência em tempos de crise.

Após um sinistro as forças de segurança e emergência irão iniciar o processo de auxílio às populações. No entanto, e dependendo da gravidade do mesmo, este apoio pode não ser imediato, especialmente em zonas mais remotas ou muito atingidas pelo desastre.



Deve estar presente num *kit* de emergência tudo aquilo que os membros do agregado familiar necessitam para garantir a sua sobrevivência e um certo bem-estar, durante um período de tempo de, pelo menos, 3 dias. Se existirem animais de estimação a sua comida e o seu Boletim de Vacinas deve estar contemplado neste *kit*.

É fundamental que o *kit* esteja num local acessível e que todos os membros da família saibam onde se encontra.

Abaixo uma lista do tipo de objetos que deverão ser incluídos no seu *Kit de Emergência*.

- Material de Primeiros Socorros;
- Higiene – Toalhas; - Desinfetante; - Pasta de dentes; - etc.
- Ferramentas – Rádio Portátil a pilhas; - Pilhas extra; - Lanterna; - etc.
- Cozinha – Abre-latas; - Canivete; - etc.
- Roupas – Cobertor; - Roupas quentes; – etc.
- Documentos – Identificação pessoas; - Carta de condução; - etc.
- Medicação

Em Anexo existe uma *check-list* para o seu *kit* de emergência, com os objetos e utensílios mais importantes.

Contudo pode existir um acidente grave ou catástrofe em que **não possa sair da sua casa**. A eletricidade, água, gás e comunicações podem estar cortadas por períodos indeterminados. A sua sobrevivência e a da sua família vão depender de si.

Tenha em casa alimentação e água para 1 ou 2 semanas, faça a sua reserva com base nas ementas fornecidas em <http://www.cnpce.gov.pt/?cpea> (também disponível em Anexo) onde são fornecidos as características e valores nutritivos adequados para situações de crise, nunca se esqueça de dar um grande destaque à água. As refeições são maioritariamente constituídos por enlatados, deve anotar as datas de validade dos alimentos e fazer uma verificação regular das datas de validade dos alimentos. Em baixo mostramos uma das ementas disponíveis, por onde se pode seguir.

QUADRO - I - A

CENÁRIO DE CRISE: INEXISTÊNCIA DE PRODUTOS FRESCOS E CONGELADOS, IMPOSSIBILIDADE DE COZINHAR E LIMITAÇÕES DE ÁGUA							
Refeições	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Pequeno Almoço/ Refeições Intercalares	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (150g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (70g)	Leite Gordo UHT (500ml) "Corn flakes" (40g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (70g) Pão de trigo (50g)	Leite Gordo UHT (500ml) Bolacha Maria (42g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Marmelada de marmelo (70g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (150g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Compota laranja (70g) Tostas (7g)	Leite Gordo UHT (500ml) "Corn flakes" (80g) Chocolate em pó (14g) Açúcar (18g) Compota de laranja (70g) Tostas (35g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (150g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (70g)	Leite Gordo UHT (500ml) Bolacha Maria (42g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (70g) Pão de trigo (150g)
Almoço	Atum em conserva (50g) Feijão manteiga branco enlatado (140g) Pêssego em calda enlatado (130g)	Sardinha em conserva (48g) Grão de bico enlatado (140g) Pêssego em calda enlatado (130g)	Salada de Atum pronta a comer "Califórnia" (180g): Atum, feijão vermelho, milho, azeite, pimento vermelho, cenoura, sal, aroma; Tostas (14g) Pêra em calda enlatada (130g)	Batata frita de pacote (20g) Chouriço de carne (20g) Pão de trigo (50g) Milho doce enlatado (70g) Ananás em calda enlatado (54g)	Sardinha em conserva (48g) Grão de bico enlatado (140g) Tostas (21g) Pêra em calda enlatada (130g)	"Salatinn" - Salada de Atum com maionese (165g) Tostas (28g) Mostarda (8g) Pêssego em calda enlatado (130g)	Salsichas enlatadas (50g) Tostas (28g) Mostarda (8g) Pêssego em calda enlatado (130g)
Jantar	Ervilhas enlatadas (140g) Azeite/Óleo (10g) Salsichas tipo Frankfurt (25g) Mostarda (8g) Pêra em calda enlatada (130g)	Ervilhas enlatadas (70g) Batata Frita de pacote (20g) Chouriço de carne (20g) Azeite (10 ml) Pêra em calda enlatada (130g)	Salsichas tipo Frankfurt enlatadas (50g) Tostas (30g) Mostarda (8g) Pêssego em calda enlatado (130g)	Salada de Atum "Mediterrânica" (180g): Atum, ervilhas, cenoura, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal; Tostas (14g) Pêssego em calda enlatado (100g)	Salsichas enlatadas (25g) Milho doce enlatado (140g) Mostarda (8g) Pêra em calda enlatada (130g)	Ervilhas enlatadas (140g) Batata Frita de pacote (20g) Chouriço de carne magro (20g) Azeite (5ml) Pêssego em calda enlatado (130g)	Salada de Atum "Mediterrânica" (180g): Atum, ervilhas, cenoura, pimento vermelho, cebola, azeite, vinagre e sal; Tostas (14g) Ananás em calda enlatado (54g)
Caracterização Nutricional/dia	Energia 1 846 kcal; Prot. 14%; H.C. 60%; Gord. 25%;	Energia 1 838 kcal; Prot. 14%; H.C. 58%; Gord. 29%;	Energia 1 921 kcal; Prot. 11%; H.C. 64%; Gord. 25%;	Energia 1 800 kcal; Prot. 11%; H.C. 62%; Gord. 26%;	Energia 1 828 kcal; Prot. 14%; H.C. 64%; Gord. 23%;	Energia 1 860 kcal; Prot. 12%; H.C. 56%; Gord. 29%;	Energia 1 786 kcal; Prot. 11%; H.C. 63%; Gord. 25%;

Quadro 1 - Ementa para Cenário de Crise – Fonte: Conselho Nacional de Planeamento Civil de Emergência de Portugal

Cuide especialmente da alimentação de crianças, idosos, doentes e pessoas com especificidades alimentares.

Poderá ainda armazenar:

- Sumos e Leite em pó, sopas enlatas ou desidratadas;
- Pão, biscoitos e similares de longa duração;
- Arroz, massas, batatas;
- Sal, açúcar, café, chá instantâneos;
- Barras de cereais, chocolates;
- Suplementos Vitamínicos e sais minerais;
- Uma fonte de calor para pequenas confeções; (exemplo: fogão portátil)
- Fósforos ou isqueiro, lanterna.

5. Lista de Contactos

Deverá existir um lista de contactos de emergência (112, Bombeiros, GNR, Proteção Civil,...) no seu Plano Familiar de Emergência e outra também num local visível e de fácil acesso para todos os membros da Família.

Tabela 2 - Lista de Contactos

Entidade	Nº de Telefone
ACES – Unidade Funcional de Albufeira (Centro de Saúde de Albufeira)	289 598 400
Bombeiros Voluntários de Albufeira	289 586 333
Brigada de Trânsito	289 598 730
Câmara Municipal de Albufeira	289 559 500
Centro de Saúde de Albufeira – Urgências	808 202 274
CIAV- Centro de Informações Antivenenos- Intoxicação	808 250 143
Cruz Vermelha Portuguesa / Unidade Operacional de Albufeira	289 542 398
Delegação Marítima de Albufeira	289 514 255
Eletricidade de Portugal	800 506 506
GNR	289 590 790
GNR - Residência Segura	961 193 349
Junta de Freguesia da Guia	289 561 103
Junta de Freguesia das Ferreiras	289 572 806
Junta de Freguesia de Albufeira	289 513 895
Junta de Freguesia de Paderne	289 367 168
Junta de Freguesia dos Olhos de Água	289 502 474
Linha de Emergência Social	144
Nº Azul Albufeira (piquete)	808 202 274
Número Europeu de Emergência	112
Polícia Municipal de Albufeira	289 598 837
Saúde 24	808 242 424
Serviço Municipal de Proteção Civil	289 559 503 289 559 694
Urgências Pediátricas	808 242 400
Veterinário Municipal de Albufeira	289 559 622

Nesta Lista deverá existir uma lista de contactos de familiar e amigos chegados à família para em caso de Emergência ser contactado. Deve identificar os familiares com o grau de parentesco para que as crianças façam uma identificação mais rápida:

Por Exemplo: Maria (Avó): 289 _____ João (Tio): 96 _____ Carlos (Primo): 91 _____

Tabela 3 - Exemplo de Lista de Contactos Familiar

Nome:	Telefone:	Telemóvel:

6. Ponto de Encontro

Na sua casa fica definido um ponto de encontro para a sua família, o ponto deve ser seguro onde não exista risco de queda de objetos, não deve ser próximo de fontes de explosão (gás, caixas de eletricidade e outros). Deverá ser um espaço amplo e de fácil acesso. O mais importante é que toda a família saiba onde é o ponto de encontro.

