

GUIA

de Medidas de
Autoproteção
para o Cidadão



Lourinhã + Resiliente

Câmara Municipal da Lourinhã
Serviço Municipal de Proteção Civil





Mensagem do Presidente da Câmara	5
Nota Introdutória	7
O Que é a Proteção Civil?	6
Principais Riscos que podem afetar o Território da Lourinhã	10
Medidas Preventivas Gerais	12
Medidas de Autoproteção para Riscos Naturais	14
Ondas de Calor	14
Secas	17
Vagas de Frio	20
Tempestades	23
Cheias e Inundações	27
Movimentos de Massa em Vertente	30
Riscos Costeiros	32
Sismos	36
Medidas de Autoproteção para Riscos Mistos	38
Medidas de Autoproteção para Riscos Tecnológicos	42
Acidentes no Transporte Terrestre de Mercadorias Perigosas	44
Incêndios Urbanos em Centros Históricos	46
Acidentes Industriais que envolvem Substâncias Perigosas	48
Recomendações	49
Limpeza e Conservação das Linhas de Água	50
Limpeza de Terrenos	53
Espaços Confinados- Poços	56
Tratores e Máquinas Agrícolas	57
Plano Familiar de Emergência	58
Referências Bibliográficas	63



A sensibilização e a informação das populações são imprescindíveis, visto que, permitem uma maior consciencialização das responsabilidades individuais, quer no conhecimento das várias tipologias de risco, quer na forma de proceder e atuar, se necessário, em situação de acidente grave ou catástrofe.

A informação pública sobre os riscos naturais, tecnológicos e mistos é um direito do cidadão,

contudo, é seu dever promover uma atitude pró-ativa, nomeadamente através do cumprimento das medidas de prevenção que o Serviço Municipal de Proteção Civil aconselha, assim como assumir a sua quota de responsabilidade na preparação da sua família para situações adversas.

Neste contexto, os objetivos estratégicos da Proteção Civil Municipal assentam na implementação de uma cultura de segurança para potenciar os eixos de desenvolvimento estratégico da Lourinhã (Competitividade e Economia, Pessoas, Território, Qualidade de Vida e Democracia Participativa) sobretudo através do incremento de atividades educativas de segurança e proteção civil na rede de escolas do Município em estreita articulação com as estruturas locais da proteção civil. Saliente-se que as Juntas de Freguesia (pelo contexto de proximidade dos cidadãos) e os Estabelecimentos de Ensino (pelas dimensões educativas: atitudes, sensibilidade, motivação, consciência, etc.) são os pilares fundamentais dos Projetos Municipais “Pensar Segurança & Lourinhã + Resiliente” que tem como objetivo educar para o risco e para a prevenção, bem como promover uma cidadania mais ativa.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'João Duarte Carvalho'.

Eng.º João Duarte Carvalho

Presidente da Câmara Municipal da Lourinhã

Nota Introdutória



O “Guia de Medidas de Autoproteção para os Cidadãos” tem como principal objetivo divulgar e dar a conhecer os principais procedimentos e ações essenciais a pôr em prática na eminência de um acidente grave ou catástrofe. Este guia é composto também por uma serie de recomendações preventivas que pretendem minimizar efeitos

face aos eventuais riscos que podem afetar a área territorial do concelho da Lourinhã.

Destina-se à população em geral e visa essencialmente consciencializar o cidadão para a sua importância como ator social e interveniente ativo no Sistema de Proteção Civil, com enfoque na implementação de procedimentos e definição de um plano de emergência familiar, promovendo uma cultura de segurança e convertendo-se o Cidadão no primeiro agente de proteção civil. Pretende-se assim, mudar o paradigma da gestão do risco, passando de uma “cultura reativa” para uma “cultura preventiva” desenvolvendo mecanismos de informação, educação e sensibilização do cidadão para a adoção de medidas adequadas de autoproteção face às diversas situações de risco.

A Equipa Técnica do SMPC

Eng.º Daniel Neves

Eng.º Sérgio Rosa

Dra. Raquel Soares

O que é a Proteção Civil?

A Proteção Civil é a 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.

A atividade de proteção civil tem caráter permanente, multidisciplinar e plurisectorial, cabendo a todos os órgãos e departamentos da Administração Pública promover as condições indispensáveis à sua execução, de forma descentralizada, sem prejuízo do apoio mútuo entre organismos e entidades do mesmo nível ou

Objetivos da Proteção Civil?

