COVILHÃ
A TECER O FUTURO

RISCOS

MUNICÍPIO DA COVILHÃ

GABINETE DE PROTEÇÃO CIVIL

COVILHÃ:
UM MUNICÍPIO RESILIENTE,
UM TERRITÓRIO SEGURO.

PROTEÇÃO CIVIL

A Protecção Civil é a atividade desenvolvida pelo Estado, 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.

Níveis de atuação

	1. EMERGÊNCIA	2. URGÊNCIA
O que é	Situação onde a vida, a saúde, a propriedade ou o meio ambiente enfrentam uma ameaça imediata.	Uma urgência não apresenta um risco imediato de vida, porém pode se transformar em uma emergência se não for solucionada rapidamente.
Origem	De forma súbita e imprevista.	Pode haver previsão.
Solução	Deve ser imediata.	Deve ser em curto prazo.

Objetivos Fundamentais

Objetivos Fundamentais

"MAIS VALE PREVENIR QUE REMEDIAR"

Legislação Aplicável

Lei n.º 27/2006, de 3 de Julho

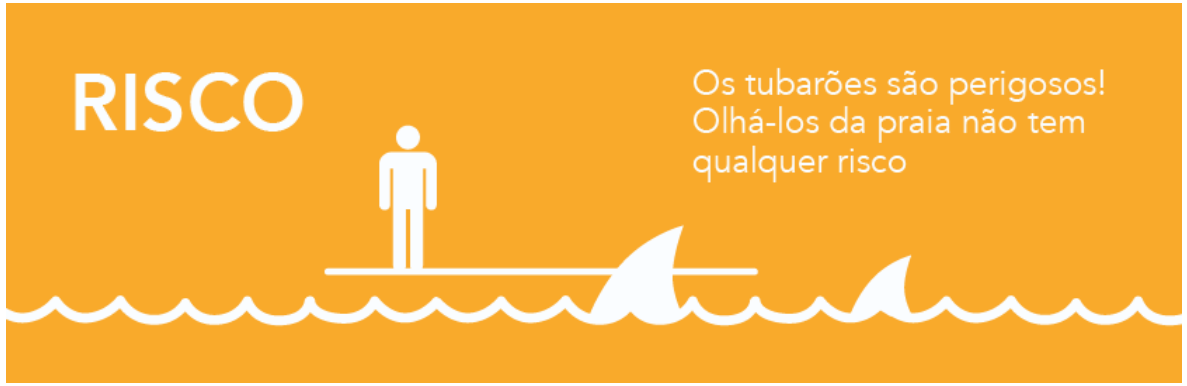
Lei de Bases da Protecção Civil

PROMOVER UMA CULTURA DE SEGURANÇA

CONHECER AS MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

RISCO

Probabilidade de ocorrência de um processo ou ação e respetiva estimativa das suas consequências sobre pessoas, bens e ambiente.



Tipificação

Risco Natural	Os que resultam do funcionamento dos sistemas naturais.
Riscos Mistos	Os que resultam da combinação de ações continuadas da atividade humana com o funcionamento dos sistemas naturais.
Riscos Tecnológicos	Os que resultam de acidentes, frequentemente súbitos e não planeados, decorrentes da atividade humana.

Então... O que é o Perigo?

Algo que tem potencial para criar dano.

Então... O que é o Perigo?
Exemplo

Ação: Conduzir até um destino.

Resultado esperado dessa ação: Chegar ao destino com segurança.

Risco: Acidente de trânsito

Perigos:

- Não saber conduzir;
- Conduzir com alta velocidade;
- Não respeitar as leis de trânsito;
- Não fazer a manutenção preventiva do automóvel.

Conceitos importantes…
Perigosidade

Probabilidade associada à ocorrência de um evento potencialmente perigoso, considerando um determinado período de tempo e um lugar determinado.

Conceitos importantes...
Vulnerabilidade

Potencial para gerar vítimas, bem como perdas económicas para os cidadãos, empresas ou organizações, em resultado de uma dada ocorrência.

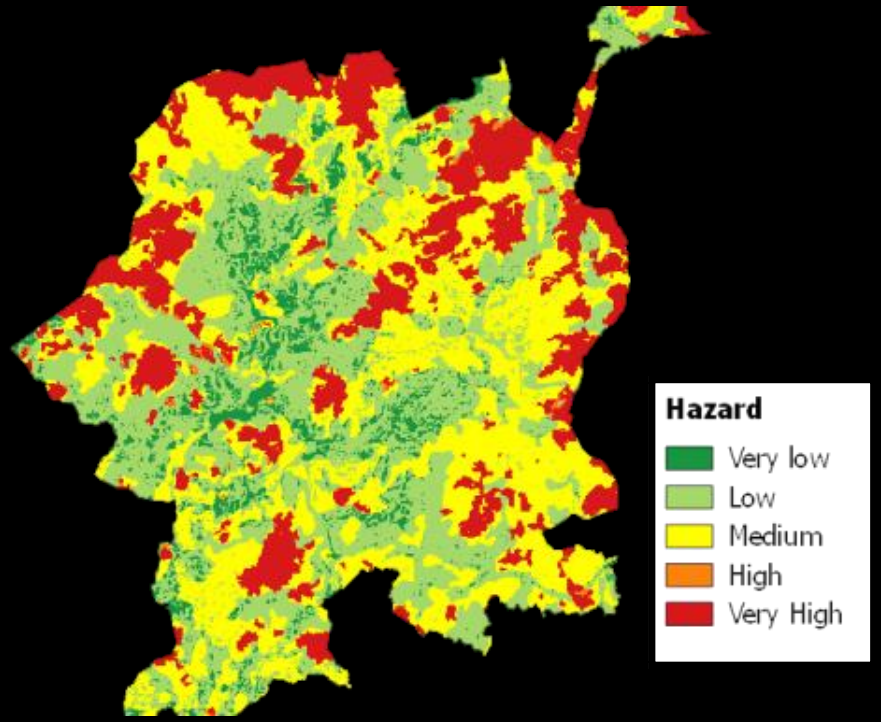
Conceitos importantes...
Probabilidade

Potencial/frequência de ocorrências com consequências negativas para a população, ambiente e socioeconómica.