Se vive num bloco de apartamentos ou num condomínio deverá existir um ponto comum no exterior para todos os habitantes desse local.

Fale com os seus vizinho na reunião de condomínio ou mesmo pessoalmente, incentive-os a fazerem o seu próprio Plano Familiar de Emergência e a definirem o ponto de encontro para todos.

Pode fazer uma pequena planta do local onde vive e situar os pontos-chave para a evacuação, saídas de emergência, extintores existentes, betoneiras, ponto de encontro, entre outros.

Exemplo:

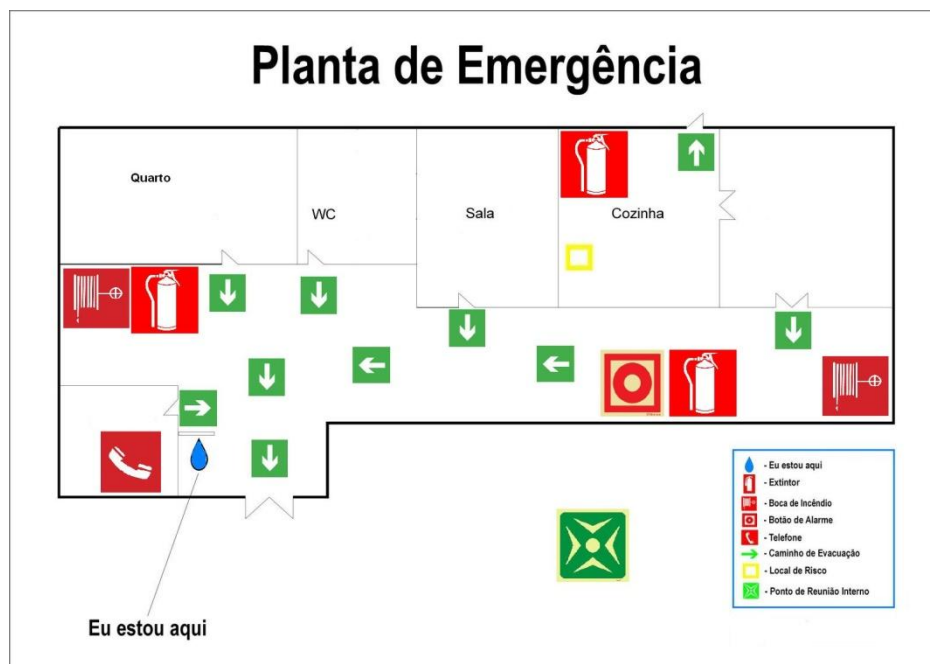


Ilustração 1 - Planta de Emergência

7. Zonas de Concentração Local do Concelho de Albufeira

(Fonte: PMEPCA, Março 2012)

Tabela 4 - Zonas de Concentração em Albufeira

Freguesia	Zona de Concentração
Albufeira	Campos de Futebol Sintéticos – Imortal de Albufeira
Ferreiras	Estádio da Nora – Campo de Futebol Sintético
Guia	Estádio Complexo Desportivo Arsénio Catuna – Campo de Futebol Sintético
Olhos de Água	Pista de Atletismo das Açoteias
Paderne	Estádio João Campos

Estas Zonas de Concentração Local estão definidas no Plano Municipal de Emergência, contudo existe um Plano Prévio de Intervenção para a Zona Antiga da Cidade de Albufeira, com os seus próprios locais de **Segurança para caso de Incêndio**, esses locais são:

(Fonte: PPI_ZACA, Março 2012)

Tabela 5 - Locais de Segurança

Locais:
Largo dos Pescadores
Largo Engenheiro D. Pacheco
Avenida da Liberdade
Parque das Canas
Rossio (em frente ao Cemitério antigo)
Pau da Bandeira
Rua do Malpique

Todos os Locais referidos anteriormente são os definidos como Locais de Segurança para concentração e abrigo, contudo deve **aguardar ordens das autoridades** competentes para que seja encaminhado para o local mais seguro e ainda pelos Procedimentos de Segurança/ Medidas de Autoproteção.

8. Medidas de Autoproteção

8.1 *Acidentes Domésticos*

Tabela 6 - Fatores de Risco em Casa

Exemplos de alguns os fatores de risco ou de causas mais frequentes de acidentes domésticos
Aquecedores/lareiras
Janelas/porta da rua/varandas
Escadas
Quadros/ Esquinas
Medicamentos, álcool e produtos de limpeza (tóxicos)
Isqueiros, fósforos, objetos de dimensões reduzidas (moedas), pilhas elétricas
Escorregar ao andar sobre pisos molhados, húmidos ou encerados
Facas e outros utensílios
Fogão
Ferro de engomar
Piscina
Tomadas elétricas e candeeiros
Andar de meias ou usar chinelos e sapatos mal apertados
Móveis no meio do caminho (gavetas abertas, por exemplo), principalmente entre o quarto e casa de banho
Escadas com degraus de tamanhos diferentes
Tapetes nos quartos, casas de banho, corredores e outras divisões da casa
Pouca iluminação
Estar de pé em cima de um banco ou cadeira
Tonturas ao levantar-se
Visão alterada pela idade
Perda do equilíbrio, muitas vezes causada por remédios
Nos mais idosos, enfraquecimento dos ossos e dos músculos
Soleiras das portas não niveladas com o chão

8.2 *Medidas de Autoproteção Gerais*

As **Medidas de Autoproteção** consistem em procedimentos de utilização dos espaços e têm como finalidade a manutenção das suas condições de segurança, a prevenção e a adoção de medidas para fazer face a uma situação de emergência.

Em seguida são apresentadas Medidas de Autoproteção que deve ter em consideração **para todas as situações**, são aquelas pequenas coisas que devemos sempre fazer para que tudo corra pelo melhor.

A sua casa deverá estar preparada para uma situação adversa.

Antes:

Desenvolva um Plano Familiar de Emergência, para si e para a sua família, considerando várias situações (em casa, na rua, no trabalho e na escola) e prevendo os vários locais de abrigo possíveis.

Realize exercícios para testar o Plano sempre que possível.

Algumas das medidas que deve tomar são:

- Fixe às paredes as estantes, as garrafas de gás, os vasos e as floreiras, etc..
- Coloque os objetos mais pesados ou de maior volume no chão ou nas estantes mais baixas.
- Liberte os corredores e mantenha os móveis arrumados por forma a facilitar os movimentos.
- Nas escadas e patamares não tenha objetos que dificultem uma evacuação.
- Identifique os locais que oferecem maior proteção em caso de desabamento: debaixo de vigas, de mesas, de vãos de portas.
- 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 eletrocussões. Por exemplo, instalações elétricas, de aquecimento, candeeiros, etc.
- Não deixe medicamentos, fósforos e isqueiros ao alcance das crianças.
- Elabore o seu *kit* de emergência.

Depois:

- Avalie a situação e peça auxílio, se for necessário.
- Preste auxílio aos elementos da sua família, mas sempre tendo em conta as medidas de segurança para cada situação.
- Depois do acontecimento se existirem feridos preste-lhes os primeiros socorros ou peça ajuda ao 112, se os feridos forem graves não os remova do local, só no caso de estarem em perigo de vida.
- No caso da existência de pessoas soterradas, para além do imediato pedido de socorro, tente libertá-las retirando os escombros um a um, começando pelos de cima, com muito cuidado.
- Solte os animais domésticos, eles sabem cuidar de si.
- Se se verificarem incêndios, tente apagá-los com os meios ao seu alcance, não se esqueça primeiro a sua segurança.

Muito importante:

- Se não souber o que fazer, é preferível não atuar.
- Não faça chamadas e não acione os interruptores elétricos enquanto não se assegurar de que não existe perigo de incêndio ou de explosão.
- Utilize o telefone apenas em casos de extrema urgência (feridos graves, incêndios, fugas de gás).
- Ligue imediatamente o rádio a pilhas e, se viável, a televisão.
- Se teve que evacuar a sua casa, ajude os que necessitarem (criança, idosos, feridos), não volte lá até as autoridades o autorizarem, não visite os locais atingidos. A sua presença vai, certamente, dificultar as operações de socorro.
- Leve consigo o seu *kit* de emergência.
- Se houver necessidade de colaboração de voluntários, a rádio e a televisão farão apelos nesse sentido.
- Não propague boatos ou notícias não confirmadas.
- Se tiver que abandonar a sua casa leve consigo o seu *Kit* de Emergência.
- Desloque-se com prudência e nunca caminhe descalço.