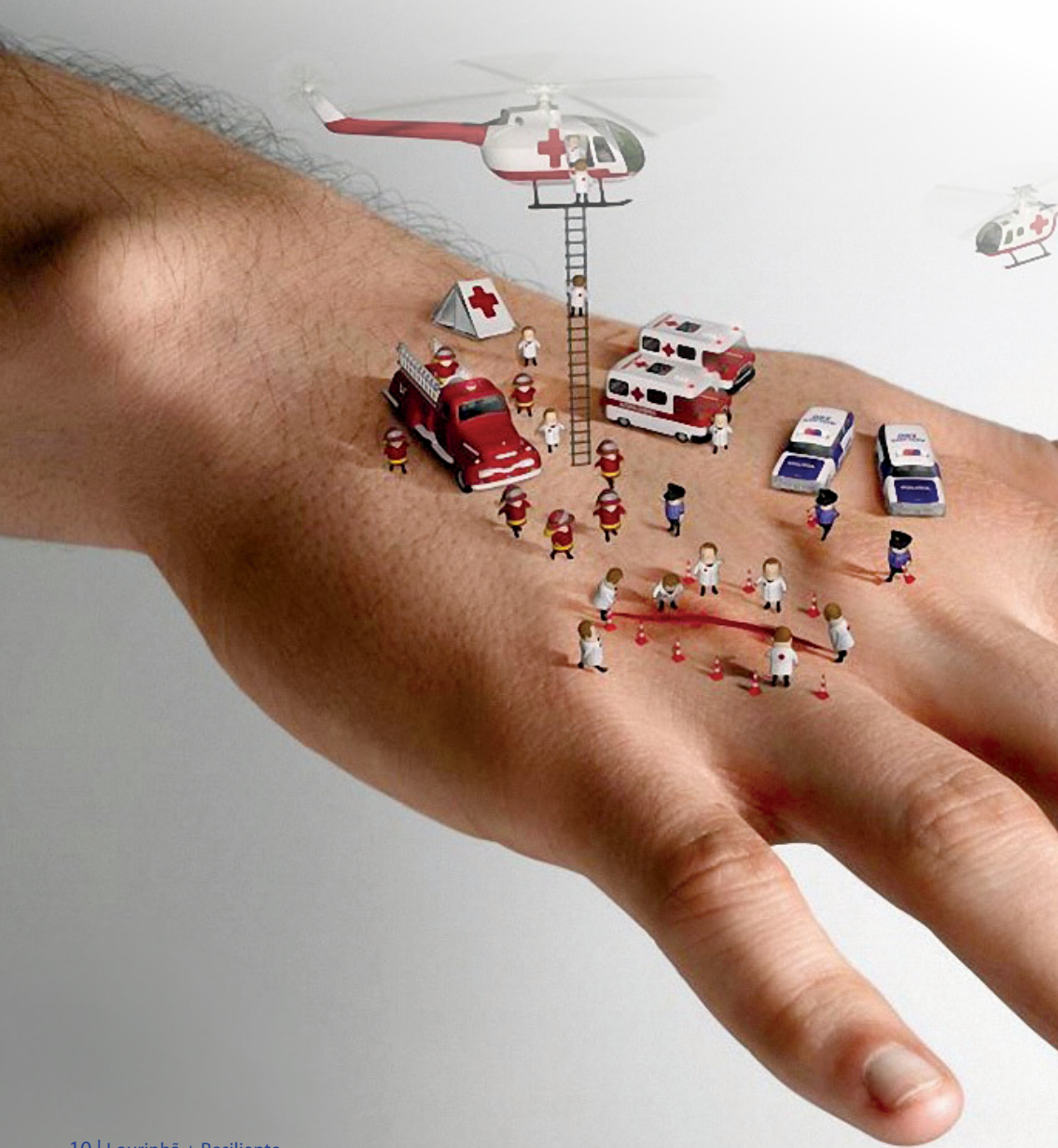
- Prevenir os riscos coletivos e a ocorrência de acidente grave ou de catástrofe deles resultante;
- Atenuar os riscos coletivos e limitar os seus efeitos no caso das ocorrências descritas na alínea anterior;
- Socorrer e assistir as pessoas e outros seres vivos em perigo, proteger bens e valores culturais, ambientais e de elevado interesse público;
- Apoiar a reposição da normalidade da vida das pessoas em áreas afetadas por acidente grave ou catástrofe.



Domínios de Atuação

- Levantamento, previsão, avaliação e prevenção dos riscos coletivos;
- Análise permanente das vulnerabilidades perante situações de risco;
- Informação e formação das populações, visando a sua sensibilização em matéria de autoproteção e de colaboração com as autoridades;
- Planeamento de soluções de emergência, visando a busca, o salvamento, a prestação de socorro e de assistência, bem como a evacuação, alojamento e abastecimento das populações;
- Inventariação dos recursos e meios disponíveis e dos mais facilmente mobilizáveis, ao nível local, regional e nacional;
- Estudo e divulgação de formas adequadas de proteção dos edifícios em geral, de monumentos e de outros bens culturais, de infraestruturas, do património arquivístico, de instalações de serviços essenciais, bem como do ambiente e dos recursos naturais;
- Previsão e planeamento de ações atinentes à eventualidade de isolamento de áreas afetadas por riscos.







Agentes de Proteção Civil

- Os Corpos de Bombeiros;
 - As Forças de Segurança;
 - As Forças Armadas;
 - Autoridade Marítima e Aeronáutica;
 - Instituto Nacional de Emergência Médica (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 da intervenção, apoio, socorro e assistência sanitária e social).*

Principais Riscos que podem afetar o Território da Lourinhã

Os processos identificados como suscetíveis de gerar consequências gravosas no território da Lourinhã resultam do funcionamento dos sistemas naturais (Riscos Naturais), de acidentes decorrentes da atividade humana (Riscos Tecnológicos) e da combinação da ação antrópica com o funcionamento de alguns sistemas naturais (Riscos Mistos).

Riscos Naturais

- Ondas de Calor;
- Secas;
- Vagas de Frio;
- Cheias e Inundações;
- Inundações e galgamentos costeiros;
- Inundação por Tsunami;
- Sismos;
- Movimentos de massa em vertentes;
- Erosão costeira;

Riscos Mistos

- Incêndios Florestais;

Riscos Tecnológicos

- Acidentes Rodoviários;
- Acidentes Marítimos;
- Acidentes Aéreos;
- Acidentes no Transporte Terrestre de Mercadorias Perigosas;
- Incêndios Urbanos e em Centros Históricos;
- Acidentes industriais que envolvem substâncias perigosas;
- Colapso de estruturas em edifícios com elevada concentração populacional.



MEDIDAS PREVENTIVAS GERAIS

A ocorrência de determinada catástrofe ou acidente grave provoca consequências gravosas, com perdas e danos materiais e humanos originando situações complexas.

De modo a preparar o cidadão para futuros eventos seguem-se alguns conselhos gerais e medidas preventivas que devem ser tidos em conta:

- Saber quais os contactos telefónicos dos principais serviços de emergência da zona;
- Ter conhecimentos básicos sobre técnicas de primeiros socorros;
- Possuir na sua habitação um kit de sobrevivência (contendo rádio portátil; lanterna e pilhas de reposição; corda, apito, navalha múltipla; Lápis e papel; água; alimentos não perecíveis para um mínimo de 3 dias; cópia das chaves importantes; mapa da área; lista de contactos úteis);
- Conhecer quais os perigos existentes na sua habitação e o grau de risco a que se encontra exposto;
- Identificar quais os locais que oferecem maior proteção e segurança, tais como: vigas, mesas, vãos de porta;
- Libertar os corredores, as escadas e os patamares de objetos, para facilitar uma possível evacuação;
- Atribuir tarefas e planear os circuitos de evacuação, dando especial atenção aos elementos da família com limitações de reação ou mobilidade como, crianças, idosos, acamados, portadores de deficiência, ou outros;
- Não sobrecarregar as tomadas elétricas, de modo a evitar o sobre- aquecimento ou curto-circuito;
- Se mora num local sujeito a inundações prepare no início da época chuvosa materiais para o combate à entrada de água, como sacos de areia e antepares de porta;

Num agregado familiar todos devem saber:

Como pedir socorro (utilizando corretamente o n.º112);

Desligar a eletricidade, cortar água e gás;

Utilizar o extintor;

As vias de evacuação;

Que não devem utilizar o elevador;

Que devem afastar-se de janelas, espelhos e chaminés;

Que deve conhecer os itinerários de evacuação e local de reunião;

Que em caso de incêndio deve fechar portas e janelas do compartimento em que o mesmo se manifesta.