Conceitos importantes...
Suscetibilidade

A suscetibilidade de um território – ou de um pixel – expressa as condições que esse território apresenta para a ocorrência e potencial de um fenómeno danoso.

A suscetibilidade define a perigosidade no espaço.



Conceitos importantes...
Gravidade

Consequências de um evento, expressas em termos de escala de intensidade das consequências negativas para a população, bens e ambiente:

- Residual.
- Reduzida.
- Moderada.
- Acentuada.
- Crítica.

RISCOS NATURAIS

RISCOS NATURAIS

Ondas de Calor

Cheias e Inundações

Vagas de Frio

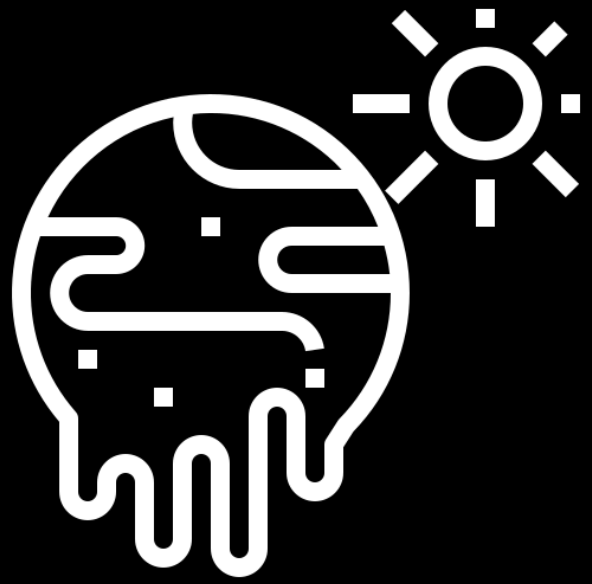
Nevões

Trovoada

Movimentos de Vertente

Sismos

ONDAS DE CALOR



As ondas de calor ocorrem quando, durante alguns dias consecutivos, as temperaturas são superiores à média da época.

São prejudiciais para a saúde, podendo causar hipertermia, insolação, desidratação e lesões na vista e problemas de pele graves.

Deve-se ter ESPECIAL ATENÇÃO com os bebés, os idosos e os doentes, pois desidratam com muita facilidade.

Medidas de Autoproteção
Gerais

- Beber muita água ou sumos naturais mesmo sem sede, evitando bebidas gaseificadas, com cafeína, ricas em açúcar ou quentes, pois aumentam a desidratação;
- Fazer refeições ligeiras, com poucas quantidades, mas várias vezes ao dia;
- Usar roupas leves, de algodão e cores claras.
- Evitar atividades que exijam muito esforço físico. Se tiver mesmo de o fazer, ingerir água regularmente.

Medidas de Autoproteção Específicas

Em casa

- Abrir as janelas para que o ar circule, mas manter persianas/portadas fechadas para que o calor não entre.
- Não tomar banho em água demasiado fria. Tomar duche de água tépida;
- Usar menos roupa na cama.

Na rua

- Proteger a cabeça do sol e procurar usar protetor solar e óculos de sol com proteção UV;
- Evitar estar ao sol nas horas de maior calor;

Medidas de Autoproteção Específicas

Na praia

- Evitar estar ao sol nas horas de maior calor;
- Colocar protetor solar adequado ao tipo de pele;
- Usar chapéu e óculos escuros;
- Não mergulhar repentinamente.

No automóvel

- Viajar nas horas de menor calor e evitar percursos longos, se for o caso, fazer pausas.
- Beber muitos líquidos e usar roupas leves;
- Evitar ficar no interior do carro desnecessariamente.

CHEIAS E INUNDAÇÕES

As cheias ou inundações quando ocorrem, geralmente após um período de precipitação intensa, provocam grandes prejuízos nas comunidades afetadas.

Apesar de aparecerem muitas vezes associadas, cheias e inundações não significam a mesma coisa.

Definição

CHEIA

- Resultam do aumento do nível de água de um rio e do seu consequente extravasamento.

INUNDAÇÃO

- Associadas a diversas causas, como por exemplo a incapacidade de escoamento das águas da chuva.

A PREVENÇÃO destes fenómenos é efetuada através de duas componentes, a PREVISÃO, que possibilita a antecipação de ações de mitigação, e a MONITORIZAÇÃO, que permite detetar e conhecer em cada instante o grau de gravidade da situação.

Medidas de Autoproteção
Gerais

Quando provocadas por chuvas muito repentinas pode não haver tempo para avisar a população.