Se tem crianças deverá seguir as seguintes recomendações:

- Saiba sempre onde estão as suas crianças, não a perca de vista;
- Tire fotos (ou muna-se de uma que já tenha atualizada com os seus filhos) quando for evacuado;
- Dê aos seus filhos informações sobre a sua identificação para que eles a guardem consigo (B.I, morada, número de telefone) e a possam depois transmitir às autoridades;
- Faça cópia dos documentos mais importantes e envie-os para um parente ou amigo que esteja num sítio seguro;
- Trace um plano com os seus filhos para que eles saibam como proceder se a família se separar durante uma evacuação.

Em caso de separação aconselhe os seus filhos a:

- Desde cedo, ensine à criança o nome completo do pai e da mãe;
- Oriente a criança a não dar informações a qualquer estranho que se aproxime;
- Procurar apoio junto de um agente de proteção civil;
- Oriente a criança a não receber doces e brinquedos de desconhecidos;

- Garanta que a criança esteja sempre acompanhada de alguém de confiança da família;
- Converse sempre com seus filhos sobre o local de encontro em caso de catástrofe;

8.3 Como fazer a chamada ao 112

Em caso de doença súbita ou acidente ligue 112.

A chamada é gratuita e está acessível de qualquer ponto do país a qualquer hora do dia. O 112 é o Número Europeu de Socorro, sendo comum, para além da saúde, a outras situações, tais como incêndios, assaltos, etc.

A chamada será atendida por um operador da Central de Emergência, que enviará os meios de socorro apropriados. Em determinado tipo de situações a chamada poderá ser transferida para o Centro de Orientação de Doentes Urgentes (CODU) do INEM. **A sua colaboração é fundamental.**



Faculte toda a informação que lhe for solicitada, para permitir um rápido e eficaz socorro às vítimas. Informe, de forma simples e clara:

- Onde: refira a localização completa: rua, freguesia, cidade, distrito
- O quê/como: é importante dizer exatamente o que se passou, ou o que sabe sobre o sucedido;
- Quem: quantas vítimas são (MUITO IMPORTANTE!). Idade aproximada e se é homem, mulher;
- Indique se pode ser contactado para o número de onde liga (o operador pode necessitar de alguma informação adicional ou, num local remoto, de mais indicações para a ambulância chegar lá); **Desligue o telefone apenas quando o operador indicar;**
- Indique se tem qualificação para prestar algum tipo de auxílio à vítima (ex.: suporte básico de vida).

MANTENHA-SE CALMO e seja racional! Regra geral pessoas desesperadas apenas pioram a situação. Sangue frio nestas alturas é essencial. Tente acalmar as pessoas em redor.

9. Riscos Naturais

9.1 Terramotos / Sismos

Antes:

PREPARE A SUA CASA

- Não localize as camas perto de janelas ou debaixo de candeeiros. Cuidado com os vidros;
- Tenha um extintor em casa. Aprenda a usá-lo e faça a revisão periódica.



Durante:

Mantenha a **CALMA!**

- Dirija-se para um local seguro e mantenha-se afastado de janelas, espelhos, chaminés e de locais onde outros objetos possam cair.
- Ajoelhe-se e proteja a cabeça e os olhos com as mãos.
- Não se precipite para as saídas se estiver num andar superior do edifício. As escadas podem ficar congestionadas.
- Nunca utilize os elevadores.
- Se estiver na rua mantenha-se afastado dos edifícios altos, postes de eletricidade e de outros objetos que possam cair. Dirija-se para um local aberto.
- Se for a conduzir pare o veículo, longe de edifícios, muros, encostas, postes e cabos de alta tensão, e permaneça dentro dele.

Nos primeiros minutos após o sismo:

- Mantenha a **CALMA** mas conte com a ocorrência de possíveis réplicas.
- Corte imediatamente o gás, a eletricidade e a água.
- Observe se a sua casa sofreu danos graves. Saia imediatamente. Nunca utilize os elevadores.
- Cuidado com vidros partidos ou cabos de eletricidade. Não toque em objetos metálicos que estejam em contacto com fios elétricos.
- Evite ferimentos protegendo-se com roupa adequada. Vista calças, camisa de mangas compridas e calce sapatos fortes.
- Observe se há pequenos incêndios e extinga-os.

- Afaste-se das praias. Depois de um sismo pode ocorrer um tsunami (onda gigante).
- Solte os animais, eles tratam de si próprios.
- Se estiver na rua, não vá para casa.

9.2 Tsunamis



Tsunami aproximar-se.

- Se sentir um sismo, é possível que 20 a 30 minutos depois, ocorra um Tsunami.

- Em caso de suspeita ou aviso de Tsunami, vá rapidamente para uma zona alta e afastada da costa.

- Nunca vá para a praia observar um

- Se estiver numa embarcação, dirija-se para alto mar. Um Tsunami só é destrutivo junto à costa.

- Mantenha-se num local seguro até que as autoridades indiquem que já não há perigo.

- Deve ter consigo pelo menos um rádio.

- Regresse a casa só quando as autoridades o aconselharem.

9.3 Queda de Arribas

A erosão na base e no topo, o impacto das ondas, a variação rápida do nível das águas, precipitação intensa, as modificações no relevo, regas intensivas de espaços verdes, a fissuração, a meteorização, a erosão por escoamentos subterrâneos entre outros factores contribuem para que as arribas sejam um ponto de risco para a sociedade. Para evitar a ocorrência de acidentes, siga os conselhos da proteção civil:



Ilustração 2 - Movimentos de massa nas Arribas

- Prefira praias vigiadas;

- Não permaneça no topo ou na base das arribas;

- Não estacione no topo das arribas;

- Evite os caminhos de acesso à praia arriscados que atravessam as arribas;

- Respeite a sinalização de perigo existente nas praias e siga as recomendações dos nadadores salvadores;
- Afaste-se de locais onde se verifique a existência de pedras soltas e fissuradas;
- Não utilize a zona junto à arriba para se abrigar do sol e do vento.

9.4 Inundações e Cheias

Algumas inundações podem prever-se através da análise das condições meteorológicas, níveis de água nos rios e barragens, contudo, chuvas fortes e repentinas podem não dar tempo para avisar as populações.

Para diminuir os prejuízos materiais, ou mesmo perdas humanas, particularmente quem vive numa zona de risco deve manter-se informado acerca dos procedimentos adequados que lhe permitam aumentar a segurança.



Antes da inundação:

- Identifique pontos altos onde possa refugiar-se.



- Faça uma pequena lista de objetos importantes a levar em caso de evacuação.
- Leve consigo o seu *kit* de emergência.
- Mantenha a limpeza do quintal ou jardim, principalmente no Outono devido à queda de folhas, que podem entupir escoamentos de água.
- Arranje um anteparo de metal ou madeira para a porta da rua.
- Pondere a hipótese de fazer um seguro da casa e do recheio.

Na eminência de uma inundação:

- Acondicione num saco plástico os documentos e objetos pessoais mais importantes.
- Tenha à mão o *kit* de emergência.
- Coloque um anteparo à entrada da sua casa.
- Transfira os alimentos e objetos de valor para os pontos mais altos de casa.

- Se existir, leve o gado para locais seguros.
- Feche bem, e coloque em lugar seguro, as embalagens de produtos poluentes ou tóxicos (inseticidas, pesticidas, etc.).
- Retire, do quintal ou jardim, objetos que possam ser arrastados pelas águas e entupir os sistemas de escoamento.

Durante a inundação:

- Desligue a água, gás e eletricidade.
- Seja prático. Mantenha a serenidade.
- Procure dar apoio a quem mais necessite (crianças, idosos ou deficientes).
- Beba apenas água engarrafada.
- Não coma alimentos que estiveram em contacto com a água da inundação.
- Não ande descalço.
- Não vá, só por curiosidade, aos locais mais atingidos.
- A água pode esconder muitos perigos. Se tiver que andar através dela faça-o em segurança. Pode usar um chapéu-de-chuva, uma bengala ou um pau para o ajudar.
- Não entre na enchente. Corre o risco de ser arrastado pela corrente.
- Não utilize o carro numa zona de inundação. Pode ser arrastado.
- Para pedir socorro utilize um pano, uma lanterna a pilhas, etc.



Em caso de evacuação:

- Não perca tempo. Respeite as orientações que lhe forem dadas pelas autoridades.
- Leve os seus documentos (bilhete de identidade, cartão de utente da segurança social, etc.), bem como dinheiro ou outro meio de pagamento.
- Leve os pertences pessoais indispensáveis e o *kit* de emergência.
- Feche à chave as portas que dão para o exterior.

Depois da inundação:

- Se houve evacuação regresse só depois de lhe ser dada essa indicação.



- Faça uma inspeção rápida à sua casa. Se ameaçar ruir, saia.