Medidas em caso de eminência ou ocorrência:

- Avaliar de forma racional a gravidade da situação, verificando se está em segurança, mantendo a calma e o bom senso, acalmando as crianças e os idosos;
- Ligar o rádio a pilhas e seguir as instruções transmitidas pelos serviços de proteção civil;
- Ao ligar para o número de emergência 112 deve explicar de forma pausada e objetiva as ocorrências, localizando ou descrevendo o local;
- Prestar os primeiros socorros a eventuais feridos e avisar os agentes de proteção civil da existência de feridos ou mortos;
- Proteger os olhos, nariz e boca em caso de libertação de gás ou da existência de poeiras;
- Evitar fazer fogo;
- Deslocar-se de forma rápida, mas evitando correr ou conduzir com elevada velocidade para reduzir o risco de queda ou acidente;
- Manter as condições de contacto, ou deixar indicações da sua presença;
- Afastar-se dos locais do desastre ou acidente, evitar ficar parado a observar, a menos que a sua colaboração seja pedida;
- Evitar multidões e em caso de congestionamento de tráfego, seguir as indicações dos agentes de proteção civil em especial as forças de segurança.

ONDAS DE CALOR

Uma onda de calor ocorre quando, durante pelo menos seis dias consecutivos, a temperatura máxima diária é muito elevada em comparação com os anos anteriores.

As temperaturas elevadas, ao longo de vários dias consecutivos, originam vários impactos negativos com consequências severas, como por exemplo o incremento de mortalidade, fogos florestais e degradação de culturas agrícolas e coberto vegetal. Sem as devidas precauções o calor intenso pode levar à desidratação e ao aumento da temperatura corporal, principalmente nos grupos mais vulneráveis: idosos, crianças, doentes crónicos e acamados.



Como Proceder?

- Beber com regularidade água ou sumos naturais, mesmo que não tenha sede;
- Incentivar os grupos mais vulneráveis a beber, pelo menos, 1 litro de água por dia;
- Evitar a ingestão de bebidas alcoólicas e gaseificadas;
- Evitar a prática de desporto ou outra atividade física que exija muito esforço, em ambientes quentes;
- Fazer refeições ligeiras livres de gordura e sem condimentos em poucas quantidades e várias vezes ao dia;



NA RUA

- Proteger a cabeça com um chapéu ou lenço;
- Evitar a exposição direta ao sol, em especial entre as 11h e as 16h;
- Na praia, frequentar apenas nas primeiras horas da manhã ou ao final do dia, usando chapéu, óculos escuros e protetor solar;
- Evitar deslocações nas horas de maior calor ou percursos longos;
- Não deixar as crianças, doentes ou pessoas idosas dentro dos veículos expostos ao sol;
- Ao transportar animais domésticos dê-lhes água e não os deixe fechados;

EM CASA

- Durante o dia, abrir as janelas e manter as persianas fechadas para circular o ar;
- De noite abrir as janelas para que a casa arrefeça;
- Tomar um duche de água tépida, nunca de água fria, no caso de se sentir muito quente.





SECAS

A seca é um fenómeno climático causado pela insuficiência de chuva numa determinada região por um período de tempo muito grande. Este fenómeno provoca desequilíbrios hidrológicos importantes. Normalmente a ocorrência da seca dá-se quando a evapotranspiração ultrapassa por um período de tempo a precipitação de chuvas.

Medidas Preventivas na Redução do Consumo de Água

- Evitar banhos de imersão;
- Tomar duches rápidos e não deixe a água a correr enquanto se ensaboa;
- Fechar a torneira enquanto escova os dentes ou se barbeia;
- Descarregar o autoclismo só quando for necessário;
- Reduzir a quantidade de água por cada descarga do autoclismo;
- Na canalização, instalar um misturador de água quente e fria nas torneiras, de forma a evitar desperdício de água;
- Não deixar as torneiras a pingar;
- Manter em bom estado a canalização de torneiras, autoclismo e máquinas. Mandar arranjar se perder água;
- Se detetar uma fuga de água na via publica (rua e jardim) avisar a câmara municipal ou entidade competente;
- Comprar eletrodomésticos com menor consumo de água e eletricidade;
- Utilizar as máquinas de lavar roupa e loiça com a carga completa, uma máquina cheia consome menos água;
- Se lavar a loiça manualmente utilize a bacia do lava-loiça ou um alguidar. Evite lavá-la em água corrente mas, se o fizer, não deixe a água a correr continuamente;
- No jardim evitar regar nas horas de maior calor;
- Se possível fazer a rega com água de poços e ribeiros, recupere a água da chuva ou reutilize a de uso doméstico;
- Reduza o consumo de água na lavagem do carro, procure lavá-lo com menos frequência.



Como Proceder?

- Não encher tanques ou piscinas, pode estar a gastar água necessária a outras pessoas;
- Fechar ligeiramente as torneiras de segurança de modo a diminuir o caudal de água;
- Em caso de cortes de fornecimento de água armazene só a quantidade que vai necessitar. Se lhe sobrar água não a deite fora, utilize-a;
- Durante uma seca a qualidade da água pode deteriorar-se. Em caso de dúvida ferva-a durante 10 minutos antes de a beber.

VAGAS DE FRIO

Uma vaga de frio ocorre quando durante pelo menos seis dias consecutivos, a temperatura mínima diária é muito baixa em comparação com os anos anteriores.



As baixas temperaturas, ao longo de vários dias consecutivos, originam vários impactos negativos com consequências severas, como por exemplo hipotermia, acidentes e interrupção rodoviária e degradação de culturas agrícolas e coberto vegetal.

Como Proceder?

Preparar-se antecipadamente para os períodos frios: Isolamento da habitação, armazenamento de combustível para aquecimento e alimentos, líquidos e medicamentos, no caso de ficar isolado alguns dias.

NA RUA

- Evitar uma exposição excessiva ao frio, se sair apenas se for estritamente necessário;
- Proteger o rosto, evitando a entrada de ar frio nos pulmões;
- Usar várias camadas de roupa, evitando roupas muito justas ou que façam transpirar;
- Se sentir o corpo frio, aquecer gradualmente, despir a roupa molhada e envolver-se numa manta quente;
- Manter as roupas secas, mudando as meias molhadas ou outras peças que possam contribuir para a perda de calor;

- Evitar atividades físicas intensas;
- Evitar que os grupos mais vulneráveis saiam à rua;
- Evitar deixar animais trancados em viaturas paradas, mesmo por breves instantes;
- Evitar deixar bebés, crianças e idosos em viaturas paradas, mesmo por breves instantes;
- Evitar deslocações desnecessárias de automóvel;
- Antes de iniciar viagem, fazer uma revisão ao nível do combustível, luzes e travões;
- Colocar líquido anticongelante no radiador e correntes de neve se for o caso;
- Adequar a condução às condições da estrada.