Pelo que, todos os cidadãos devem conhecer as MEDIDAS DE SEGURANÇA A ADOTAR, de forma a prevenir estes fenómenos e, caso ocorram, mitigar os seus efeitos, tais como:

- Limpar e desobstruir dos sistemas de escoamento das águas pluviais;
- Proceder à manutenção do coberto vegetal das encostas, com o intuito de ser efetuada uma retenção natural das águas pluviais;
- Manter limpas as margens dos rios.

Medidas de Autoproteção

Antes

- Identificar pontos altos que sirvam de refúgio;
- Fazer uma lista de objetos importantes a levar em caso de evacuação;
- Preparar um estojo de emergência com rádio, lanterna a pilhas, pilhas de reserva, material de primeiros socorros, medicamentos essenciais e agasalhos;
- Manter em casa uma reserva de água engarrafada e alimentos enlatados para 2 ou 3 dias;
- Arranjar uma trave de metal ou de madeira para segurar a porta da rua.

Medidas de Autoproteção
Antes

- Guardar num saco de plástico os documentos e objetos pessoais mais importantes;
- Ter sempre à mão o estojo de emergência;
- Colocar os alimentos e objetos de valor nos pontos mais altos da casa;
- Colocar num lugar seguro as embalagens de produtos poluentes ou tóxicos (inseticidas, pesticidas, etc.);
- Retirar do jardim objetos que possam ser arrastados pela água e entupir os sistemas de escoamento.

Medidas de Autoproteção
Durante

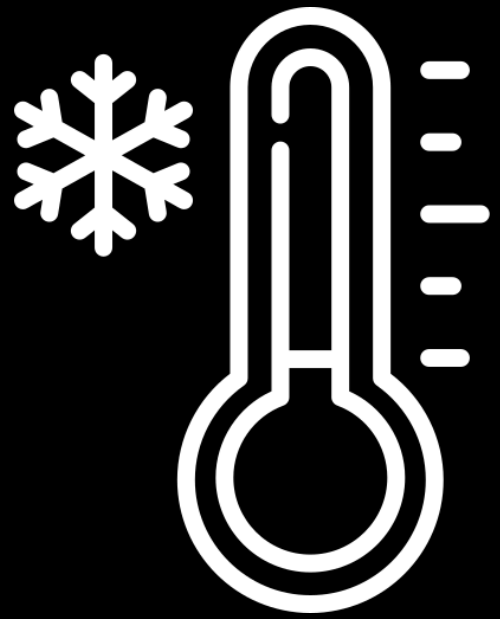
- Manter a calma e, se possível, dar apoio a quem mais necessita;
- Desligar a água, gás e eletricidade;
- Beber apenas água engarrafada;
- Não comer alimentos que estiveram em contacto com a água da inundação;
- Não andar descalço;
- Resistir à curiosidade de ver os locais mais atingidos. ;
- Não utilizar o carro, pois pode ser arrastado pela água;

Medidas de Autoproteção
Depois

- Regressar a casa apenas quando for dada essa indicação.
- Não tocar em cabos elétricos caídos e ter cuidado com aparelhos elétricos ou a gás. Chamar um técnico para os examinar;
- Verificar o estado das substâncias inflamáveis ou tóxicas que possam ter em casa;
- Deitar fora a comida e medicamentos que estiverem em contacto com a água da inundação;
- Beber apenas água engarrafada ou fervida;
- Não andar descalço, utilizar calçado protetor.

CLIO

VAGAS DE FRIO



Quando a temperatura desce muito rapidamente e se prevê que esse estado de tempo vá durar alguns dias, dizemos que estamos perante uma vaga de frio.

A vaga de frio pode causar vários problemas de saúde e afetar a comunidade: podem fechar escolas e paralisar diversas atividades.

Consequências

As vagas de frio podem ser a causa de morte, por HIPOTERMIA, sobretudo nos idosos, crianças e pessoas mais desprotegidas.

Em caso de Hipotermia:

- Tentar aquecer o corpo de forma gradual;
- Procurar um local quente e seco;
- Despir toda a roupa que estiver molhada, vestir roupas secas e quentes e envolver num cobertor.

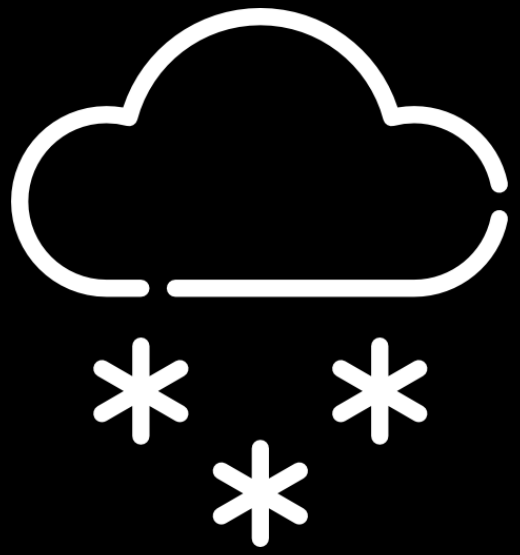
Consequências

Os IMPACTOS estendem-se:

- à agricultura;
- ao sector dos transportes prejudicando a circulação de pessoas e mercadorias;
- a avultados gastos com energia, devido à necessidade de utilização intensa dos sistemas de aquecimento;
- a formação de gelo nas estradas que obrigam a redobrar os cuidados quando viajarmos de automóvel.

VAGAS DE FRIO

NEVÕES



A queda de neve ocorre quando os cristais de gelo não se fundem antes de chegarem ao solo, em virtude da baixa temperatura da atmosfera.

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

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

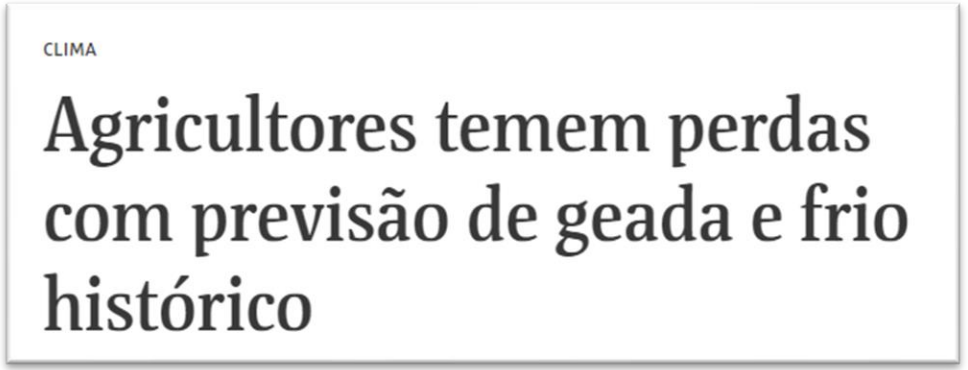
Consequências

A neve constitui um espetáculo de inegável beleza, fomentando diversas atividades turísticas, desportivas e recreativas. No entanto, pode ter impactos muito negativos, tais como:

- isolamento de pessoas (residentes, turistas e desportistas de montanha);
- a redução da visibilidade;
- as complicações na circulação rodoviária (condução perigosa devido ao gelo e estradas interrompidas, por exemplo).

Consequências

Os nevões, se prolongados, podem induzir também perturbações em diversas atividades económicas, o encerramento de escolas e prejuízos em culturas agrícolas e na atividade pecuária.



CLIMA

Agricultores temem perdas com previsão de geada e frio histórico

Medidas de Autoproteção

Antes

- Ter uma reserva de água engarrafada, alimentos ricos em calorias (chocolate, frutos secos, etc.), comida embalada pronta a comer e combustível de uso doméstico (botija de gás, lenha, etc.);
- Verificar se todas as portas e janelas estão bem fechadas para impedir que o frio entre em casa e que o calor saia;
- Preparar um estojo de emergência com material de primeiros socorros, medicamentos, um rádio, uma lanterna e pilhas de reserva.

Medidas de Autoproteção
Durante

- Não andar muito tempo na rua. A diferença de temperatura entre o exterior e interior das casas faz com que a pele desidrate, o que provoca feridas dolorosas nos lábios, mãos e rosto;
- Não tentar caminhar sobre o gelo ou neve;
- Escolher várias peças de roupa para vestir em vez de apenas uma mais quente;

Medidas de Autoproteção
Durante

- Proteger a boca e o nariz com um cachecol, para que não entre tanto frio para os pulmões;
- Escolher botas quentes e impermeáveis;
- Manter o nosso corpo seco para que não arrefeça;
- Não fazer atividades físicas violentas, pois o nosso corpo já está em esforço para manter-se quente.

Medidas de Autoproteção Específicas

Há algumas situações que podem ocorrer DENTRO DE CASA, resultado da vaga de frio:

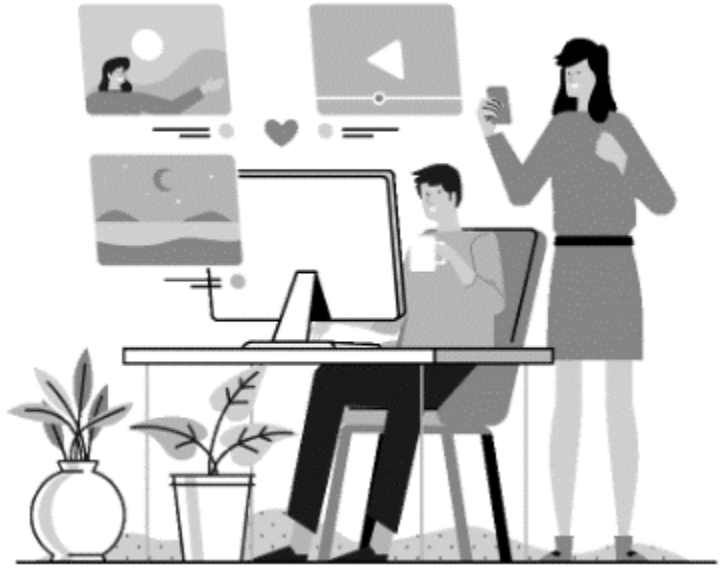
- Intoxicação por monóxido de carbono (gás tóxico, que não tem cor, nem cheiro, por esse motivo pode ser mortal). Quando acender a lareira, deve abrir uma janela para que o monóxido de carbono não se acumule e o ar seja renovado;
- Incêndios: Quando o frio aperta, os aquecedores elétricos são uma boa solução. No entanto, se forem mal utilizados ou se ligar vários ao mesmo tempo, podem ocorrer incêndios;
- Queimaduras: Nunca deve tocar num aquecedor. Prestar especial atenção aos mais pequenos e aos mais idosos, para que não se queimem.

Medidas de Autoproteção Específicas

Cuidados a ter em caso de VIAGEM DE AUTOMÓVEL:

- Verificar o combustível, luzes e travões, colocar um líquido anticongelante no radiador e utilizar correntes nos pneus, se o destino for um local com neve;
- Informar a família e/ou os amigos sobre o percurso que se pretende fazer;
- Preparar algum material que pode vir a ser útil: um estojo de primeiros socorros, agasalhos, alimentos;
- Conduzir devagar e estar atento aos locais mais sombrios devido à formação de gelo.

Medidas de Autoproteção
Específicas



Tenha em atenção as informações difundidas pelos órgãos de comunicação social.

VAGAS DE FRIO

TROVOADA

São muitos os fenómenos que ocorrem no meio de uma tempestade.

Uma das suas manifestações mais destrutivas e ameaçadoras é a descarga elétrica, designada por relâmpago.

As tempestades onde se desenvolvem este tipo de fenómeno, geralmente de curta duração, são denominadas trovoadas.

O raio “escolhe” sempre o caminho mais curto até ao solo, atingindo o objeto a maior altitude, uma árvore alta ou um edifício, uma torre ou mesmo um indivíduo em campo aberto.

Medidas de Autoproteção
Gerais

CONSIDERE 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.

Medidas de Autoproteção
Gerais

- 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 elétrico – 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;

Medidas de Autoproteção
Gerais

- 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;
- Não permaneça no topo de uma colina, em campo aberto, ou na praia;
- Afaste-se da água: não pesque e não ande em barcos pequenos;

Medidas de Autoproteção
Gerais

Afaste-se:

- dos objetos de metal e retire qualquer peça de metal que traga consigo - os metais são grandes condutores de eletricidade;
- de tratores ou de outro equipamento metálico tais como motas ou bicicletas;
- de redes e tubos metálicos, de linhas ferroviárias ou de qualquer outro curso metálico que possa conduzir a descarga elétrica desde uma distância considerável;

Medidas de Autoproteção
Gerais

- 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.*

Medidas de Autoproteção
Gerais

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.

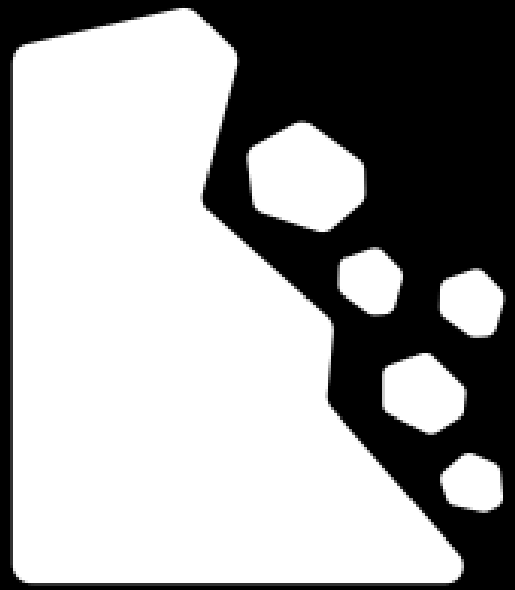
Verifique que não se encontra à maior altitude na área envolvente. Desça até ao ponto mais baixo possível e afaste-se de objetos altos e vulneráveis. Se o raio atinge qualquer um desses objetos pode apanhar o choque da descarga elétrica através do solo.

Factos

1. Se uma pessoa é atingida por um relâmpago não significa que transporte qualquer carga elétrica e, como tal, pode ser tocada.
2. Poderá ter sofrido um violento choque elétrico e, provavelmente, apresentará algumas queimaduras, nomeadamente à volta de zonas em contacto com metal.
3. Muitas vítimas aparentemente “mortas” por relâmpagos podem ser reanimadas se a ação de socorro for rápida.

TROVOADA

MOVIMENTO DE VERTENTE



Pode ser definido como o movimento de descida, numa vertente, de uma massa de rocha ou solo (para jusante e exterior):

- Desabamentos;
- Tombamentos;
- Deslizamentos;
- Expansões laterais;
- Fluxos.

Em Portugal estes fenómenos são geralmente desencadeados pela precipitação, por sismos ou por redefinição morfológica.

Medidas de Autoproteção
Antes

- Familiarizar-se com as características do terreno envolvente e prestar atenção às áreas circundantes que costuma frequentar, muitas vezes podem-se registar alguns sinais de instabilidade lenta, tais como:
  - *Fendas no chão;*
  - *Aumento da inclinação de árvores e/ou postes;*
  - *Queda sistemática de pequenos blocos em certas zonas.*

Medidas de Autoproteção
Antes

- Colaborar com as autoridades locais, alertando para as consequências de construir em zonas de maior SUSCETIBILIDADE à ocorrência de movimentos de massa. Assim, as infraestruturas deverão estar:
  - *Afastadas de taludes com inclinações elevadas;*
  - *Fora dos vales dos cursos de água.*

Medidas de Autoproteção
Durante

- Estar em alerta e prestar atenção aos avisos divulgados pelas autoridades e meios de comunicação social;
- Ficar longe dos locais suscetíveis à ocorrência de movimentos de massa;
- Prestar atenção a ruídos estranhos, tais como madeira a partir, choques entre rochas, os quais poderão indicar possíveis ocorrências de movimentos de massa;

Medidas de Autoproteção
Durante

- Na proximidade de linhas de água, prestar atenção à diminuição ou aumento súbito do caudal, bem como ao aumento da carga sólida transportada. Estes fenómenos poderão ser indicadores da formação de uma represa a montante do local onde se encontra, devido a um movimento de massa ou acumulação de materiais. O rebentamento da mesma poderá promover a ocorrência de cheias rápidas, por isso deve estar afastado destes locais;

Medidas de Autoproteção
Durante

- Durante uma viagem de automóvel deve alertar o condutor para conduzir com precaução, uma vez que em períodos de chuva intensa em zonas com declives acentuados, podem ocorrer movimentos de massa;

Medidas de Autoproteção

Depois

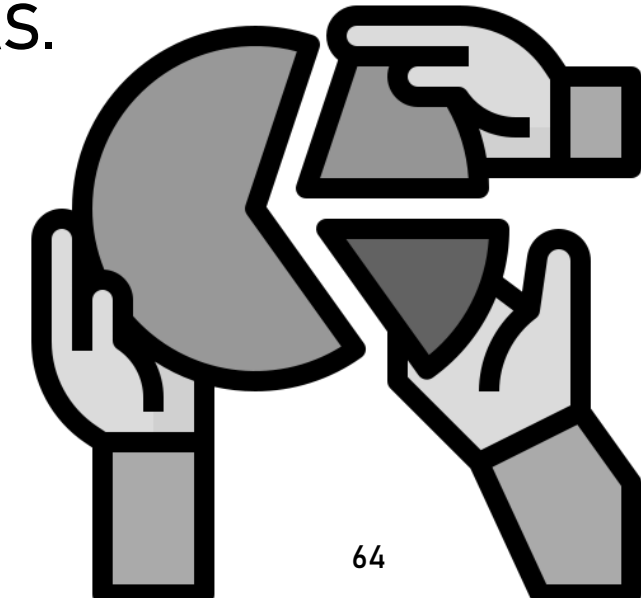
- Manter a calma e evitar aproximar-se das zonas afetadas por movimentos de massa, bem como das áreas limítrofes;
- Verificar se existem pessoas feridas ou presas em destroços na área em que ocorreu o movimento de massa.
- Informar as autoridades competentes sobre as infraestruturas e serviços públicos danificados;
- Inspecionar a área envolvente da habitação para detetar possíveis riscos.

Medidas de Autoproteção

Depois

COLABORAR COM AS AUTORIDADES E AGENTES DE PROTEÇÃO CIVIL.

A SUA COLABORAÇÃO PODERÁ SALVAR VIDAS.



MOVIMENTO DE VERTENTE

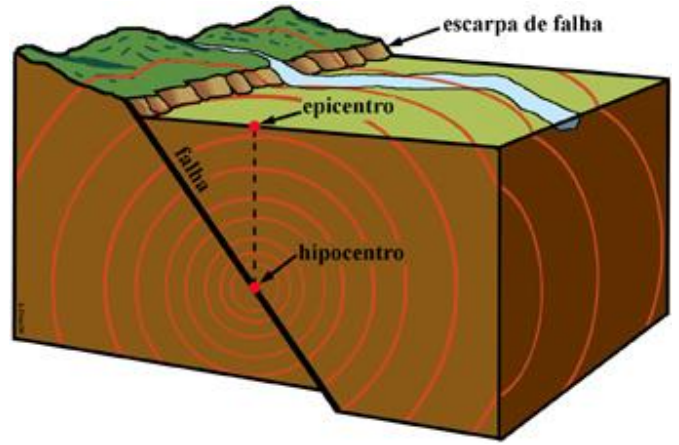
SISMOS

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

Origem

Na maior parte dos casos os sismos são devidos a movimentos ao longo de falhas geológicas que existem no contacto entre as diferentes placas tectónicas que constituem a superfície terrestre, as quais se movimentam entre si.

O facto de muitas áreas densamente povoadas se situarem em zonas de elevado risco sísmico tornam este fenómeno natural uma grande ameaça para o Homem.



Consequências

- Colapso de edifícios, de viadutos, a rotura de barragens;
  - *Devido ao colapso das estruturas edificadas as vias de comunicação podem ficar interrompidas enquanto não se proceder à remoção dos escombros, situação que pode comprometer a eficiência e eficácia das ações de socorro.*
- Corte no fornecimento de serviços de abastecimento de gás, eletricidade e comunicações;
- Desenvolvimento de deslizamentos, fogos urbanos e ondas oceânicas de grande capacidade destrutiva (tsunamis).

Medidas de Autoproteção

Antes

- Informe-se sobre as causas e efeitos possíveis de um sismo na sua zona. Fale sobre o assunto de uma forma tranquila e serena com os seus familiares e amigos.
- Elabore um PLANO DE EMERGÊNCIA PARA A SUA FAMÍLIA, disponível no site do Serviço Municipal de Proteção Civil:

https://protecaocivil3.wixsite.com/covilha

O plano de emergência familiar tem como objetivo prevenir os acidentes que possam pôr em risco os membros da tua família e/ou dos teus bens.

Por isso, tu e a tua Família devem conhecer os perigos de maior probabilidade de ocorrência na área do domicílio e nos locais de trabalho e de lazer, tendo sempre presente que os acidentes graves ou as catástrofes normalmente acontecem de surpresa e que, como dizem os adultos, "mais vale prevenir que remediar".

ASSIM,

Reune-te com a tua família e discutam os riscos que correm, como por exemplo: incêndios, cheias, inundações ou sismos.

SABES POR QUE RAZÃO O TEU PAPEL É TÃO IMPORTANTE?

PORQUE SOMOS TODOS PROTEÇÃO CIVIL!

AGORA QUE JÁ SABEMOS O QUE É O PLANO DE EMERGÊNCIA FAMILIAR, VAMOS FAZER O DA TUA FAMÍLIA?

Segue os seguintes passos:

A nossa família (elementos):

A nossa casa (morada):

Ponto de encontro (principal e secundário):

Distribuição de tarefas (quem é responsável por cada tarefa):

Planta de Emergência (desenhar a planta da casa, ponto de encontro e plano de evacuação):

Não te esqueças:

- ⇒ Caminho de fuga;
- ⇒ Ponto de encontro;
- ⇒ Quadro elétrico;
- ⇒ Gás;
- ⇒ Mala de Primeiros-Socorros;
- ⇒ Mochila de sobrevivência.

CONSEGUISTE? BOA!

AGORA, TU E A TUA FAMÍLIA, JÁ SE PODEM PROTEGER!

COVILHÃ
A TECER O FUTURO

PLANO DE EMERGÊNCIA FAMILIAR

Serviço Municipal de Proteção Civil da Covilhã

CONTATOS

LINHA DE APOIO - 275 330 650 / 926 354 768
E-MAIL - protecao.civil@cm-covilha.pt
SITE - https://protecaocivil3.wixsite.com/covilha

- **Mantém a calma;**
- **Lembra o adulto para desligar as torneiras de segurança** do gás, da eletrecidade e da água.
- **Dá o alarme através dos números de emergência** que deves ter afixados num sítio visível: 112, bombeiros da localidade, polícia, serviços de saúde, Centro de Informação Anti-Venenos, escola dos filhos, médicos de família, companhia de seguros, Serviço Municipal de Protecção Civil;
- **Procura dar apoio a quem precisa**, se isso não te colocar em risco;
- **Dirige-te para o ponto de encontro;**
- **Quando estiverem todos, dirije-te para um lugar seguro:** um local fora de casa, a uma distância segura e outro local onde possas ficar, caso não tenhas possibilidade de voltar para casa;
- **Cuidado, NÃO VÁS, por curiosidade, aos lugares onde ocorreram os acidentes.**

DEVES TER, EM CASOS DE EMERGÊNCIA, **UM KIT FAMILIAR DE SOBREVIVÊNCIA:**

- Água (mínimo 3 litros por Pessoa); ☐
- Comida (prazo de validade longo: enlatados, bolachas, etc.); ☐
- Roupa (impermeáveis, polares, roupa interior, etc.); ☐
- Cobertores; ☐
- Produtos de higiene pessoal; ☐
- Toalhetes / Papel higiénico; ☐
- Sacos herméticos (para guardar documentos e dinheiro); ☐
- Fita adesiva (para calafetar portas e janelas); ☐
- Canivete suíço; ☐
- Rádio + pilhas; ☐
- Lanterna + pilhas; ☐
- Pequenos jogos; ☐
- Estojo de emergência; ☐
- Lista com os contactos de emergência. ☐

E, TAMBÉM, EM CASOS DE LIGEIROS, COMO CORTE, QUEIMADURA, OU OUTRO TIPO DE LESÃO, PREPARA, COM A AJUDA DOS ADULTOS, UM **ESTOJO DE PRIMEIROS SOCORROS QUE, NO MÍNIMO, CONTENHA:**

- 2 Pares de luvas esterilizadas, para evitar infecções. Também podes usá-las para protecção, mesmo que não estejam esterilizadas; ☐
- Pensos e compressas esterilizadas para estancar hemorragias; ☐
- Anti-séptico para desinfecção da pele; ☐
- Pomada para queimaduras; ☐
- Ligaduras e adesivos de vários tamanhos e larguras; ☐
- Soro fisiológico, nomeadamente para lavagem ocular; ☐
- Termómetro; ☐
- Algodão; ☐
- Medicamentos de prescrição médica tomados regularmente. ☐
- Tesoura e pinça; ☐
- Medicamentos de venda livre (sem receita médica) para alívio da dor e da febre, para obstipação e diarreia. ☐

Medidas de Autoproteção
Antes

- Certifique-se que todos sabem o que fazer, no caso de ocorrer um sismo.
- Combine previamente um local de reunião, para o caso dos membros da família se separarem durante o sismo.
- Prepare a sua casa por forma a facilitar os movimentos, libertando os corredores e passagens, arrumando móveis e brinquedos.

Medidas de Autoproteção
Antes

- Organize o seu KIT DE EMERGÊNCIA:
  - reúna uma lanterna, um rádio portátil bem como um extintor e um estojo de primeiros socorros;
  - Armazene água em recipientes de plástico e alimentos secos, para dois ou três dias (atenção: verifique com periodicidade os prazos de validade). Inclua um abre-latas;

Medidas de Autoproteção
Antes

- Organize o seu KIT DE EMERGÊNCIA:
  - Tenha à mão, em local acessível, os números de telefone de serviços de emergência a lista de contactos de familiares/amigos e cópia dos documentos importantes;
  - Leve consigo a medicação habitual e produtos de higiene pessoal (incluir papel higiénico, toalhitas húmidas e sacos de plástico para fins sanitários), inclua igualmente uma muda de roupa (não esquecer um boné e impermeável);

Medidas de Autoproteção
Antes

- Organize o seu KIT DE EMERGÊNCIA:
  - Inclua ainda: dinheiro, um apito, uma máscara anti-pó, e o carregador de telemóvel com uma bateria extra (vulgo power-bank);
  - Comida e água extra para o animal de estimação;

Medidas de Autoproteção

Antes

- Identifique os locais mais seguros, distribuindo os seus familiares por eles: vão de portas interiores, cantos de paredes-mestras, debaixo de mesas e de camas.
- Mantenha uma distância de segurança em relação a objetos que possam cair ou estilhaçar.
- Conheça os locais mais perigosos: junto a janelas, espelhos, candeeiros, móveis e outros objetos. Elevadores e saídas para a rua.

Medidas de Autoproteção

Antes

- Fixe as estantes, os vasos e floreiras às paredes da sua casa.
- Coloque os objetos pesados, ou de grande volume, no chão ou nas estantes mais baixas.
- Ensine todos os familiares como desligar a eletricidade e cortar a água e o gás.
- Tenha à mão, em local acessível, os números de telefone de serviços de emergência.

Medidas de Autoproteção
Durante

SE ESTÁ DENTRO DE CASA OU DE UM EDIFÍCIO

- Se estiver num dos andares superiores de um edifício, não se precipite para as escadas.
- Nunca utilize elevadores.
- Abrigue-se no vão de uma porta interior, nos cantos das salas ou debaixo de uma mesa ou cama.
- Mantenha-se afastado de janelas e espelhos.

Medidas de Autoproteção
Durante

- Tenha cuidado com a queda de candeeiros, móveis ou outros objetos.
- Se está num local com grande concentração de pessoas fique dentro do edifício, até o sismo cessar. Saia depois com calma, tendo em atenção as paredes, chaminés, fios elétricos, candeeiros e outros objetos que possam cair.
- Não se precipite para as saídas. As escadas e portas são pontos que facilmente se enchem de escombros e podem ficar obstruídos por pessoas que tentam deixar o edifício
- Nas fábricas, mantenha-se afastado de máquinas que possam tombar ou deslizar.

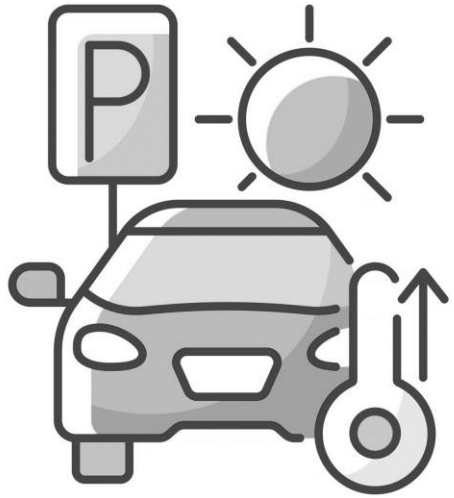
Medidas de Autoproteção
Durante

- SE ESTÁ NA RUA
  - Dirija-se para um local aberto com calma e serenidade, longe do mar ou cursos de água.
  - Não corra nem ande a vaguear pelas ruas.
  - Mantenha-se afastado dos edifícios (sobretudo dos mais degradados, altos ou isolados) dos postes de eletricidade e outros objetos que lhe possam cair em cima.
  - Afaste-se de taludes, muros, chaminés e varandas que possam desabar.

Medidas de Autoproteção
Durante

SE ESTÁ A CONDUZIR

Pare a viatura longe de edifícios, muros, taludes, postes e cabos de alta tensão e permaneça dentro dela.



Medidas de Autoproteção
Depois

- Mantenha a calma e conte com a ocorrência de possíveis réplicas.
- Não se precipite para as escadas ou saídas. Nunca utilize elevadores.
- Não fume, nem acenda fósforos ou isqueiros. Pode haver fugas de gás.
- Corte a água e o gás e desligue a eletricidade.
- Utilize lanternas a pilhas.

Medidas de Autoproteção
Depois

- Ligue o rádio e cumpra as recomendações que forem difundidas.
- Limpe urgentemente os produtos inflamáveis que tenham sido derramados (álcool ou tintas, por exemplo).
- Evite passar por locais onde existam fios elétricos soltos.
- Não utilize o telefone, exceto em caso de extrema urgência (feridos graves, fugas de gás ou incêndios).
- Não circule pelas ruas para observar o que aconteceu. Liberte-as para as viaturas de socorro.

A TERRA TREME

A TERRA TREME é um EXERCÍCIO PÚBLICO DE SENSIBILIZAÇÃO PARA O RISCO SÍSMICO organizado anualmente pela Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil.

Pretende alertar e sensibilizar a população sobre como agir antes, durante e depois da ocorrência de um sismo.

A TERRA TREME

1º Passo

IDENTIFIQUE E CORRIJA OS RISCOS DA SUA CASA.

2º Passo

ORGANIZE UM PLANO FAMILIAR DE EMERGÊNCIA.

3º Passo

PREPARE UM KIT DE EMERGÊNCIA.

A TERRA TREME

4º Passo

IDENTIFIQUE E CORRIJA OS PONTOS FRACOS DO SEU EDIFÍCIO.

5º Passo

EXECUTE OS 3 GESTOS QUE PROTEGEM.

A TERRA TREME

6º Passo

CUIDE DE SI, EM SEGUIDA AJUDE OS OUTROS.

7º Passo

ESTEJA ATENTO ÀS INDICAÇÕES DAS AUTORIDADES.

TODOS SOMOS PROTEÇÃO CIVIL

GABINETE DE PROTEÇÃO CIVIL COVILHÃ

- Telefone – 275 330 650
- Telemóvel – 926 354 768
- Email: proteção.civil@cm-covilha.pt
- Site: https://protecaocivil3.wixsite.com/covilha

COVILHÃ
A TECER O FUTURO

RISCOS

MUNICÍPIO DA COVILHÃ

GABINETE DE PROTEÇÃO CIVIL