- Não toque em cabos elétricos caídos. Pode ficar eletrocutado.

- Tenha especial cuidado com aparelhos elétricos ou a gás, se atingidos pela inundação. Chame um técnico para os examinar.

- Verifique o estado das substâncias inflamáveis ou tóxicas que possa ter em casa.

- Deite fora a comida (mesmo a embalada) e medicamentos se estiveram em contacto com a água da inundação.

- Beba apenas água engarrafada ou fervida.

- Comece as limpezas da casa pelas zonas mais altas.

- Não ande descalço. Utilize calçado protetor (solas duras e antiderrapantes).

- Facilite o trabalho das equipas de limpeza da via pública.

9.5 Ventos fortes, tornados e ciclones violentos

O que se pode fazer antes do aparecimento de um tornado:

- Conheça bem a zona que habita e adquira um mapa da região, de modo a poder acompanhar a evolução de um tornado pelos boletins meteorológicos;

- Esteja atento à rádio e televisão, de modo a estar atualizado sobre a informação deste tipo;

- Se planear um passeio para fora da sua região, informe-se sobre as previsões meteorológicas e tome as medidas necessárias caso o tempo seja ameaçador.



Durante a aproximação de um tornado:

- Se está em casa, desligue a eletricidade, água e gás, e desloque-se para um abrigo previsto, como uma cave;
- Caso não tenha hipótese de se deslocar para um abrigo abaixo do solo, dirija-se para a divisão interior da casa, no piso mais inferior e coloque-se debaixo de uma peça de mobiliário resistente, de um colchão ou deite-se na banheira com um colchão por cima;
- Abra as janelas que se encontram do lado oposto à trajetória do tornado, para equilibrar as pressões, e mantenha-se afastado de todas elas;
- Casas móveis ou pré-fabricadas, oferecem pouca proteção, abandone-as;
- Se estiver na rua deite-se em qualquer vala ou depressão que encontre fora da estrada, afastado de árvores, postes ou muros, e proteja a cabeça - tenha em atenção que grande parte das mortes e ferimentos provocados pelos tornados são causados pelo arrastamento de objetos e detritos.
- Não tente fugir de um tornado de automóvel, saia imediatamente do veículo.

Por vezes os tornados desenvolvem-se tão rapidamente que os sinais prévios de alerta não são possíveis. Esteja sempre atento a qualquer indício de formação, ou aproximação, de um tornado.

Depois da passagem do tornado:

- Siga todas as recomendações das autoridades competentes. Não propague rumores ou informações exageradas sobre a situação.
- Certifique-se de que os seus alimentos estão em condições e não coma nada cru ou de origem duvidosa;
- Inspeccione a sua casa para verificar que não há perigo de colapso;
- Permaneça em sua casa, caso esta não tenha sofrido danos;
- Se tiver que sair evite tocar ou pisar postes ou cabos elétricos;
- Colabore com os seus vizinhos na reparação dos danos;
- Em caso de necessidade, solicite a assistência das brigadas de salvamento ou das autoridades mais próximas.

9.6 Secas



A água é um recurso natural limitado e essencial à vida. A sua distribuição no planeta, e no nosso país, não é uniforme. A sua falta é um problema mundial.

Sendo a água património comum, cada um de nós deve sentir-se responsável pelo uso que dela faz.

Reduza o consumo em casa, no local de trabalho ou na escola. Muita água é gasta desnecessariamente porque se julga inesgotável.

Algumas das medidas que pode tomar para poupar água são:

- Instale um misturador da água quente e fria nas torneiras, de forma a evitar desperdício de água.
- Não deixe as torneiras a pingar.
- Se detetar uma fuga de água na via pública (rua ou jardim) avise a Câmara Municipal ou outra entidade competente.
- Evite os banhos de imersão.
- Tome duches rápidos e não deixe a água a correr enquanto se ensaboa.
- Feche a torneira enquanto escova os dentes ou se barbeia.
- Reduza a quantidade de água por cada descarga do autoclismo. Para tal coloque no depósito uma garrafa de plástico, cheia de água ou opte por um autoclismo com depósito duplo.
- Utilize as máquinas de lavar roupa e loiça com carga completa.
- Quando tiver pouca quantidade de roupa lave-a à mão. Aproveite alguma água para lavar o chão.
- Nunca regue o jardim nas horas de maior calor.
- Se possível faça a rega com água de poços e ribeiros, recupere a água de chuva ou reutilize a de uso doméstico (ex.: de lavagem de fruta e legumes).
- Reduza o consumo de água na lavagem do carro. Opte por baldes de água; evite a utilização de mangueira mas, caso o faça, feche a torneira quando não estiver a utilizar a água.



O que fazer durante uma seca

Redobre os cuidados com a poupança de água.

A seca pode dever-se à ausência ou diminuição de chuva ou, então, à dificuldade ou impossibilidade de fazer chegar a água às nossas casas, campos agrícolas ou indústria.

- Não encha tanques ou piscinas, pode estar a gastar água necessária a outras pessoas.
- Feche ligeiramente as torneiras de segurança de modo a diminuir a caudal de água.
- Durante uma seca a qualidade da água pode deteriorar-se. Em caso de dúvida ferva-a durante 10 minutos antes de beber.
- Controle os seus gastos através de uma leitura regular do contador e da factura da água.

9.7 Ondas de Calor



Uma onda de calor caracteriza-se por temperaturas máximas superiores à média usual para a época, durante um período longo de dias. Sem as devidas precauções pode provocar lesões irreversíveis, devido à desidratação, e, em alguns casos, levar à morte. Qualquer pessoa pode ser susceptível aos efeitos do calor, particularmente durante uma onda de calor, mas são especialmente vulneráveis as crianças nos primeiros anos de vida, idosos, quem tenha determinadas doenças crónicas (por exemplo respiratórias e circulatórias) e doentes acamados.

Evite a exposição direta ao sol durante as horas de maior calor (das 11 às 16h). Também para quem está a seguir uma dieta com restrição de líquidos é aconselhável vigiar atentamente a saúde.

Ingestão de líquidos

Previna a desidratação

Mesmo que não sinta sede beba com regularidade:

- Beba bastante água, mas não gelada, as diferenças de temperatura não são recomendadas;
- Também pode beber sumos naturais, que também fazem a reposição de sais minerais perdidos na sudação;
- Incentive os idosos a beberem, pelo menos, mais um litro de água por dia do que é habitual.



Evite bebidas que aumentam a desidratação:

- As bebidas alcoólicas, para além da desidratação, são rapidamente absorvidas num organismo desidratado, podendo levar mais facilmente a estados de embriaguez;
- Gaseificadas, com cafeína, ricas em açúcar ou quentes;
- Quem tem epilepsia, doenças cardíacas, renais ou do fígado, ou problemas de retenção de líquidos, deve consultar o médico antes de aumentar o consumo de líquidos.

Refeições

- Faça refeições ligeiras, com pouca gordura e com poucos condimentos.
- Coma poucas quantidades de cada vez, mas várias vezes ao dia.

Vestuário



- Use:
- Roupas leves de algodão.
 - Cores claras.
- Evite:
- Fibras sintéticas e lã porque aumentam a transpiração.
 - Cores escuras porque absorvem maior quantidade de calor.
 - Que os idosos vistam de negro ou fibras sintéticas.

Em casa

- Durante o dia abra as janelas e mantenha as persianas fechadas para haver circulação de ar.
- Durante a noite abra as janelas para que o ar circule e a casa arrefeça.
- Se tiver o corpo muito quente não tome banho com água demasiado fria. Tome um duche de água tépida.



Na rua

- Proteja a cabeça com um chapéu ou lenço.
- Evite estar em pé durante muito tempo, especialmente em filas e ao sol.
- Se for à praia faça-o nas primeiras horas da manhã ou ao fim do dia. Fique à sombra, use chapéu de preferência de abas largas, óculos escuros e protetor solar.

9.8 Vagas de Frio

Reduções significativas da temperatura, por vezes repentinas, podem afetar a saúde de qualquer pessoa, quer esta se encontre dentro ou fora de casa. Os grupos de maior risco são as crianças, idosos, doentes crónicos (do foro respiratório ou cardíaco) e os sem-abrigo.

O frio extremo pode estar associado a queda de neve, ventos fortes e formação de gelo. Ao proteger-se tenha isso em atenção.

Antes da época de frio

Se vive em zonas afetadas por frio intenso e prolongado ou que possam ficar isoladas pela neve.

Faça reserva de:

- Água potável;
- Alimentos ricos em calorias (chocolate, frutos secos, etc.);
- Comida enlatada ou embalada (que não necessite de confeção ou refrigeração);
- Combustível de uso doméstico (ex.: botija de gás ou lenha).