EM CASA

- Desligar os aparelhos elétricos desnecessários, estes podem sobrecarregar a rede originando falhas locais de energia;
- Em lugares fechados ter cuidado com as lareiras, a combustão pode originar a produção de um gás letal (exemplo: monóxido de carbono);
- Ter atenção aos acidentes provocados por incêndios em resultado de curtos-circuitos, sobrecargas elétricas, combustão de chaminés, ou uso incorreto de equipamentos de aquecimento.



TEMPESTADES

Uma tempestade ou um temporal são acontecimentos meteorológicos de grau severo ou adverso. São marcados por ventos fortes e com rajadas muito fortes, trovoadas, precipitação forte (geralmente de chuva, ou granizo ou de neve, recebendo este último caso o nome de nevão) e agitação marítima. Estes acontecimentos severos são particularmente destrutivos, quer para os humanos quer para o ambiente natural.



Como Proceder?

Manter-se informado sobre a previsão do estado do tempo e cumprir as medidas de autoproteção que se recomendem;

Preparar-se antecipadamente para temporal de vento forte e chuva intensa: consolidar telhados, portas e janelas, fixar objetos soltos, limpar esgotos, e desentupir canais de escoamento;

Preparar material para reforçar as janelas e portas mais frágeis ou envidraçadas;

Reconhecer previamente os locais seguros dentro de casa.





EM CASA

- Evitar sair de casa;
- Afastar-se da janela, portas, fogões, radiadores, fornos, canos e objetos metálicos;
- Manter por perto um rádio, lanterna e um extintor;
- Organizar com a família um plano de evacuação, marcando ponto de encontro.

NA RUA

- Abrigue-se num local seguro;
- Abandonar zonas de montanha ou lugares isolados, procurando locais mais seguros;
- Abrigue-se num edifício protegido por pára-raios;
- Evite edifícios isolados, telheiros, tendas de campismos, ou estruturas com pouca resistência;
- Sair de locais com água, como rios, barragens ou lagos;
- Manter-se afastado de objetos altos e não tocar em postes elétricos ou telefónicos;
- Se conduzir, permanecer dentro do veículo afastado de árvores, edifícios ou estruturas que possam cair;
- Abandonar um lugar seguro só quando tiver a certeza que a tempestade terminou ou após indicação dos agentes de proteção civil.





CHEIAS E INUNDAÇÕES

As cheias são fenómenos naturais extremos e temporários, provocados por precipitações moderadas e permanentes ou por precipitações repentinas e de elevada intensidade. Este excesso de precipitação faz aumentar o caudal dos cursos de água, originando o extravase do leito normal e a inundação das margens e áreas circunvizinhas. Os prejuízos resultantes das cheias são frequentemente avultados, podendo conduzir a perda de vidas humanas e bens.

Medidas Preventivas

Procure informar-se sobre o historial de cheias passadas na área de residência ou emprego;

Identifique pontos altos onde se possa refugiar e que estejam o mais perto possível de casa ou do emprego;

Elabore uma pequena lista dos objetos importantes que deve levar consigo numa possível evacuação;

Arranje um anteparo de madeira ou metal para a porta da rua;

Tenha sempre em casa uma reserva para dois ou três dias de água potável e alimentos que não se estraguem;

Mantenha a limpeza do seu quintal, principalmente no Outono devido à queda das folhas;

Desentupir os locais de escoamento, fixar e amarrar objetos soltos;

Como Proceder?

Desligue a água, o gás e a eletricidade;

Coloque um anteparo à entrada da casa e proteger as janelas;

Retire do seu quintal objetos que possam ser arrastados pelas cheias;

Usar o telefone só em caso de emergência;

Se fugir, deve escolher um local seguro e elevado;

Não utilize o carro, porque pode ser arrastado;

Não entre em zonas caudalosas. Há o risco de não conseguir suportar a força da corrente, além de que pode ocorrer uma subida inesperada do nível da água;

Ter atenção que podem ocorrer incêndios e explosões, bem como deslizamentos de terras e de pavimentos nas áreas afetadas.

MOVIMENTOS DE MASSA EM VERTENTE

Os movimentos de massa designam um conjunto de fenómenos de rutura e movimento de grandes quantidades de rocha ou de terras, ocorrendo ao longo de um talude ou vertente podendo ter origem em diversas causas.



Medidas Preventivas

- Inspeccionar o edifício de habitação e o espaço exterior à procura de fendas ou de revestimentos soltos, nomeadamente junto aos pilares e à volta das janelas;
- Ter atenção que cheias, inundações, tempestades, sismos ou incêndios florestais, podem originar movimentos de massa;
- Deve estar atento aos avisos de elevada precipitação, de tempestades e ventos fortes;
- Alertar imediatamente os serviços de proteção civil se verificar alguma alteração na forma das encostas e taludes;
- Dentro de casa, ter atenção ao aparecimento de fendas nas paredes ou pavimentos, bem como ruídos de paredes a estalar ou vidros a partir;
- Em zonas íngremes deve estar atento a ruídos exteriores como rochas a rolar

Como Proceder?

- Desligar água, luz e gás;
- Evitar locais subterrâneos ou sem saída;
- Proteger-se debaixo de um objeto resistente ou se no exterior dirigir-se para um local seguro;
- Afastar-se de zonas destruídas, principalmente de vertentes e taludes, nomeadamente quando há erosão ou cavidades na base;
- Só deve regressar as zonas afetadas, ou abandonar locais seguros, após indicação dos agentes de proteção civil.



RISCOS COSTEIROS

A zona costeira está sujeita a uma série de riscos naturais que resultam de vários tipos de perigosidades, nomeadamente de erosão costeira, inundação de margens, galgamento do sistema dunar, movimentos de massa.



INSTABILIDADE DE ARRIBAS

A evolução das arribas caracteriza-se por movimentos de massa (queda de blocos ou deslizamentos) normalmente instantâneos e dificilmente previsíveis.

Medidas Preventivas

- Respeitar a informação sobre as faixas de risco identificadas no plano de praia;
- Respeitar a sinalização existente no local;
- Não se aproximar nem permanecer no topo ou na base das arribas;
- Não estacionar no topo das arribas;
- Afastar-se de arribas que apresentem pedras soltas e fissuras;
- Evitar a prática de atividades recreativas sozinho;
- Respeite as indicações dos nadadores salvadores;
- Utilizar praias vigiadas;
- Em caso de queda de blocos e desmoronamentos alertar o nadador salvador, a autoridade marítima, ou outro agente de proteção civil.



