

RISCOS DE INVERNO

MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO



Assunto: Autoproteção

CHEIAS E INUNDAÇÕES

O alagamento de ruas e habitações resultante da ocorrência de cheias e inundações, pode acarretar consequências muito graves para as populações. Contudo, através de alguns procedimentos é possível salvaguardar as pessoas e evitar danos de maior relevância.



ANTES DE UMA CHEIA OU INUNDAÇÃO:

- Identifique pontos altos onde possa refugiar-se.



Prepare um estojo de emergência com rádio e lanterna a pilhas, pilhas de reserva, material de 1^{os} Socorros, medicamentos essenciais e agasalhos.

- Tenha sempre uma reserva, suficiente para 2 ou mais dias, de água potável e alimentos enlatados.
- Garanta a desobstrução dos sistemas de escoamento das águas pluviais e retirada de inertes e outros objetos que possam ser arrastados ou criem obstáculos ao livre escoamento das águas.
- Proteja a porta com um anteparo de madeira ou metal.
- Faça um seguro da sua casa e recheio.

NA EMINÊNCIA DE UMA INUNDAÇÃO:

- Acondicione um saco plástico os documentos e objetos pessoais mais importantes.
- Tenha à mão o estojo de emergência.
- Transfira os alimentos e objetos de valor para os pontos mais altos da casa.
- Liberte os animais domésticos, eles tratam de si próprios.
- Leve o gado para locais seguros.
- Feche bem, e coloque em lugar seguro, as embalagens de produtos poluentes ou tóxicos (inseticidas, pesticidas, etc.).
- Coloque um anteparo à entrada da casa.
- Retire do quintal objetos que possam ser arrastados pelas águas e entupir os sistemas de escoamento.

DURANTE:

- Mantenha a calma.
- Desligue a água, gás e a eletricidade.
- Use o telefone apenas em caso de emergência.
- Não entre em zonas caudalosas nem de carro nem a pé.
- Não consuma água das cheias, pode estar contaminada
- Em caso de evacuação, leve apenas a bagagem estritamente necessária.

DEPOIS:

- Regresse a casa somente após indicação da proteção civil.
- Não toque em cabos elétricos caídos.
- Se a casa ameaçar ruir, não entre.
- Não ande descalço e use luvas de proteção.
- Deite fora toda a comida e medicamentos que tenham estado em contacto com a água das cheias.
- Beba sempre água engarrafada ou previamente fervida.

Assunto: Autoproteção

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.

EFEITOS DO FRIO NO ORGANISMO:

Com a exposição a temperaturas muito baixas os tecidos podem sofrer **queimadura pelo frio**. As áreas mais afetadas são as mãos, pés nariz e orelhas. Proteja a pele da ação direta do ar frio.

A **hipotermia** é um estado em que a temperatura corporal está abaixo do normal (37°C). Manifesta-se por pele pálida ou arroxeadada, até à perda gradual das capacidades motoras (tremor, dificuldade em andar e falar) e mentais (sonolência, confusão e perda de consciência.) Pode levar à morte se a vítima não for socorrida.



Em caso de
**QUEIMADURA PELO FRIO OU
HIPOTERMIA:**

O que FAZER ...

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

O que NÃO FAZER ...

- Não ingira 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.

ANTES DA ÉPOCA DE FRIO:

- Faça reserva de água potável, alimentos ricos em calorias (chocolates, frutos secos, etc), comida enlatada e combustível de uso doméstico (ex.: botija de gás ou lenha).

- Prepare um estojo de emergência com rádio e lanterna a pilhas, pilhas de reserva, material de 1^{os} socorros e medicamentos essenciais.
- Vede bem as portas e janelas, tapando todas as frestas por onde o frio possa passar.



DURANTE A ÉPOCA DE FRIO:

- 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.
- Use roupa quente e calçado apropriado. Vista várias camadas de roupa, em vez de uma única peça muito quente. Evite as que fazem transpirar e as muito justas.
- Proteja a boca e o nariz para impedir a entrada de ar muito frio nos pulmões e, se necessário, use luvas cachecol e gorro.
- Tenha muito cuidado ao utilizar lareiras e aquecedores para evitar acidentes e intoxicações.
- Saia de casa apenas em casos de extrema necessidade.
- Mantenha-se seco. O corpo arrefece mais rapidamente se estiver molhado ou exposto ao vento.
- Não exerça atividades físicas violentas, no exterior. O organismo já está em esforço para manter a temperatura corporal.
- Se viajar, faça-o de dia, evite ir sozinho. Conduza a velocidade reduzida. Utilize correntes de neve se for caso disso.
- Esteja atento às informações meteorológicas. Cumpra as recomendações das entidades competentes.

Assunto: Autoproteção

TROVOADAS

O Use sempre a regra dos 30 segundos para determinar o grau de ameaça dos relâmpagos. Esta regra é simples e consiste em contar os segundos entre a visão do relâmpago e a audição do seu som (trovão). Caso este valor seja menor que 30 segundos procure abrigo imediatamente e siga os passos abaixo indicados: isto significa que a trovoada encontra-se perto o suficiente para atingir o local onde se encontra.