Durante a época de frio

Perigos em casa

- INTOXICAÇÃO por monóxido de carbono – tenha especial cuidado com aquecimentos a lenha (lareiras, braseiras e salamandras). Para evitar a acumulação deste gás venenoso, que pode ser mortal, abra uma janela para renovação do ar.

- INCÊNDIOS - podem ter origem na má utilização de aquecedores elétricos ou sobrecarga da rede elétrica devido ao funcionamento simultâneo de vários aparelhos.

- QUEIMADURA - previna-as e redobre a atenção com as crianças e idosos.

Quando viajar de automóvel

Antes de iniciar viagem:

- Faça a revisão do nível de gasolina, luzes e travões.
- Coloque um líquido anticongelante no radiador.
- Utilize correntes para a neve, se for caso disso.
- Diga a alguém qual o percurso que vai seguir.



aiiiii, que frio!

- Leve um *kit* de primeiros socorros, agasalhos, alimentos, um pano colorido e telemóvel.

Em viagem:

- Conduza a velocidade reduzida.

- Tenha especial cuidado com as zonas mais sombrias da estrada, pois é onde se forma mais gelo.

Se a viatura ficar imobilizada:

- Ligue 112.

- Chame a atenção, se necessário. Coloque o pano (ou algo colorido) na antena ou preso na janela.

- Permaneça dentro do veículo. Estará mais protegido do frio e trovoadas.

- Abra a fresta de uma janela oposta ao vento.

- De hora a hora ligue o aquecimento cerca de 10 minutos.

- Mantenha o tubo de escape limpo de neve.

- Movimente-se. Mexa as pernas, braços e dedos, para ativar a circulação sanguínea.

- Evite adormecer.

Quando sair de casa

- Evite manter-se ao frio durante muito tempo e lembre-se que as diferenças de temperatura entre a rua e os interiores muito aquecidos desidratam a pele, o que pode causar lesões dolorosas nos lábios, rosto e mãos.



- Para evitar quedas tente não caminhar sobre gelo ou neve.

- Vista várias camadas de roupa, em vez de uma única peça muito quente. Evite as que fazem transpirar e as muito justas ao corpo.

- Proteja a boca e o nariz para impedir a entrada de ar muito frio nos pulmões e, se necessário, use luvas, chapéu e cachecol.

- Opte por calçado apropriado.

- Mantenha-se seco. O corpo arrefece mais rapidamente se estiver molhado ou exposto ao vento.

- Não exerça atividades físicas violentas (como tentar

desempanar o carro ou limpar neve). O organismo já está em esforço para manter a temperatura corporal.

Em caso de QUEIMADURA PELO FRIO ou HIPOTERMIA

O que FAZER...

- Ligue 112 ou Saúde 24 e siga as recomendações dadas.
- Proceda ao aquecimento gradual do corpo; não tente aquecer-se rapidamente:
- Vá para um local quente e seco;
- Retire a roupa molhada;
- Vista roupas secas e quentes e envolva-se em cobertores.

O que NÃO FAZER...

- Não ingera bebidas alcoólicas. A sensação de calor é enganadora pois, de seguida, sente-se ainda mais frio.
- Não beba líquidos com cafeína (ex.: café e chá) porque aumentam o esforço cardíaco.

9.9 Incêndios Florestais



Os incêndios florestais são uma das principais catástrofes em Portugal. Constituem uma fonte de perigo para as pessoas e bens, além de provocarem danos ambientais. As causas são muito variadas, mas muitos dão-se por descuido humano.

Nos dias mais quentes, com vento e humidade baixa, o risco de incêndio é maior. Aumente a sua atenção.

Se mora junto a uma área florestal

- Limpe o mato à volta da sua habitação, respeitando as distâncias que a legislação dita.
- Separe as culturas com barreiras corta-fogo (por exemplo um caminho).
- Guarde, em lugar seguro e isolado, a lenha, o gasóleo e outros produtos inflamáveis.
- Afaste da madeira, papel, roupa ou outros materiais combustíveis, as velas e candeeiros a petróleo ou a gás.
- Nunca deixe as crianças sozinhas em casa e fechadas à chave. Não as deixe brincar com fósforos ou isqueiros.

- Tenha sempre à mão um extintor, mangueiras, enxadas ou quaisquer outras ferramentas que possam ajudar a extinguir um foco de incêndio.
- Avise as autoridades se verificar a existência de muito lixo ou mato denso próximo das habitações.

Queimadas ou queima de lixo

- Peça autorização à Câmara Municipal;
- Informe-se das condições de segurança junto dos bombeiros;
- Nunca as faça no interior de uma floresta ou junto dos meus limites;
- Não faça queimadas em dias de muito vento;
- Tenha sempre à mão ferramentas que ajudem a apagar o fogo.

Lançamento de foguetes ou outros fogo de artifício

- Peça autorização prévia à GNR ou PSP;
- Mantenha uma distância de segurança de pelo menos 500 metros de qualquer zona de floresta.

Se estiver junto de incêndio

- Ligue imediatamente para o 112, ou para os bombeiros da zona;
- Se não correr perigo, tente apagar o fogo com pás, enxadas ou ramos;
- Siga as instruções dos bombeiros e não atrapalhe o seu trabalho;
- Liberte os caminhos de acesso ao incêndio (retire a sua viatura e diga às outras pessoas para fazerem o mesmo.)

Se o fogo se aproximar da sua habitação

- Avise os vizinhos;
- Corte o gás e a eletricidade;
- Molhe abundantemente as paredes da casa e as plantas que a rodeiam.

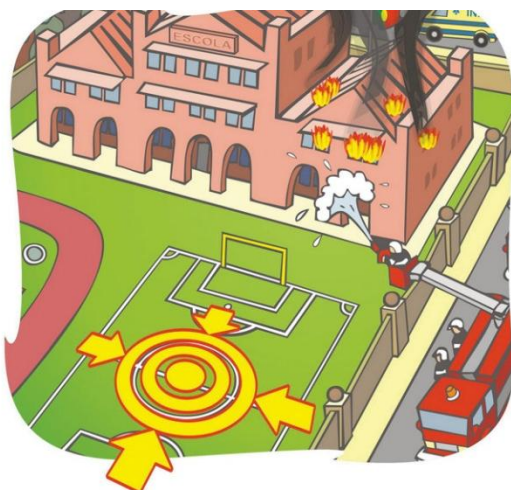
Se ficar cercado pelo fogo

- Saia na direção contrária à do vento;
- Refugie-se num local com água ou pouca vegetação;
- Molhe a sua roupa e cubra a cabeça com um tecido húmido;

- Mantenha-se junto do chão e respire através das roupas húmidas, para evitar a inalação de fumo.

10. Riscos Tecnológicos

10.1 Incêndios Urbanos



A maioria dos incêndios em casa acontece devido a problemas com a rede eléctrica, rede de gás ou fontes de calor.

A cozinha é, também, um local de origem de muitos incêndios.

Antes - Como Prevenir

Devem ser realizadas uma ou duas inspeções anuais de prevenção a todas as dependências da casa, já que a rotina pode levar a uma tendência para se descurar aspetos importantes de segurança.

Assim, é necessário:

- Fazer limpezas gerais periódicas aos locais normalmente pouco utilizados ou de difícil acesso (sótãos, arrecadações, arquivos, etc.), para não permitir a acumulação de poeiras ou de lixos (combustíveis potenciais);
- Equipar a sua casa com extintores apropriados e instruir os seus familiares sobre a forma de os utilizar;
- Sempre que possível, instalar equipamentos automáticos de deteção, que dão o alarme por fogo por acionamento provocado pelo fumo;
- Fazer um seguro da casa e do recheio contra os riscos que possam ser cobertos;
- Seja cauteloso. A prevenção é a melhor maneira de evitar os incêndios.

Em relação à rede eléctrica é preciso ter em consideração determinados fatores:

- Não faça reparações improvisadas;
- Substitua os fios eléctricos em mau estado;





- Evite a sobrecarga - não ligue demasiados aparelhos na mesma tomada, principalmente os de elevado consumo (ex.: máquina de lavar roupa ou loiça, aquecedores);

- Nunca apague com água um incêndio de origem elétrica. Há perigo de curto-circuito;

- Não aproxime água de instalações elétricas. Há perigo

de ficar eletrocutado.

No que concerne à rede de gás é preciso ter em atenção alguns cuidados básicos:

- Faça a revisão periódica das tubagens;

- Se destetar alguma fuga, chame de imediato um técnico de gás credenciado.

Se cheirar a gás:

- Não faça qualquer tipo de chama;

- Não ligue nem desligue interruptores ou aparelhos elétricos;

- Abra as janelas;

- Feche as válvulas de segurança do contador e de corte do redutor;

- Contacte de imediato um técnico de gás credenciado.