INUNDAÇÕES E GALGAMENTOS COSTEIROS

Os fenómenos de galgamento oceânico ocorrem essencialmente em locais que apresentam costas baixas e arenosas, com praias estreitas, ou na embocadura de cursos de água.

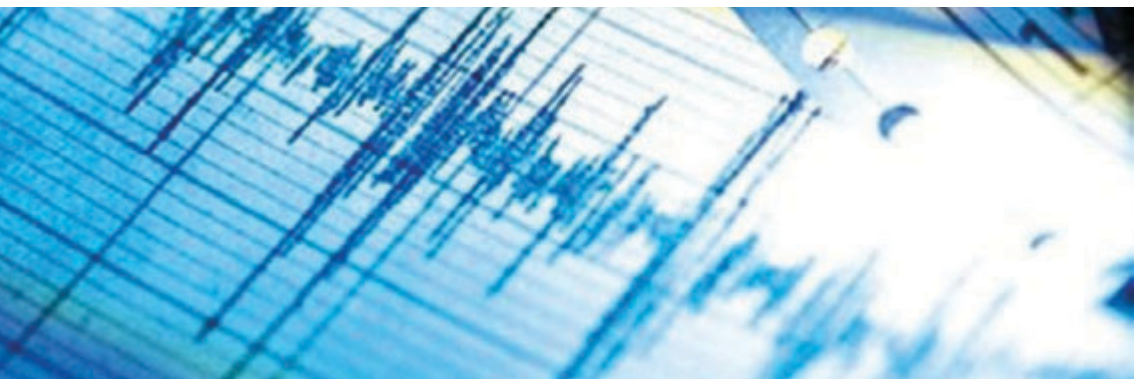


Medidas Preventivas

- Ter especial cuidado na circulação junto da orla costeira historicamente mais vulneráveis a galgamentos costeiros, evitando se possível a circulação e permanência nestes locais;
- Não praticar atividades relacionadas com o mar, nomeadamente pesca desportiva, desportos náuticos e passeios à beira-mar, evitando ainda o estacionamento de veículos na orla marítima;
- Estar atento às informações da meteorologia e às indicações da Proteção Civil e Forças de Segurança.

SISMOS

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



Medidas Preventivas

- Liberte as saídas e os corredores de móveis e outros objetos;
- Estude os locais mais protegidos e informe os seus familiares;
- Oriente as crianças e responsabilize os adultos pela sua segurança;
- Fixe as estantes, prateleiras, as botijas de gás, os vasos e floreiras à parede;
- Coloque os objetos pesados ou de grande volume no chão ou nas estantes mais baixas;
- Ensine a todos os familiares como desligar a eletricidade e cortar a água e o gás;
- Tenha à mão uma lanterna, um rádio portátil e pilhas de reserva para ambos, bem como um extintor e um estojo de primeiros socorros;
- Armazene água em recipientes de plástico fechados e alimentos enlatados para 2 ou 3 dias. Renove-os regularmente.

Como Proceder?

- Se puder, fugir em segurança dirigindo-se para um local seguro, sem usar o elevador;
- Nas habitações coletivas não vá para a rua, porque as saídas e escadas poderão estar obstruídas;
- Tenha cuidado com a queda de objetos, candeeiros ou móveis;
- Mantenha-se afastado das janelas, espelhos e chaminés;
- Proteja-se no vão de uma porta interior, no canto de uma sala, debaixo de uma mesa ou cama, ou nos umbrais das portas;
- Durante o sismo, permanecer de joelhos, protegendo a cabeça com as mãos;



- Não fazer lume ou acender cigarros;
- Fechar imediatamente as torneiras de segurança da água, eletricidade e gás;
- Se possível, eliminar pequenos incêndios;
- Fora de casa, dirigir-se para o ponto de encontro seguro; para locais abertos, longe de edifícios ou árvores;
- Dentro de viaturas, deve permanecer no seu interior, afastando-se de pontes, viadutos e edifícios altos.

MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO PARA RISCOS MISTOS



INCÊNDIOS FLORESTAIS

São processos de fogo descontrolado, que se propagam em grandes áreas ocupadas por floresta, matos e culturas agrícolas. Tem como origem causas naturais e humanas, sendo muito influenciados pelas condições de temperatura, humidade e ventos, pelo material combustível e pelo comportamento das pessoas. Para além de causarem prejuízos económicos e sociais, causam graves danos ao ambiente.



Medidas Preventivas

- Limpar o mato/pasto numa faixa de pelo menos 50m à volta da casa;
- Manter os terrenos limpos de matos e de resíduos de exploração;
- Manter os caminhos da sua propriedade livres, em condições de circulação;
- Guardar produtos inflamáveis, como lenha ou gasóleo, num lugar seguro e isolado;
- Afastar os materiais combustíveis (madeira, papel, roupa, etc.) das fontes de ignição (velas, candeeiros a petróleo ou a gás);
- Durante o período crítico e, fora dele, sempre que se verifique o índice de risco de incêndio muito elevado ao máximo, é proibido fazer queimadas ou fogueiras;
- Fora do período crítico não faça fogueiras em dias de muito vento, procure fazê-las em dias húmidos e a uma distância considerável dos limites da floresta, nunca abandone as queimas e fogueiras acesas e sem vigilância;
- Retire as folhas, caruma e ramos dos telhados;
- Corte as árvores que ofereçam risco para a habitação;
- Separe as suas culturas com barreiras corta-fogo, como por exemplo um caminho assim evita que as chamas passem de uma parcela para a outra;
- Preparar e conhecer a localização de instrumentos para extinguir um foco de incêndio (extintor, mangueira, enxada, pá, areia), bem como coberturas isolantes do fogo;
- No caso de habitar em áreas florestais, ter um reservatório de água equipado com uma bomba noa elétrica e mangueiras;
- Não deixe ao alcance de crianças fósforos e isqueiros;
- Alertar os agentes de proteção civil no caso de avistar um fogo.

Como Proceder?