DURANTE A TROVOADA:

- Mantenha-se em casa e afastado das janelas – feche as cortinas e persianas para evitar o arremesso de estilhaços.
- Desligue a televisão, computador e outros aparelhos elétricos – pode, no entanto, manter a luz ligada uma vez que isso não aumenta a probabilidade da sua casa ser atingida por um relâmpago.
- Evite tomar banho ou deixar água a correr para qualquer outro propósito.
- Se se encontra na rua longe de edifícios, desloque-se para dentro de um carro, não descapotável, e evite o contacto com o metal.
- Evite o uso de telefones, a não ser em caso de emergência.
- Nunca se abrigue debaixo de objetos vulneráveis tal como uma árvore alta, numa área isolada.
- Afaste-se da água: não pesque e não ande em barcos pequenos.
- Afaste-se dos objetos de metal e retire qualquer peça de metal que traga consigo - os metais são grandes condutores de eletricidade.
- Afaste-se de tratores ou de outro equipamento metálico tais como motas ou bicicletas.
- Afaste-se de redes e tubos metálicos, de linhas ferroviárias ou de qualquer outro curso metálico que possa conduzir a descarga elétrica desde uma distância considerável.
- Evite abrigar-se em cabanas isoladas ou em qualquer outra pequena estrutura em campo aberto.
- Se se encontra numa área florestal procure abrigo numa zona de baixa altitude debaixo de um conjunto denso de arbustos.
- Se se encontra em campo aberto, procure abrigo numa área de baixa altitude tal como uma ravina ou um vale - nunca se deite sobre campo aberto.



- Nunca permaneça debaixo de uma árvore alta e isolada. A maior parte das vítimas das trovoadas são atingidas quando procuram abrigo debaixo de uma árvore.
- Verifique que não se encontra à maior altitude na área envolvente. Desça até ao ponto mais baixo possível e afaste-se de objetos altos e vulneráveis. Se o raio atinge qualquer um desses objetos pode apanhar o choque da descarga elétrica através do solo.



PRIMEIROS SOCORROS:

- Se uma pessoa é atingida por um relâmpago não significa que transporte qualquer carga elétrica e, como tal, pode ser tocada. Terá sofrido um violento choque elétrico e apresentará algumas queimaduras.
- Muitas vítimas aparentemente “mortas” por relâmpagos podem ser reanimadas se a acção de socorro for rápida. Quando um grupo é atingido devem-se socorrer primeiro aqueles que aparentemente perderam a vida; os indivíduos inconscientes, mas a respirar, provavelmente sobreviverão.
- A ação de socorro àqueles que não respiram deve ser feita até 4-6 minutos após o choque de modo a prevenir danos irreversíveis no cérebro. Deve ser administrada respiração boca-a-boca uma vez em cada 5 segundos nos adultos e em cada 3 segundos nas crianças:
- Se a vítima não respira e não tem pulso deve ser-lhe administrada a Reanimação Córdio-Pulmonar (RCP). Esta manobra resulta de uma combinação entre a respiração boca-a-boca e compressões cardíacas externas e deve ser feita, se possível, por pessoas qualificadas para o efeito.
- Verifique se a vítima tem queimaduras nas suas extremidades e à volta de zonas em contacto com metal.
- LIGUE O 112

Assunto: Autoproteção

TORNADOS

De uma maneira geral, os danos causados pelos tornados consistem no derrube de árvores, estragos ou desmoronamento de edifícios e muros, na projeção de objetos, nomeadamente viaturas e coberturas, constituindo uma ameaça significativa para as vidas humanas.

A primeira medida de proteção contra qualquer fenómeno adverso é, por excelência, a de não ceder ao pânico.

O QUE FAZER ANTES DO APARECIMENTO DE UM TORNADO:

- Desenvolva um plano de emergência, para si e para a sua família, considerando várias situações (em casa, na rua, no trabalho, na escola) e prevendo os vários locais de abrigo possíveis.
- 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 planejar um passeio para fora da sua região, informe-se sobre as previsões meteorológicas e tome as medidas necessárias caso o tempo seja ameaçador.
- Realize exercícios sempre que possível.

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 ou de um colchão.
- 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 DE UM TORNADO

Siga todas as recomendações das autoridades competentes. *Não propague rumores ou informações exageradas sobre a situação.*

- Se há feridos, reporte-os imediatamente aos serviços de emergência.
- Certifique-se de que os seus alimentos estão em condições e não coma nada cru ou de origem duvidosa.
- Limpe cuidadosamente qualquer derrame de substâncias médicas, tóxicas ou inflamáveis.
- Inspeccione a sua casa para verificar que não há perigo de colapso.
- Permaneça em sua casa, caso esta não tenha sofrido danos.
- Mantenha desligados o gás, água e eletricidade até estar seguro de que não há fugas nem perigo de curto-circuito.
- Use o telefone unicamente para reportar emergências.
- 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.