Outro aspeto com que se deve ter cuidado é com as fontes de calor:

- Afaste os aquecedores de móveis;

- Não seque a roupa nos aquecedores;

- Afaste os produtos inflamáveis de uma fonte de calor;

- Guarde os líquidos inflamáveis em recipientes fechados e em locais ventilados;

- Proteja devidamente a lareira para que não se torne um foco de incêndio;

- Não abandone velas acesas ou mal apagadas;

- Nunca se esqueça do ferro de engomar ligado.

Na cozinha:

- Nunca saia de casa com o fogão ligado;

- Não deixe aparelhos de gás ligados junto a janelas abertas;

- Mude periodicamente o filtro do exaustor.



Os fumadores devem adotar alguns comportamentos seguros:

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

Outros cuidados importantes a que se deve dar atenção:

- Se for de viagem, feche as torneiras de segurança do gás e desligue a corrente elétrica;
- Tenha um extintor em casa. Aprenda a usá-lo e faça a revisão periódica;
- Em caso de incêndio, ligue de imediato para o 112 ou para os bombeiros da área.

Durante - Como Atuar:

Em caso de incêndio no lar, é essencial que:

Mantenha a calma. Não entre em pânico.

Se a gordura da frigideira se incendiar:

- Desligue de imediato o gás;
- Não retire a frigideira do fogão, isso só iria espalhar o fogo;
- Use uma tampa, um prato ou uma toalha húmida para extinguir o incêndio. Não utilize água;
- Se não conseguir apagar o fogo em 30 segundos, ou no máximo em 1 minuto, chame os bombeiros;
- Feche imediatamente o gás e desligue a corrente elétrica;



- Se o incêndio aumentar de proporções, não tente apagar o fogo;
 - Avise toda a família e dê ordens para que abandonem a habitação;
 - Ajude os que necessitarem, particularmente as crianças e os idosos;
 - Enquanto espera a chegada dos bombeiros, continue a combater o fogo, caso seja de pequena dimensão (por exemplo, caixote do lixo ou frigideira);
 - Ataque o objeto que arde e não as chamas;
- Antes de abrir uma porta, verifique se está quente, porque pode haver fogo do outro lado. Tente encontrar outra saída, se possível;

- Feche as portas (sem trancar) e as janelas do compartimento em que se manifesta o incêndio até à chegada dos bombeiros;
- Não perca tempo a tentar salvar objetos de valor, pois isso pode colocar a sua vida em perigo;
- Ao sair de casa, não se esqueça de fechar as portas à medida que sai, pois estas podem funcionar, durante algum tempo, como “corta-fogo”;
- Ande de gatas. Perto do chão respira melhor;
- Sempre que puder, proteja a boca com um pano húmido e respire através dele;
- Nunca utilize os elevadores. Use sempre as escadas, junto à parede;
- Se o seu vestuário for atingido, não corra, deite-se no chão, enrole-se com uma toalha e role sobre si mesmo;
- Ao chegar à porta de saída, não pare, mantenha esta desimpedida. Afaste-se do edifício e permaneça junto da sua família;
- Nunca volte à habitação para recuperar qualquer objeto;
- Após a chegada dos bombeiros, indique qual a divisão em que teve início o incêndio.

Depois - Como Recuperar:

Tenha em conta o seguinte:

- Se a sua casa for evacuada, regresse só quando os bombeiros lhe disserem que o pode fazer;
- Se existirem feridos, preste os primeiros socorros até à chegada das equipas médicas;
- Assegure-se de que a sua habitação não está em risco de ruir;
- Tenha cuidado com os fios elétricos expostos e outros perigos;
- Impeça as crianças de brincar no local de incêndio, a seguir à sua extinção. Lembre-se de que há perigo de reacendimento;
- Inutilize os alimentos que tenham estado expostos ao calor ou ao fumo;
- Se possuir seguro contra incêndios, contacte a sua Agência de Seguros. Não remova os objetos danificados, antes de ter sido realizado um levantamento de todos os prejuízos;
- Só volte a utilizar a eletricidade e o gás após a verificação das instalações por técnicos especializados.

Não se esqueça que a maior parte das vítimas de incêndios não morre das queimaduras, mas de asfixia devido aos gases tóxicos e fumos respirados.

11. Risco social

11.1 Concentrações Humanas

As grandes concentrações de pessoas podem, só por si, gerar diferentes ameaças que agravam o efeito de fenómenos como incêndios, sismos, queda de bancadas ou outros. Não é raro que



as tragédias ocorram, inclusivamente, devido à desordem e pânico causados por emergência real ou imaginada como tal. Na maioria dos casos a solução dependerá de comportamento calmo e ordeiro.

O pânico numa multidão pode ocasionar reações inesperadas, e mesmo violentas. Tenha especial cuidado com esta ameaça, em espetáculos mas também noutros espaços públicos, nomeadamente nos estádios de futebol e

restantes recintos desportivos, concertos, manifestações, festas populares, bares, discotecas, cinemas, teatros e centros comerciais.

O que fazer ANTES?

- Leve as crianças pela mão. Preste especial atenção aos idosos ou a quem apresenta alguma dificuldade, nomeadamente motora, visual ou auditiva.
- Combine um ponto de encontro no exterior do recinto, para se reunir com quem vai acompanhado, caso se perca.
- Observe se o local cumpre as regras de segurança necessárias para lá permanecer.
- Se verificar que o local apresenta algum tipo de perigo retire-se, não vale a pena correr riscos.
- Não assista aos espetáculos em lugares perigosos (ex.: telhados ou sentado em vedações).
- Observe e memorize a localização das saídas, inclusive as de emergência.
- Não lance para o ar garrafas ou outros objetos contundentes.
- Para os estádios de futebol não é permitido levar objetos que possam pôr em risco a segurança dos espectadores (ex.: em vidro, pirotécnicos, incendiários, contundentes, facas ou canivetes e chapéus de chuva).

O que fazer DURANTE ?

- Tranquilize quem se encontra junto de si.
- Abandone o local calma e ordeiramente. Não corra. Muitos acidentes graves dão-se porque as pessoas se empurram e atropelam.
- Não se dirija para a saída mais utilizada pela multidão sem primeiro pensar se há outras mais seguras por onde possa sair.
- Não bloqueie as saídas. Não fique parado junto a portas, escadas e corredores.
- Em caso de incêndio nunca use os elevadores. Vá pelas escadas.
- Avise os organismos de socorro, em situação de emergência pessoal ou coletiva.
- Não grite nem fomente a violência. Se presenciar discussões ou atos de violência procure afastar-se do local. Não participe e informe as autoridades.
- Siga as indicações das autoridades que se encontram no local para salvaguardar a sua segurança. Recorra a elas sempre que julgue necessário.

O que fazer DEPOIS?

- Saia do local ordeiramente se não tem um papel útil no local.
- Colabore no que for necessário, mas não interfira no trabalho das equipas de socorro e de segurança.
- Os primeiros socorros mal prestados podem ocasionar lesões ou agravar as já existentes.
- Se não tiver preparação não mexa nas vítimas, a não ser que corram grave perigo se não o fizer (ex.: caso de incêndio, risco de queda ou esmagamento).

12. Considerações Finais

Pretende-se que, com este manual adquira os conhecimentos necessários para poder estar preparado antes da ocorrência de um desastre é uma das melhores maneiras de salvaguardar a sua família a sua casa e os seus bens. Tomar as medidas de precaução é uma das formas de exercer controlo sobre o que poderá vir a suceder.

A prontidão para emergência inclui o desenvolvimento e a prática de um plano familiar.

Deverá seguir as recomendações e adequá-las ao seu quotidiano.

Conte sempre com possíveis reações emocionais em casos extremos de catástrofe ou acidente grave.

13. Anexos

Anexo 1

Este anexo tem uma *Checke-list* para facilitar a elaboração do seu *kit* de emergência, assim terá uma inventariação de todos os utensílios e objetos.

Anexo 2

Apresenta os quadros que deverão seguir para elaborar as suas refeições em caso de acidente grave ou catástrofe.

Anexo 3

Encontra-se um exemplo do seu Plano Familiar de Emergência, que pode utilizar de forma rápida e sem muito trabalho na elaboração. Só terá de preencher os espaços em branco com os dados correspondentes à sua família.

Este PFE deverá ser colocado num local visível a todos e de fácil acesso, como por exemplo frigorífico, porta de entrada, etc.