- Reagir de forma calma e rápida;
- Se não correr perigo tentar extinguir com pás, enxadas ou ramos;
- Não prejudicar a ação dos Bombeiros e seguir as suas instruções;
- Retirar a sua viatura dos caminhos de acesso ao incêndio;
- Se notar pessoas com comportamentos de risco, informar as autoridades;
- Cortar o gás e a eletricidade;
- Molhar abundantemente as paredes e os arbustos que rodeiam as casas;
- Soltar os animais;
- Em caso de evacuação ajudar as sair as crianças, idosos e deficientes, não perder tempo a recolher objetos pessoais desnecessários, nem voltar atrás por motivo nenhum;
- Não caminhar descalço, evitando objetos contundentes ou cabos elétricos;
- Se ficar cercado, sair na direção contrária ao vento, e refugiar-se numa área com água ou com pouca vegetação, cobrindo a cabeça e corpo com roupas molhadas; aguarde a chegada dos bombeiros respirando junto ao chão.

MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO PARA RISCOS TECNOLÓGICOS

ACIDENTES RODOVIÁRIOS

Os principais gestos a realizar no acidente rodoviário são a proteção, sinalização, o alerta e o socorro.



- Não fume, pode existir combustível derramado, e ocorrer risco de incêndio ou explosão;
- Desligue o motor dos veículos envolvidos no acidente;
- Imobilize os veículos sinistrados, com o respetivo travão ou com calços nas rodas;
- Se existirem manchas de óleo ou combustível derramado, cobri-las com terra;
- Em caso de incêndio utilizar um extintor ou terra para apagar;
- Sinalizar com um triângulo de emergência e vestir o colete retrorrefletor;
- Alerta os outros condutores para a existência do acidente para reduzirem a velocidade;
- Alerta o 112, indicando o local do acidente, o número de vítimas e a sua idade, se há perigo de incendio ou derrame de óleo;
- Socorrer as vítimas se tiver conhecimentos necessários;
- Só em caso de perigo de incêndio se deve retirar uma pessoa encarcerada;
- Nunca retire o capacete a um motociclista;
- Não dê nem de beber nem de comer.

ACIDENTES NO TRANSPORTE TERRESTRE DE MERCADORIAS PERIGOSAS



A ocorrência de acidentes no transporte rodoviário de mercadorias perigosas é suscetível de provocar efeitos negativos para a população e para o Ambiente, devido ao derrame, emissão, incêndio ou explosão de substâncias ou preparações, caracterizadas por elevada inflamabilidade, ecotoxicidade, corrosividade ou radioatividade.

Medidas Preventivas

Os veículos que transportam mercadorias perigosas estão identificados com painéis retangulares cor de laranja retrorrefletora.

Número de identificação do perigo

33

Número de identificação de mercadorias (n.º ONU)

1203

Sem número: Quando são transportadas várias mercadorias

- Em caso de acidente com um transporte de mercadorias perigosas não se aproxime do local, a sua saúde pode ficar ameaçada;
- Não fume nem faça lume, algumas mercadorias podem inflamar-se ou explodir;
- Abandone o local e as vias de acesso;
- Se circular de automóvel, feche as janelas e desligue a ventilação;
- Afasta-se pelo menos 1km antes de parar para alertar as autoridades;
- Se estiver a pé afaste-se pelo menos perpendicularmente à direção do vento, mantendo-se na estrada, evitando caminhos sem saída;
- Se sentir algum cheiro suspeito, molhe um lenço e aplique-o no rosto, respirando através dele;
- Ao alertar as autoridades, transmita o local do acidente e o tipo de veículo;
- Se for visível à distância indique o nome da empresa, números do painel laranja, e número de estado aparente dos ocupantes.

INCÊNDIOS URBANOS E EM CENTROS HISTÓRICOS



Processos de fogo não controlado cuja fonte de ignição se localiza no interior de edifícios habitacionais. A degradação do edificado e a evolução dos espaços urbanos aumentam os fatores de risco das construções, desencadeando incêndios, não só pelas condições das habitações, mas também pelas condições sociais e demográficas da população que neles habita.

Medidas Preventivas

- Fazer revisões periódicas do estado das tubagens de gás e detetar fugas;
- Se sentir cheiro a gás, abrir janelas e fechar válvula de segurança;
- Não deixar aparelhos ligados quando sair de casa;
- Se se ausentar de casa por um período prolongado, desligar o gás e contador da eletricidade;
- Não ligar diversos aparelhos elétricos na mesma tomada;
- Substituir fios elétricos em mau estado;
- Não guardar produtos inflamáveis junto a fontes de calor;
- Colocar proteções e reservar área de segurança em lareiras, salamandras e brasoiras;
- Manter as chaminés limpas;
- Evitar correntes de ar ou movimentos que levam ao lançamento de pontos de fogo;
- Não deixar fósforos ou isqueiros ao alcance das crianças;
- Não deixar velas acesas;

ACIDENTES INDUSTRIAIS COM SUBSTÂNCIAS PERIGOSAS

Considera-se “Acidente grave envolvendo substâncias perigosas” um acontecimento, designadamente uma emissão, um incêndio ou uma explosão de graves proporções, resultante do desenvolvimento não controlado de processos durante o funcionamento de um estabelecimento industrial, que provoque um perigo grave, imediato ou retardado, para a saúde humana, no interior ou no exterior do estabelecimento, ou para o ambiente, que envolva uma ou mais substâncias perigosas.



Medidas Preventivas

- Saber se a zona onde reside é propensa a acidentes com matérias perigosas e se está próxima de zonas industriais;
- Seguir sem reservas as instruções difundidas pelos agentes de proteção civil;
- Em casa, calafetar portas e janelas por forma a impedir a entrada de gases;
- Em caso de odores estranhos, mo-lhar a cara com um lenço e respirar através dele;
- Em caso de queimaduras ou ardor nos olhos, tomar duches com água fria;
- Se estiver a conduzir, não ligar a ventilação.

RECOMENDAÇÕES



LIMPEZA E CONSERVAÇÃO DAS LINHAS DE ÁGUA

A limpeza e conservação de linhas de água é fundamental para a sustentabilidade de uma bacia hidrográfica. Segundo a Lei da Água, a responsabilidade das medidas de conservação e reabilitação da rede hidrográfica compete aos municípios nos aglomerados urbanos e aos proprietários nas frentes particulares fora desses aglomerados.

Em linhas de água não navegáveis nem fluviáveis a faixa de intervenção tem uma largura de 10 metros, desta forma os trabalhos de limpeza e conservação devem ser feitos dentro destes limites.





A realização das ações de limpeza e desobstrução com maquinaria pesada devem ser comunicadas à Agência Portuguesa do Ambiente (APA)

Como Proceder?

- Realizar-se de jusante para montante;
- Efetuar-se manualmente ou com equipamentos de corte ligeiro (p.e. motosserras, moto-roçadoras), evitando-se o uso de meios mecânicos pesados;
- Realizar-se do modo mais rápido e silencioso possível;
- Ocorrer, sempre que possível, antes do período das chuvas e fora da época de reprodução da avifauna e ictiofauna locais;
- Preservar a vegetação e fauna autóctone características da região, promovendo, sempre que possível, a plantação de espécies autóctones;
- Remover a vegetação exótica e invasora existente no leito e margens;
- Efetuar-se numa margem de cada vez;
- Incluir a realização de cortes e podas de formação da vegetação existente, de forma a garantir o ensombramento do leito;
- Evitar o corte total da vegetação;
- Evitar a remoção da vegetação fixadora das margens;
- Manter a geometria da secção e não linearizar a linha de água;
- Ter uma periodicidade entre 2 a 3 anos, para permitir intervenções mais ligeiras;
- Permitir que o material retirado possa ser separado e valorizado;
- Sempre que possível, as intervenções deverão ser efetuadas de forma conjunta e em coordenação com os diversos proprietários.



LIMPEZA DE TERRENOS

A limpeza de terrenos em espaços rurais é realizada através de faixas e de parcelas, situadas em locais estratégicos para a prossecução de determinadas funções, onde se procede à modificação e à remoção total ou parcial da biomassa presente.

Os proprietários, arrendatários, usufrutuários ou entidades que, a qualquer título, detenham terrenos confinantes a edificações, designadamente habitações, estaleiros, armazéns, oficinas, fábricas ou outros equipamentos, são obrigados a proceder à limpeza de terrenos numa faixa de 50 m à volta daquelas edificações ou instalações medida a partir da alvenaria exterior da edificação.

A limpeza deve ocorrer entre o dia 15 de Abril de cada ano e até 30 de Outubro.

Como Proceder?

- É obrigatório proceder à gestão de combustíveis numa faixa mínima de 50 m à volta das edificações ou instalações e 100 m em redor dos aglomerados populacionais;
- Em torno das edificações deve ser construída uma zona pavimentada de 1 a 2 m de largura;
- Nas faixas de gestão de combustível as árvores e arbustos não podem estar a menos de 5 m de qualquer tipo de construção;
- Nas faixas de gestão de combustível as copas das árvores devem estar a pelo menos 4 m entre si e não deve haver continuidade vertical entre a copa e o nível do solo;
- Deverão ser removidas as ervas secas, folhas mortas, caruma dos pinheiros e ramos que se encontram no chão, na cobertura dos edifícios, caleiras, algerozes e passadiços de madeira;
- Nas árvores superiores a 8 m a desramação deverá ir até 4 m do solo. Para árvores inferiores a 8 m a desramação deverá ser executada até metade da altura da árvore;



PREPARAÇÃO DO ANO HIDROLÓGICO

O mês de Outubro marca o início do ano hidrológico, período em que importa estar preparado para prevenir a precipitação que marca as épocas de transição com a adoção de medidas preventivas e de autoproteção.

Efeitos Expectáveis

- Inundações nas zonas urbanas;
- Cheias;
- Instabilização de vertentes;
- Contaminação de fontes de água potável;

Recomendações

- Desassoreamento e limpeza de linhas de água principalmente junto a pontes, aquedutos e outros estrangulamentos do escoamento;
- Inspeção visual de diques, ou outros aterros longitudinais às linhas de água;
- Desobstrução dos sistemas de escoamento de águas pluviais dos quintais, ou varandas e a limpeza de sarjetas, algerozes e caleiras dos telhados de habitações, e a retirada de inertes que possam ser arrastados.



ESPAÇOS CONFINADOS - POÇOS / FENDAS / FOSSAS / GRUTAS

Agricultores, Caçadores, Espeleologistas e outros

São vários os riscos associados a estes espaços, estando muitas vezes relacionados com a falta de proteção e cobertura.

Em resultado, podem ocorrer situações de asfixia por insuficiência de oxigénio; afogamento, intoxicação devida à libertação e acumulação de gases. Alguns espaços confinados encontram-se camuflados pela vegetação ou ao abandono, sem as proteções adequadas. Estes constituem autênticas armadilhas e representam um grande perigo de queda para pessoas e animais.



Medidas Preventivas

Manter os locais limpos de vegetação;

Colocar resguardo e garantir cobertura eficaz;

Colocar sinalização;

O resguardo dever ser constituído pelo levantamento das paredes do poço ou cavidade até à altura mínima de 80cm da superfície do solo ou por outra construção que circunde a escavação.

TRATORES E MÁQUINAS AGRÍCOLAS

O uso de maquinaria agrícola, como tratores ou outros veículos florestais, provocam um número elevado de vítimas. Considera-se que a deficiente utilização destes aparelhos, por desconhecimento, falta de formação ou uso inadequado sejam a principal causa para a ocorrência destes acidentes.



Medidas Preventivas

Possuir formação à cerca da máquina agrícola que utiliza;

Avaliação dos riscos inerentes à sua utilização;

Equipar o veículo com estruturas de segurança e capotagem, e só nestes casos colocar o cinto de segurança;

Não exceder a carga do veículo;

Adotar uma condução segura, apropriada às condições do solo e atmosféricas;

Evitar que o trator passe sobre obstáculos ou por dentro de valas e depressões;

Não modificar as estruturas de proteção (ex: soldar, furar, etc);

Efetuar manutenções frequentes às máquinas e equipamentos.


PLANO FAMILIAR de EMERGÊNCIA

Estar preparado antes da ocorrência de um desastre é uma das melhores maneiras de salvaguardar a sua família e a sua casa. Tomar medidas de precaução é uma das formas de exercer controle sobre o que poderá vir a suceder.

1. PREPARE-SE!

1. Afixe / Cole os números de emergência próximo dos telefone (Bombeiros, Proteção Civil, Polícia);
2. Defina o seu contacto familiar de emergência;
3. Designe locais de encontro de emergência para a sua família;
4. Ensine às crianças sobre como e quando deve ser contactado o número de emergência 112, ou o número dos seus serviços médicos locais, para obter ajuda em caso de necessidade;
5. Armazene provisões e providencie um Kit de emergência para desastre;
6. Proceda a uma identificação dos riscos existentes em sua casa, pois em situação de desastre, existem objectos que podem causar ferimentos e danos:
 - *Constitui um risco potencial qualquer coisa que possa deslocar-se, cair, partir-se ou produzir fogo;*
 - *Repare as ligações elétricas com defeitos e as fugas de gás;*
 - *Fixe convenientemente as prateleiras e candeeiros de tecto;*
 - *Coloque os objetos maiores e mais pesados nas prateleiras mais baixas;*
 - *Não pendure quadros e espelhos perto das camas;*
 - *Prenda a caldeira à estrutura das paredes;*
 - *Repare as fendas existentes no tecto ou nos alicerces;*
 - *Guarde os herbicidas, pesticidas e produtos inflamáveis longe das fontes de calor;*
 - *Coloque trapos ou resíduos oleosos em contentores metálicos tapados;*
 - *Limpe e repare as chaminés, tubos de exaustão de ar, respiradouros e saídas de gás;*
 - *Verifique anualmente a validade do seu extintor*
7. Identifique as melhores vias de saída de emergência da sua casa. Determine 2 saídas para cada quarto;
8. Identifique os locais seguros em sua casa, para cada tipo de desastre;
9. Instrua cada membro da família sobre como e quando se devem desligar os serviços públicos de abastecimento (água, gás, electricidade);
10. Verifique se possui cobertura de seguros adequada (habitação, vida e saúde);
11. Tenha em Consideração meios de auxílio a vizinhos ou membros da família que possam necessitar de assistência especial (idosos, pessoas incapacitadas).

2. TELEFONES DE EMERGÊNCIA E INFORMAÇÕES

 N.º Nacional de Emergência **112**



BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DA LOURINHÃ
261 419 500



SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL DA LOURINHÃ
261 410 149/ 919 996 410 (PROCIV24H)



GUARDA NACIONAL REPÚBLICANA – POSTO TERRITORIAL LOURINHÃ
261 430 140

3. PLANO DE EVACUAÇÃO

Após ter tomado todas as medidas de precaução e de conhecidos os riscos, perigos e vulnerabilidades da sua habitação, deverá conhecer e assinalar os itinerários adequados para uma evacuação rápida e ordeira de toda a sua família até ao ponto de encontro definido.



**COM BASE NO EXEMPLO APRESENTADO, ELABORE O
PLANO DE EVACUAÇÃO DA SUA HABITAÇÃO!**



Extintor → Saída + Kit de Emergência X Ponto de Encontro

4. PROCEDIMENTOS DE SEGURANÇA

INCÊNDIOS



- 1 – Mantenha a calma;
- 2 – Dê o alarme;
- 3 – Siga o percurso de evacuação definido para a sua habitação;
- 4 – Utilize as escadas. Não os elevadores;
- 5 – Dirija-se para o ponto de encontro.

CHEIAS OU INUNDAÇÕES



- 1 – Seja prático. Mantenha a serenidade;
- 2 – Procure dar apoio a quem mais precise;
- 3 – Desligue a água, gás e eletricidade;
- 4 – Não vá, por curiosidade, aos locais atingidos.

SISMOS



- 1 – Mantenha a calma;
- 2 – Dirija-se para um local seguro;
- 3 – Afastar-se de objetos que possam cair e provocar danos;
- 4 – Não utilize os elevadores.

Referências Bibliográficas

- ANPC. Recursos Informativos e Pedagógicos disponíveis em <http://www.prociv.pt/educid/ReclnformativosPedagogicos/Pages/Folhetos.aspx>. Autoridade Nacional de Proteção Civil;
- Decreto-Lei n.º 124/2006 de 28 de junho na sua redação atual;
- DGE, 2015. Referencial de Educação para o Risco - Educação Pré-Escolar, Ensino Básico (1.º, 2.º e 3.º ciclos) e Ensino Secundário (http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ECidadania/educacao_Risco/documentos/referencial_risco.pdf);
- Direção Nacional para a Defesa da Floresta, 2011. Manual de Gestão de combustíveis para proteção de edificações;
- Domingos, Rodrigues e Tavares, Alexandre O., 2011. Sente-se seguro? Saiba como proteger-se em caso de desastre ou acidente grave. Um Guia de Auto-proteção para os Cidadãos. Associação de Municípios da Região Autónoma da Madeira;
- Ministério da Educação, Secretaria-Geral do Ministério da Educação, 2003. Guião Segurança nas Escolas, Manual de Utilização, Manutenção e Segurança das Escolas, Lisboa;
- Neves, D.; Rosa, S.; Soares, R. 2016 - Plano Municipal de Emergência de Proteção Civil da Lourinhã (em fase conclusiva). Caracterização de riscos pelo IGOTUL em parceria com o SMPC;
- Rebelo, Fernando, 2008. Um novo olhar sobre os riscos? O exemplo das cheias rápidas (flash floods) em domínio mediterrâneo - Territorium, 15, p. 7-14, Coimbra;
- Silva, Alexandra e Figueiredo, Elisabete, 2012. Contributos para o desenvolvimento de cultura de risco na infância – O caso de duas escolas básicas do distrito de Aveiro, Universidade de Aveiro, (http://www.aps.pt/vii_congresso/papers/finais/PAP0835_ed.pdf);
- SNPC, A Proteção Civil em Casa. - Edição Serviço Nacional de Proteção Civil, Lisboa. (<http://www.prociv.pt/educid/ReclnformativosPedagogicos/Documents/livro%20proteccao%20civil%20em%20casa.pdf>);
- Vila Nova, Elisa, 1997. Educar para a Proteção Civil. Projetos para a Área-Escola e atividades de complemento curricular. Texto Editora. Lisboa;
- Zêzere, J.L.; Ramos, C.; Reis, E.; Garcia, R e Oliveira , S, 2008. Diagnóstico Estratégico. Riscos e Proteção Civil. Plano Regional de Ordenamento do Território do Oeste e Vale do Tejo, CCDRLVT.

Guia de Medidas de Autoproteção para o Cidadão

Edição

Município da Lourinhã

Autores

Eng.º Daniel Neves, Eng.º Sérgio Rosa, Dra. Raquel Soares

Serviço Municipal de Proteção Civil

Design Gráfico

Mafalda Ramos

Comunicação e Imagem - Município da Lourinhã

Tiragem 12 000 exemplares

1/3/2016

Distribuição Gratuita

CONTACTOS ÚTEIS E DE EMERGÊNCIA

N.º de Emergência	112
Bombeiros Voluntários da Lourinhã	261 419 500
GNR Lourinhã	261 430 140
Serviço Municipal Proteção Civil	261 410 149
Centro de Saúde da Lourinhã	261 417 950
Linha de Saúde 24	808 242 424
Avárias Elétricas EDP (Assistência Técnica)	800 506 506
Infraestruturas de Portugal (Estradas Nacionais)	707 500 501
Fiscalização Sanitária..... (Médico Veterinário Municipal)	919 584 973
Piquete de Segurança e Proteção Civil (Municipal)	919 996 410
Piquete Águas e Saneamento	919 890 862