Anexo 1

Check-list para Kit de Emergência

Nome: _____ Data: __/__/____

	✓/✗	Valido		✓/✗	Valido
Exemplo (Atum)	✓	08-2014	Testamentos		
Itens de primeiros socorros			Inventário de bens		
Medicamentos			Documentação de seguros		
Toalha			Boletim de vacinas		
Sabão e desinfetante/mãos			Números de conta bancária		
Pasta e escova de dentes			Ações e títulos de propriedade		
Repelente de insectos			Lista de contactos de emergência		
Itens de higiene feminina			Números de telefone		
Sacos de plástico de lixo resistentes			Boletim de saúde		
Desinfetante			Mapa da cidade		
Papel higiénico			Apito		
Desodorizantes e protetor solar					
Lâminas e creme de barbear					
Rádio portátil a pilhas e pilhas extra			<u>Itens específicos do agregado familiar</u>		
Lanterna e pilhas extra					
Relógio					
Fósforos em embalagem à prova de água					
Ferramentas básicas					
Plástico para cobertura					
Pequeno extintor					
Abre-latas					
Canivete multifunções					
Alimentos para 3 dias (mínimo)					
Água para 3 dias (mínimo)					
Enlatados					
Barras energéticas/Cereais					
Bolachas					
Roupa, incluindo roupa quente					
Proteção para chuva					
Identificação Pessoal					
Dinheiro					
Conjunto de chaves de casa e carro extra					
<u>Cópias de:</u>					
Carta de condução					
Documentação Segurança Social					
Documentos da Habitação					

Por fim, inclua outros elementos que considere relevantes mas que não estejam incluídos. Mantenha presente que o *Kit* de emergência deve ser regularmente inspecionado e os mantimentos verificados para evitar a sua degradação ou fim da validade dos produtos.

O *Kit* de emergência representa um recurso fundamental para a sua família em caso de desastre.

Anexo 2

QUADRO - I - B

CENÁRIO DE CRISE: DIFICULDADE DE PRODUTOS FRESCOS E CONGELADOS, POSSIBILIDADE DE COZINHAR E LIMITAÇÕES DE ÁGUA							
Refeições	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Pequeno Almoço/ Refeições Intercalares	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (200g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (70g)	Leite Gordo UHT (500ml) "Corn flakes" (40g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Pão de Trigo (150g) Compota de laranja (70g)	Leite Gordo UHT (500ml) Bolacha Maria (42g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Marmelada de marmelo (35g) Pão de Trigo (100g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (200g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Compota laranja (70g)	Leite Gordo UHT (500ml) "Corn flakes" (80g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (70g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (150g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (70g)	Leite Gordo UHT (500ml) Bolacha Maria (42g) Açúcar (18g) Tostas 21g Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (70g)
Almoço	Arroz branco cozido (30g cru) Pescada Frita (95g cru) Pêra em calda enlatada (130g)	Ervilhas enlatadas (140g) Sardinha em conserva (48g) Azeite/Óleo (5ml) Pêra em calda enlatada (130g)	Salsichas tipo Frankfurt enlatadas (50g) Arroz branco cozido (30g cru) Azeite/Óleo (5ml) Pêra em calda enlatada (130g)	Arroz branco cozido (30g cru) Pescada Frita (95g cru) Azeite/Óleo (5ml) Pêra em calda enlatada (130g)	Pescada frita (90g cru) Feijão branco enlatado (140g) Azeite (15ml) Pêra em calda enlatada (130g)	Pescada cozida (90g cru) Batata cozida (160g cru) Azeite/Óleo (10ml) Pêra em calda enlatada (130g)	Salada de Atum pronta a comer "Califórnia" (180g); Atum, feijão vermelho, milho, azeite, pimento vermelho, cenoura, sal, aroma; Tostas (21g) Pêssego em calda enlatado (130g)
Jantar	Salsichas tipo Frankfurt (50g) Arroz branco cozido (30g cru) Azeite/Óleo (5ml) Pêssego em calda enlatado (130g)	Arroz branco cozido (30g cru) Pescada (90g cru) Azeite/Óleo (10ml) Ananás em calda enlatado (54g)	Pescada cozida (90g cru) Batata cozida (160g cru) Azeite/Óleo (5ml) Cebola (45g cru) Cenoura (73g cru) Pêssego em calda enlatado (130g)	Soja grão seco cru (22g cru) Azeite/Óleo (15ml) Cebola (22g cru) Molho de tomate (8g) Batata frita de pacote (20g) Pêssego em calda enlatado (130g)	Soja grão seco cru (20g cru) Arroz branco cozido (30g cru) Azeite/Óleo (5ml) Cebola (20g cru) Cenoura (40g cru) Pêssego em calda enlatado (130g)	Soja grão seco cru (20g cru) Azeite/Óleo (5ml) Cebola (22g cru) Molho de tomate (8g) Batata frita de pacote (20g) Tostas (14g) Pêssego em calda enlatado (130g)	Salsichas tipo Frankfurt (50g) Mostarda (8g) Pão de trigo (150g) Ananás em calda enlatado (54g)
Caracterização Nutricional/dia	Energia 1 812 kcal; Prot. 14%; H.C. 65%; Gord. 20%;	Energia 1 842 kcal; Prot. 14%; H.C. 61%; Gord. 24%;	Energia 1 849 kcal; Prot. 12%; H.C. 58%; Gord. 30%;	Energia 1 921 kcal; Prot. 12%; H.C. 60%; Gord. 27%	Energia 1 884 kcal; Prot. 12%; H.C. 62%; Gord. 25%	Energia 1 810 kcal; Prot. 13%; H.C. 61%; Gord. 26%	Energia 1 843 kcal; Prot. 11%; H.C. 62%; Gord. 26%

Fonte: Conselho Nacional de Planeamento Civil de Emergência de Portugal

QUADRO - I - C

CENÁRIO DE CRISE: DIFICULDADE DE PRODUTOS FRESCOS E CONGELADOS, POSSIBILIDADE DE COZINHAR E LIMITAÇÕES DE ÁGUA							
Refeições	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Pequeno Almoço/ Refeições Intercalares	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (200g) "Corn flakes" (40g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (70g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (200g) Açúcar (20g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (70g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de Trigo (75g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (70g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (100g) Açúcar (18g) Manteiga com sal (8g) Compota de laranja (70g)	Leite Gordo UHT (500ml) "Corn flakes" (40g) Açúcar (20g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (70g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (200g) Bolacha Maria (42g) Açúcar (18g) Chocolate em pó (14g) Marmelada (35g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (200g) Açúcar (185g) Tostas 21g Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (70g)
Almoço	Sardinha em conserva (48g) Batata cozida (80g cru) Azeite (10ml) Pêra em calda enlatada (130g)	Ervilhas enlatadas (70g) Azeite/Óleo (5ml) Batata frita de pacote (20g) Chouriço de carne magro (20g) Pêssego em calda enlatado (130g)	Atum em conserva (50g) Feijão manteiga branco enlatado (70g) Pão de trigo (50g) Pêssego em calda enlatado (130g)	Arroz (30g cru) Ervilhas enlatadas (70g) Azeite/Óleo (5ml) Lulas em caldeirada enlatadas (72g) Pêssego em calda enlatado (130g)	Sardinha em conserva (48g) Grão de bico enlatado (150g) Azeite (10ml) Pêssego em calda enlatado (100g)	Atum em conserva (50g) Grão de bico enlatado (140g) Azeite (10ml) Ananás em calda enlatado (54g)	Ervilhas enlatadas (70g) Arroz (30g cru) Bife de vaca (100 g cru) Azeite (10ml) Pêssego em calda enlatado (130g)
Jantar	Milho doce (140g) Mostarda (8g) Salsichas tipo Frankfurt enlatadas (25g) Pêra em calda enlatada (130g)	Salsichas tipo Frankfurt enlatadas (25g) Milho doce (140g) Pêra em calda enlatada (130g)	Feijão enlatado (70g) Azeite/Óleo (10ml) Batata frita de pacote (20g) Arroz (60g cru) Chouriço de carne magro (20g) Pêra em calda enlatada (130g)	Salsichas tipo Frankfurt enlatadas (25g) Esparguete (100g cru) Azeite (5ml) Ananás em calda enlatado (54g)	Salsichas tipo Frankfurt (20g) Milho Mostarda Tostas Pêra	Arroz (30g cru) Batata frita de pacote (20g) Chouriço de carne magro (20g) Pêssego em calda enlatado (130g)	Ervilhas enlatadas (70g) Arroz (30g cru) Sardinha em conserva (48g) Ananás em calda enlatado (54g)
Caracterização Nutricional/dia	Energia 1 972 kcal; Prot. 12%; H.C. 65%; Gord. 23%;	Energia 1 857 kcal; Prot. 11%; H.C. 64%; Gord. 24%;	Energia 1 872 kcal; Prot. 13%; H.C. 60%; Gord. 27%;	Energia 1 849 kcal; Prot. 13%; H.C. 60%; Gord. 26%	Energia 1 95 kcal; Prot. 13%; H.C. 50%; Gord. 29%	Energia 1 950 kcal; Prot. 13%; H.C. 58%; Gord. 29%	Energia 2 075 kcal; Prot. 15%; H.C. 60%; Gord. 25%

Fonte: Conselho Nacional de Planeamento Civil de Emergência de Portugal

QUADRO - I - D

CENÁRIO DE CRISE: DIFICULDADE DE PRODUTOS FRESCOS E CONGELADOS, POSSIBILIDADE DE COZINHAR E LIMITAÇÕES DE ÁGUA							
Refeições	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Pequeno Almoço/ Refeições Intercalares	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (200g) Açúcar (20g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (35g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (150g) "Com flakes" (40g) Açúcar (20g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (35g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de Trigo (200g) Açúcar (20g) Chocolate em pó (14g) Marmelada de marmelo (35g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (200g) Açúcar (20g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (35g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (200g) Açúcar (20g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (35g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (200g) Açúcar (20g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (35g)	Leite Gordo UHT (500ml) Pão de trigo (200g) Açúcar (20g) Chocolate em pó (14g) Compota de laranja (35g)
Almoço	Atum em conserva (50g) Feijão manteiga branco enlatado (186g) Pêra em calda enlatada (130g)	Ervilhas enlatadas (110g) Batata frita de pacote (20 g) Chouriço de carne magro (20g) Pêra em calda enlatada (130g)	Atum em conserva (50g) Feijão manteiga branco enlatado (186g) Ananás em calda enlatado (54g)	Atum em conserva (50g) Feijão manteiga branco enlatado (186g) Pêra em calda enlatada (130g)	Feijão manteiga branco enlatado (186g) Chouriço de carne magro (20g) Pêra em calda enlatada (130g)	Pescada cozida (177g cru) Batata cozida (161g crua) Azeite/Óleo (10ml) Couve lombarda (52g crua) Pêra em calda enlatada (130g)	Arroz cozido (30g) Pescada frita (95g cru) Azeite/Óleo (5ml) Pêra em calda enlatada (130g)
Jantar	Ervilhas enlatadas (200g) Azeite/Óleo (10ml) Salsichas tipo Frankfurt enlatadas (50g) Pêra em calda enlatada (130g)	Atum em conserva (50g) Feijão manteiga branco enlatado (186g) Ananás em calda enlatado (54g)	Ervilhas enlatadas (200g) Azeite/Óleo (10ml) Batata frita de pacote (20 g) Chouriço de carne magro (20g) Pêra em calda enlatada (130g)	Ervilhas enlatadas (200g) Azeite/Óleo (10ml) Batata frita de pacote (20 g) Chouriço de carne magro (20g) Pêra em calda enlatada (130g)	Sardinhas em conserva (95g) Pão de trigo (50g) Pêra em calda enlatada (130g)	Grão de soja cozido (22g) Azeite/Óleo (10ml) Cebola (22g crua) Molho de tomate (8g) Batata frita de pacote (20 g) Pêssego em calda enlatado (130g)	Ervilhas enlatadas (200g) Arroz (30g cru) Sardinha em conserva (50g) Azeite/Óleo (5ml) Pêra em calda enlatada (130g)
Caracterização Nutricional/dia	Energia 2 065 kcal; Prot. 14%; H.C. 62%; Gord. 24%;	Energia 2 025 kcal; Prot. 14%; H.C. 63%; Gord. 23%;	Energia 1 959 kcal; Prot. 15%; H.C. 60%; Gord. 25%;	Energia 1 919 kcal; Prot. 15%; H.C. 61%; Gord. 24%	Energia 2 118 kcal; Prot. 15%; H.C. 63%; Gord. 22%	Energia 2 145 kcal; Prot. 14%; H.C. 60%; Gord. 26%	Energia 1 954 kcal; Prot. 14%; H.C. 64%; Gord. 22%

Fonte: Conselho Nacional de Planeamento Civil de Emergência de Portugal

QUADRO - IV

MÉTODOS SIMPLES DE PURIFICAÇÃO, FERVURA, DESINFECÇÃO E DESTILAÇÃO DA ÁGUA
<p>Mesmo água de aparência potável pode conter microorganismos causadores de doenças: desintéria, tifo, hepatite, etc.</p> <p>Existem métodos simples de purificação: fervura, desinfecção e destilação, mas que não removem impurezas nem contaminantes.</p> <p>Para melhor solução, decante e filtre a água através de um pano limpo ou de toalhas de papel, antes de aplicar um dos métodos seguintes:</p> <p>Fervura: ferva a água durante 3 a 5 minutos. Beba depois de arrefecida.</p> <p>Desinfecção: adicione a 5 litros de água, 17 gotas de lixívia (que contenha, no mínimo, 5,25 % de hipoclorito de sódio e sem outros aditivos). Deixe agir por 30 min.. Em alternativa, use produtos para tratamento da água (à venda em lojas de desporto e aventura), desde que contenham a mesma percentagem de hipoclorito de sódio.</p> <p>Destilação: coloque água numa panela até meia altura. Ate uma chávena à pega da tampa. Tape a panela colocando a tampa com a parte convexa da chávena virada para dentro, certificando-se que a chávena não mergulha na água. Ferva durante 20 minutos. Verá que o vapor que se condensa na tampa vai escorrer para dentro da chávena, ficando esta com água.</p> <p>Esta água está isenta de impurezas, sais, contaminantes e micro organismos resistentes.</p>

Fonte: Conselho Nacional de Planeamento Civil de Emergência de Portugal

Plano Familiar de Emergência

Identificação do Risco que a Cidade de Albufeira corre:

Riscos Naturais	Riscos Tecnológicos
Terramotos	Incêndios Urbanos
Tsunamis	Colapso/Estrago Avultado em Edifícios
Queda de Arribas	Acidentes Industriais
Inundações e Cheias	Acidentes em Infraestruturas Hidráulicas
Deslizamento de Terras	Acidentes Viários, Aéreos e Marítimos
Ventos fortes, tornados e ciclones violentos	Transporte de Mercadorias Perigosas
Secas	Concentrações Humanas
Ondas de Calor	Terrorismo
Vagas de Frio	Contaminação de Rede Pública de Abastecimento de Água
Incêndios Florestais	

Riscos em Casa

Medidas a Tomar

- Manter a Calma;
- Avalie a situação e peça auxílio, se for necessário;
- Preste auxílio aos elementos da sua família;
- Se existirem feridos preste-lhe os primeiros socorros ou peça ajuda ao 112.

Responsabilidades

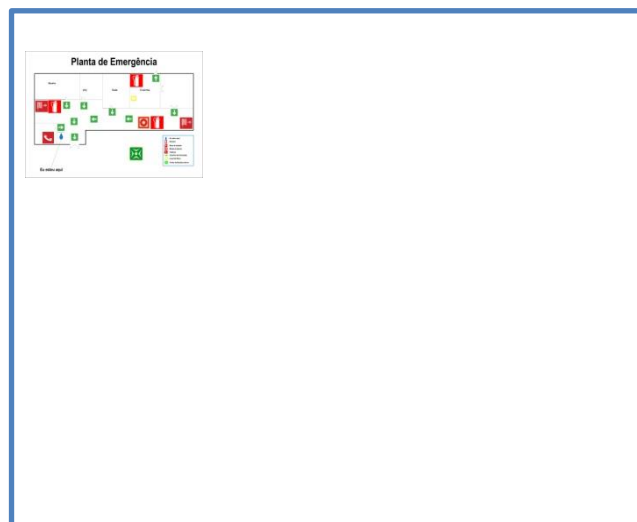
Compete: _____
 A ativação do plano: _____
 Corte de gás/electricidade: _____
 Kit de Emergência: _____

Plano de Evacuação da sua Casa

O Ponto de Encontro no interior da casa é:

O Ponto de Encontro no exterior da casa é:

Aqui deverá desenhar a planta da sua casa, indicando o melhor caminho para o exterior, onde se encontram extintores e outros meios de combate a incêndio e onde está o seu *kit* de emergência.



Pontos de Encontro do Concelho de Albufeira

Depois de estar no seu ponto de encontro com a sua família vai ser encaminhado pelas autoridades competentes para uma das zonas de concentração da sua freguesia.

Freguesia	Zona de Concentração
Albufeira	Campos de Futebol Sintéticos – Imortal de Albufeira
Ferreiras	Estádio da Nora – Campo de Futebol Sintético
Guia	Estádio Complexo Desportivo Arsénio Catuna – Campo de Futebol Sintético
Olhos de Água	Pista de Atletismo das Açoteias
Paderne	Estádio João Campos

Lista de Contactos:

Nº Nacional de Emergência	112
Serviço Municipal de Proteção Civil	289 599 503
GNR	289 590 790 289 583 310
Bombeiros Voluntários de Albufeira	289 586 333

Outros:
