

GUIA PARA O CIDADÃO AGENTE DE PROTEÇÃO CIVIL



[Página propositadamente em branco]

FICHA TÉCNICA DO DOCUMENTO

Título:	Guia para o Cidadão Agente de Proteção Civil
Descrição:	O presente Guia para o Cidadão Agente de Proteção Civil, pretende de uma forma prática e acessível, fornecer um conjunto de informação base ao cidadão comum perante situações extremas, procurando capacitar todos para o desenvolvimento de uma postura preventiva e uma disposição cooperante, com o intuito de promover a segurança e a proteção de pessoas e bens em situações de risco, acidente ou catástrofe.
Data de produção:	08 de janeiro de 2018
Data da última atualização:	27 de março de 2018
Versão:	Versão 02
Coordenação geral:	João Rodrigues Vereador do Pelouro da Proteção Civil
Coordenação técnica:	Joaquim Piteira Coordenador Operacional Municipal (<i>Lic. Proteção Civil</i>)
Equipa técnica:	Joaquim Piteira Coordenador Operacional Municipal (<i>Lic. Proteção Civil</i>) Nuno Sobral Camelo Geógrafo (<i>Lic. Geografia - Planeamento e Gestão do Território</i>)
Secretariado:	Maria Manuela Velez
Estado do documento:	Em elaboração
Nome do ficheiro digital:	Guia_Cid_Agente_Prot_Civil_2018_v02

[Página propositadamente em branco]

Índice

NOTA INTRODUTÓRIA	1
APROTEÇÃO CIVIL.....	3
1. Proteção Civil? O que é?	3
2. Os Agentes de Proteção Civil.....	4
3. Os Cidadãos e a Proteção Civil Preventiva	4
Riscos Principais no Município de Évora	5
Medidas Preventivas Gerais	6
RISCOS NATURAIS – MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO	10
1. Risco de Seca	10
2. Risco de Onda de Calor	11
3. Risco de Vaga de Frio	12
4. Risco de Tempestades e Ventos Fortes	14
5. Risco de Cheias e Inundações em Espaço Urbano	15
6. Risco de Derrocadas / Aluimentos de Terras	16
7. Risco de Sismo	17
RISCOS MISTOS – MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO	19
1. Risco de Incêndios Agrícolas e Incêndios Florestais	19
RISCOS TECNOLÓGICOS – MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO	21
1. Risco de Incêndios Urbanos	21
2. Risco de Acidentes Rodoviários	21
3. Risco de Acidentes com Matérias Perigosas	22
4. Risco de Fugas de Gás	22
PLANO FAMILIAR DE EMERGÊNCIA	23
1. O Que é o Plano Familiar de Emergência?	23
2. Como Fazer o Plano Familiar de Emergência	24
3. Componentes do Plano Familiar de Emergência	26
Glossário	45

[Página propositadamente em branco]

MENSAGEM AO MUNÍCIPE

Cidadão. O Primeiro Agente de 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 Prevenção na Proteção Civil é o maior garante de que todos os envolvidos podem e devem reconhecer o seu papel no processo que envolve todos, em todo o tempo, e que, por via desse reconhecimento, devem assumir uma postura que seja traduzida numa maior segurança e preparação perante eventuais situações de risco, de acidente ou de catástrofe. Ser conhecedor e estar preparado, além de minimizar a ocorrência de acidentes, permite ainda que a participação cidadã possa ser a de um verdadeiro agente que contribui para atenuar efeitos negativos, proteger bens e socorrer pessoas, em situações efetivas e reais.

Perante a possibilidade de acontecer uma acidente grave ou uma catástrofe, conhecer a forma de se defender e defender outros, ou, nalguns casos, entender como minimizar os riscos perante tal ocorrência, fará toda a diferença no modo como a população encarará esse mesmo acontecimento.

Estamos em crer que a prevenção e a assunção de uma Proteção Civil Preventiva, prepara melhor as pessoas e torna os eventuais efeitos negativos menores, de menor dimensão e com menos consequências para a população e para o território. Uma melhor, mais consequente e efetiva Participação Civil Preventiva, capaz de chegar a todos os cidadãos, levando-os a assumir o seu papel de Agente de Proteção Civil, com toda a certeza levará a uma intervenção de socorro e emergência mais eficaz, de maior prontidão e, acreditamos nós, geradora de menores necessidades de intervenção e de uma eventual redução do número de acidentes.

Ajude-se a ajudar. Seja hoje mesmo o nosso melhor Agente de Proteção Civil...

João Rodrigues, Vereador da Proteção Civil, Câmara Municipal de Évora

[Página propositadamente em branco]

NOTA INTRODUTÓRIA

“A Estratégia Nacional para uma Proteção Civil Preventiva tem de saber beneficiar do insubstituível papel desempenhado pelos municípios e pelas freguesias, em virtude da sua especial proximidade às populações e ao efetivo conhecimento do território e das suas vulnerabilidades.”

Resolução do Conselho de Ministros n.º 160/2017

Trata-se de, ao nível municipal, reforçar a resiliência e a capacidade de resposta perante os riscos. Prevenir, em Proteção Civil, é fornecer um conjunto de informações e por essa via preparar todos os agentes capacitando-os para as respostas mais adequadas e mais assertivas.

A Estratégia Nacional para uma Proteção Civil Preventiva, através da publicação da Resolução de Conselho de Ministros n.º 160/2017, de 30 de outubro, define cinco objetivos estratégicos, designadamente:

- Fortalecer a governança na gestão de riscos;
- Melhorar o conhecimento sobre os riscos;
- Estabelecer estratégias para redução de riscos;
- Melhorar a preparação face à ocorrência de riscos;
- Envolver os cidadãos no conhecimento dos riscos.

Nesse sentido, e procurando concorrer para a materialização das disposições daquele diploma legal, ao nível municipal, o presente documento apresenta-se como um meio de divulgar e informar, junto da população do concelho de Évora, os principais procedimentos e ações essenciais a desenvolver perante a eminência e/ou decurso de um acidente grave ou catástrofe. A abordagem é realizada segundo a tipologia dos riscos frequentes no conselho de Évora, na sua maioria identificados no Plano Municipal de Emergência e Proteção Civil de Évora, organizados em riscos naturais, riscos mistos e riscos tecnológicos.

O documento enfoca também num conjunto de recomendações de carácter preventivo que pretendem minimizar os efeitos resultantes dos eventuais riscos que se podem manifestar no território concelhio.

Os conteúdos do documento são dirigidos à população em geral e pretende-se contribuir para a formação de consciências perante a importância de cada cidadão assumir a sua condição de Agente de Proteção Civil. Atenta-se também na importância da construção do Plano Familiar de Emergência e pretende-se com estas abordagens contribuir para a transição entre uma postura e ação de Proteção Civil **reativa**, para uma cultura de Proteção Civil **preventiva**, assente

num processo de informação, educação, formação e sensibilização, capacitante e consciencializador, para a adoção de adequadas medidas de autoproteção perante as diversas situações de risco.

A PROTEÇÃO CIVIL

1. PROTEÇÃO CIVIL? O QUE É?

*“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.”*

Lei de Bases da Proteção Civil. Lei 27/2006, 03 de julho, republicada pela Lei 80/2015, 03 de agosto.

A atividade de Proteção Civil tem carácter permanente, multidisciplinar e plurisectorial, cabendo a todos os órgãos e departamentos da Administração Pública, a promoção das condições indispensáveis à sua execução, de forma descentralizada, sem prejuízo do apoio mútuo entre organismos e entidades do mesmo nível ou proveniente de níveis de ordem superior.

São 4 os **objetivos principais** da Proteção Civil:

- **PREVENIR** os riscos coletivos e a ocorrência de acidente grave ou de catástrofe deles resultantes;
- **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.

A atividade de proteção civil exerce-se nos em **7 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

2. OS AGENTES DE PROTEÇÃO CIVIL

De acordo com o artigo 46.º da Lei de bases da Proteção Civil, e com adaptação à realidade do Concelho de Évora, são Agentes de Proteção Civil, de acordo com as suas atribuições próprias:

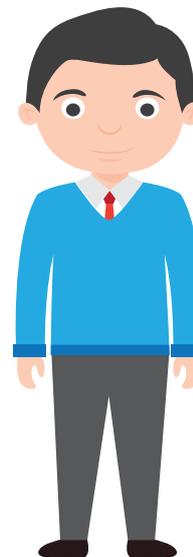
- Serviço Municipal de Proteção Civil de Évora;
- Os Bombeiros Voluntários de Évora;
- A Polícia de Segurança Pública de Évora;
- A Guarda Nacional Republicana – Comando Territorial de Évora;
- O INEM e demais serviços de saúde existentes no concelho;
- A Cruz Vermelha Portuguesa – Centro Humanitário de Évora 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;
- As Forças Armadas presentes no território municipal;
- A Autoridade Nacional de Aviação Civil.

3. Os Cidadãos e a Proteção Civil Preventiva

Os cidadãos têm direito à informação sobre os riscos a que estão sujeitos em certas áreas do território e sobre as medidas adotadas e a adotar com vista a prevenir ou a minimizar os efeitos de acidente grave ou catástrofe.

A informação pública visa esclarecer as populações sobre a natureza e os fins da proteção civil, consciencializá-las das responsabilidades que recaem sobre cada instituição ou indivíduo e sensibilizá-las em matéria de autoproteção.

Os programas de ensino, nos seus diversos graus, devem incluir, na área de formação cívica, matérias de proteção civil e autoproteção, com a finalidade de difundir conhecimentos práticos e regras de comportamento a adotar no caso de acidente grave ou catástrofe.



RISCOS PRINCIPAIS NO MUNICÍPIO DE ÉVORA

Segundo o Plano Municipal de Emergência e Proteção Civil de Évora em vigor à data, e o histórico de ocorrências de acidentes e catástrofes em território municipal, os principais riscos no concelho de Évora, são os que se identificam de seguida:

- Seca;
- Incêndios agrícolas e incêndios florestais;
- Incêndios urbanos;
- Acidentes rodoviários;
- Cheias e inundações em espaço urbano;
- Derrocadas / aluimentos de terras;
- Acidentes com matérias perigosas;
- Fugas de gás.

Neste documento, por motivos de melhor informação e comunicação à população, incluem-se também enquanto risco de ocorrência no território municipal, os seguintes riscos:

- Onda de calor;
- Vaga de frio;
- Tempestades e ventos fortes;
- Sismo.

MEDIDAS PREVENTIVAS GERAIS

A possibilidade de ocorrência de acidente grave ou catástrofe, bem como o seu decurso ou fase pós-evento, geram um conjunto de situações particulares, de grande grau de complexidade que promovem um vasto conjunto de alterações da ordem regular, como por exemplo, o comportamento das pessoas, a efetiva perda material e humana, a desorganização, a confusão e estados de normalidade.

Assumir uma capacidade de resposta e sublinhar a sua importância, passa pelo conhecimento e pela consequente capacidade de preparação, de resposta e de contributo para a reposição da normalidade perdida entretanto. Por essa via, todos os intervenientes, inclusive o cidadão comum, devem munir-se de um conjunto de conhecimentos, experiências prévias e preparação própria para melhorar e potenciar a sua capacidade de resposta e com isso, poder fazer a diferença nas ocorrências em curso.

Nesse sentido, apresentam-se as seguintes AÇÕES PRÉVIAS:

- Conhecer os contactos telefónicos dos serviços de emergência da sua área de residência e fixá-los em casa em local acessível a todos e/ou transportá-los consigo;
- Reconhecer e aceder aos meios de informação das autoridades competentes em caso de emergência;
- Ter preparação básica em primeiros socorros;
- Organizar e conhecer os recursos de um estojo de primeiros socorros;
- Organizar na sua habitação um estojo de sobrevivência, tendo em conta os riscos a que se encontra exposto e as características do agregado familiar;
- Conhecer os perigos existentes na sua área de residência e/ou trabalho, assim como o grau de risco a que se encontra exposto;
- Conhece o Plano Municipal de Emergência de Proteção Civil do seu concelho de residência;
- Conhecer os pontos de concentração previstos no Plano Municipal de Emergência de Proteção Civil do seu concelho de residência;
- Conhecer os documentos de identificação, que deve levar consigo em caso de necessidade de evacuação;

Para uma melhor atuação em caso de possibilidade de ocorrência ou efetiva ocorrência de um acidente grave ou catástrofe, deve adotar as seguintes MEDIDAS GERAIS DE AUTO-PROTEÇÃO:

- Avaliar a gravidade da situação, procurando manter sempre a calma;
- Proceder de acordo com as indicações dos serviços de emergência e de Proteção Civil;
- Se ligar para o número de emergência (112) deve ser claro e objetivo e explicar de forma pausada a ocorrência ou situação particular, localizando ou descrevendo o local com o maior pormenor possível;

- Pedir ajuda em caso de necessidade;
- Avisar os Agentes de Proteção Civil da existência de feridos ou mortos;
- Proteger olhos, nariz e boca em caso de libertação de gás ou de existência de poeiras;
- Não utilizar elevadores ou ascensores;
- Manter-se afastado de janelas, espelhos e chaminés;
- Não fazer fogo em nenhuma situação, na área do acidente;
- Deslocar-se de forma rápida, sem correr ou conduzir com elevada velocidade, por forma a não provocar outros acidentes complementares;
- Manter-se sempre visível ou deixar indicações da sua presença, situação e localização;
- Afastar-se dos locais do foco do acidente, deixando os agentes intervirem, a menos que a sua colaboração seja pedida.

Em casa, com e para o seu agregado familiar, estabelecendo um plano de atuação (PLANO FAMILIAR DE EMERGÊNCIA), deve:

- Identificar os locais mais seguros (interior da habitação e espaço exterior), de acordo com os vários riscos possíveis;
- Definir previamente os pontos de concentração/reunião familiar, em caso evacuação;
- Conhecer a localização e o manuseamento de instrumentos de segurança – extintores, componentes de estojo de primeiros socorros;
- Conhecer a localização de dispositivos de segurança/corte de energia elétrica, gás e água;
- Organizar e fazer-se acompanhar de uma lista de contactos úteis, de familiares e amigos;
- Definir locais fixos na habitação para a colocação das chaves da habitação e automóveis, ou outras importantes;
- Organizar a libertação dos animais domésticos, e reunir alimentos e água para o caso de os transportar;
- Reunir e conhecer a localização dos documentos pessoais importantes a transportar em caso de evacuação (deve procurar fazer cópia de todos eles), como:
 - o Bilhete de Identidade ou Cartão do Cidadão;
 - o Boletim Individual de Saúde;
 - o Boletim de Vacinas;
 - o Cartão com Grupo Sanguíneo;
 - o Nome e número de contacto do Médico de Família.
- Reunir e manter (operacionalidade, validades) um estojo de sobrevivência contendo elementos como:
 - o Rádio portátil;
 - o Lanterna e pilhas de reposição;
 - o Corda pequena, apito, navalha múltipla;

- o Lápis e papel;
- o Estojo de higiene para a família;
- o Agasalho/corta-vento
- o Manta isotérmica de emergência;
- o Fósforos ou isqueiro;
- o Água engarrafada;
- o Alimentos que não necessitem de refrigeração ou aquecimento, com baixo teor de sal e açúcar,) não perecíveis, para um mínimo de 3 dias, como por exemplo:
 - » Bolachas ou biscoitos;
 - » Cereais;
 - » Fruta e legumes enlatados;
 - » Geleias;
 - » Carne ou peixe enlatado
 - » Leite em pó
 - » Papas lácteas
- o Lista de contactos úteis.
- Preparar previamente e verificar validades de estojo de primeiros socorros contendo elementos como:
 - o Dois pares de luvas esterilizadas, para evitar infeções;
 - o Pensos e compressas esterilizadas para estancar hemorragias;
 - o Antisséptico para desinfeção da pele;
 - o Pomada para queimaduras;
 - o Ligaduras e adesivos de vários tamanhos e larguras;
 - o Soro fisiológico, nomeadamente para lavagem ocular;
 - o Termómetro;
 - o Medicamentos de prescrição médica tomados regularmente (ter em atenção a presença de crianças no agregado)
 - o Medicamentos de venda livre para dor, febre e diarreia (ter em atenção a presença de crianças no agregado)

Procure ainda ter a sua casa preparada para que a sua segurança, fuga, evacuação ou socorro seja possível e facilitada, nomeadamente:

- Verificar periodicamente as condições de coberturas, varandas e alpendres;
- Assegurar a manutenção regular de portas, janelas, lareiras, mobiliário, sistemas de aquecimento/refrigeração, fugas de água ou gás e outras situações de desgaste;
- Manter limpo e desobstruído o sistema de escoamento de águas pluviais de espaços exteriores;
- Manter as árvores e arbustos aparados evitando a obstrução de passagens e a circulação;
- Não acumule lixo em espaços exteriores próximos da habitação;
- Evitar objetos soltos no espaço exterior suscetíveis de causar danos (mobiliário de jardim, estruturas e brinquedos de exterior);

- Fixar móveis, estantes e outros elementos às paredes para que não tombem sobre si;
- Colocar objetos mais pesados ou mais volumosos no chão ou em estantes/prateleiras mais baixas;
- Libertar escadas e corredores de objetos e manter os móveis arrumados;
- Evitar a colocação de vasos e floreiras em parapeitos de janelas ou varandas;
- Possuir e colocar um extintor em espaço acessível, zelando pela sua manutenção periódica.

RISCOS NATURAIS - MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

1. RISCO DE SECA

O que é a seca?



De forma muito direta e simples, a seca é caracterizada pela escassez de água, associada essencialmente à insuficiente ou inexistente precipitação. A seca é então um fenómeno climático causado pela insuficiência de chuva, numa determinada região ou território, por um considerável período de tempo.

A seca gera um forte desequilíbrio na água disponível nessa região ou território, levando ao comprometimento do ciclo hidrológico e da disponibilidade de água para consumo pelos seres vivos e pelas atividades. Perante este desequilíbrio, a água que evapora do solo e dos organismos vivos, é superior à água da chuva o que não permite a reposição dos níveis de água disponível no sistema, o que coloca em causa, na grande maioria dos casos, o abastecimento público de água às populações.

As secas são fenómenos lentos que se desenvolvem de forma mais lenta e arrastada no tempo, contribuindo para um agravamento das consequências geradas pela indisponibilidade ou insuficiência de água enquanto recurso vital.

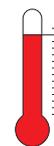
Como prevenir?

- Não deixe as torneiras a pingar e mantenha em bom estado a canalização, autoclismo e máquinas de lavar;
- Tenha torneiras de baixo caudal ou instale redutores de caudal nas torneiras que possui;
- Evite os banhos de emersão;
- Feche a torneira enquanto escova os dentes ou se barbeia;
- Reduza a quantidade de água por cada descarga do autoclismo;
- Na compra de eletrodomésticos opte pelos de menor consumo de água e eletricidade;
- Utilize as máquinas de lavar roupa e loiça com a carga completa;
- Se lavar a loiça manualmente utilize a bacia do lava-loiça ou um alguidar;
- Nunca regue o jardim nas horas de maior calor;
- Se tiver piscina cubra-a quando não estiver a ser utilizada e limpe o filtro frequentemente;
- Reduza o consumo de água na lavagem do carro. Procure lavá-lo com menos frequência;
- Se detetar fuga de água na via pública, informe os serviços da autarquia.

Como proceder perante a seca?

- Redobre todos os seus cuidados com a poupança de água;
- Não encha tanques ou piscinas, pode estar a gastar água necessária a outras pessoas;
- Feche 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.

2. RISCO DE ONDA DE CALOR



O que é uma onda de calor?

Uma onda de calor é um fenómeno climático caracterizado por períodos de tempo (mínimo de seis dias) em que as temperaturas máximas médias são superiores a 5º C ao valor de referência. As ondas de calor podem provocar problemas respiratórios, circulatórios e lesões irreversíveis em caso de desidratação, levando mesmo à morte. Qualquer pessoa pode ser afetada, sendo contudo mais vulneráveis as crianças nos primeiros anos de vida, idosos e doentes crónicos.

O nosso organismo, para estar em equilíbrio, necessita de ter perdas e produção de calor idênticas. Se a temperatura ambiente subir para valores muito elevados, o nosso organismo transpira e liberta calor. Se essas perdas de água no organismo não forem compensadas por ingestão de líquidos, podemos sofrer desidratações graves.

Os bebés, idosos e doentes acamados são especialmente sensíveis às variações de temperatura. No caso dos Idosos, a regulação da temperatura corporal processa-se de forma mais difícil, motivo pelo qual, poderão desidratar com maior facilidade. Atenção que uma boa hidratação nos idosos diminui o risco de doenças do coração e cardiovasculares, inclusive trombozes.

A onda de calor pode gerar no organismo efeitos tais como: aumento das câibras musculares; exaustão: dores de cabeça, náuseas, vômitos, tonturas, fraqueza, pele húmida e pálida, temperatura corporal ligeiramente aumentada. Se sentir estes efeitos, repouse num ambiente fresco; dispa as roupas apertadas; no caso de câibra, massage os músculos afetados para aliviar a dor; beba água, devagar e durante várias horas.

Como proceder perante a onda de calor?

- Mantenha-se atento com os canais de receção de comunicações abertos, e siga as instruções dos agentes de proteção civil;
- Ingira água com maior regularidade ainda que não sinta sede, pois evitará desidratar;
- Não beba bebidas alcoólicas;
- Faça refeições ligeiras: sopas frias ou tépidas, saladas, grelhados, comidas com pouca gordura e pouco condimentadas, acompanhadas de preferência com água, chá fraco ou outros líquidos não açucarados;
- Use roupas leves, largas e de cores claras;
- Se sentir o corpo muito quente tome um banho rápido com água tépida;
- Pessoas com epilepsia, doenças cardíacas, renais ou do fígado, ou com problemas de retenção de líquidos devem ser vigiadas por médico;
- Incentive os idosos a beberem mais de um litro de água por dia.

Se estiver em casa...

- Durante o dia, abra as janelas e mantenha as persianas semicerradas, para permitir a circulação de ar;
- Durante a noite, abra bem as janelas para refrescar toda a casa;
- Não deixe animais trancados e presos ao sol em dias de muito calor, protegendo-os e dando-lhes água e alimentos;
- No caso de se sentir ou observar alguém cambaleante, pálido ou passivo, chame de imediato as equipas de socorro pelo número 112.

Se estiver na rua...

- Evite sair à rua nas horas de maior calor (entre as 11.00h e as 16.00h), mas se tiver de o fazer, proteja-se usando um chapéu-de-sol ou outra cobertura para a cabeça;
- Evite realizar atividades que exijam muito esforço físico;
- Se tiver de viajar de carro, escolha as horas de menor calor para o fazer
- Dentro da viatura evite a exposição direto ao sol, e mantenha as janelas um pouco abertas;
- Não deixe bebés, crianças, idosos e pessoas doentes, dentro de viaturas paradas em dias de muito calor, mesmo por pouco tempo;
- Evite a ida à praia nas horas de maior calor, utilize a sombra, e use chapéus de abas largas, óculos escuros e protetor solar.

3. RISCO DE VAGA DE FRIO



O que é uma vaga de frio?

As vagas de frio são fenómenos climáticos originados por massas de ar frio e seco, associadas a quebras de temperatura bruscas, podendo estar igualmente associadas a outros fenómenos meteorológicos, como ventos fortes ou a formação de gelo.

As temperaturas baixas, associadas a formação de neve e/ou gelo, ao longo de vários dias consecutivos, originam alguns impactos negativos como problemas respiratórios, problemas cardíacos, hipotermia, queimaduras, acidentes rodoviários, interrupção de vias de comunicação, entre outros.

Qualquer pessoa pode ser afetada direta ou indiretamente pela vaga de frio, sendo contudo mais vulneráveis as crianças nos primeiros anos de vida, os idosos, os doentes crónicos e as pessoas sem-abrigo. No caso das Pessoas Sem-Abrigo e pela sua dificuldade ou incapacidade de assumir as medidas de autoproteção recomendadas, o Serviço Municipal de Proteção Civil da Câmara Municipal de Évora (à semelhança de outras autarquias) dispõe de um Plano de Contingência para Pessoas Sem-Abrigo, perante Tempo Frio.

Como se preparar?

- Proceda e verifique ao isolamento da habitação, e calafetamento de portas e janelas;
- Garante fontes de aquecimento principais e alternativas e zeze pelo seu bom e correto funcionamento;
- Armazene alimentos, líquidos e medicamentos que permitam suportar um eventual isolamento de alguns dias.

Como proceder perante a vaga de frio?

- Mantenha-se atento aos noticiários da Meteorologia e às indicações da Proteção Civil transmitidas pelos órgãos de comunicação social;
- Procure manter-se em locais quentes;
- Use várias camadas de roupa e evite roupa ajustada ao corpo;
- Beba bebidas quentes e ingira refeições quentes;
- Evite a ingestão de bebidas alcoólicas.

Se estiver em casa...

- Certifique-se que deixa as lareiras apagadas quando sai de casa e/ou quando se vai deitar;
- Mantenha portas e janelas fechadas e verifique se estão devidamente calafetadas;
- Evite a sobrecarga de equipamentos elétricos e esteja atento a pequenos incêndios de curto-circuitos, combustão de chaminés, ou uso incorreto dos equipamentos de aquecimento;
- Evite a exposição a braseiras, lareiras ou salamandras (aquecimento a lenha e carvão) em lugares fechados, sem renovação de ar, dada a possibilidade de ocorrer uma inalação (silenciosa e impercetível) de gases tóxicos e mortais;
- Os idosos, crianças e pessoas com dificuldades de locomoção não devem sair de casa.
- Em casa deve ter especial atenção aos incêndios

Se estiver na rua...

- Proteja o rosto e evite a entrada de ar extremamente frio nos pulmões;
- Mantenha as roupas secas;
- Evite caminhar em zonas com gelo/geada por forma a evitar o risco de queda;
- Evite esforços excessivos que possam obrigar o coração a um maior esforço;
- Evite deslocações desnecessárias principalmente para locais mais afetados pelo frio, gelo e geada;
- Se tiver de viajar, faça-o de dia e mantenha o rádio ligado para ouvir as informações meteorológicas ou de trânsito, assumindo uma condução prudente e zelosa;
- Se ficar imobilizado numa viatura, deve sinalizar a sua presença, contactando os serviços de emergência e ligando as luzes de presença, e permanecer dentro da viatura;
- Se observar alguém cambaleante, com pele pálida ou arroxeadada, passivo, desorientado ou confuso, deve chamar de imediato as equipas de socorro pelo número 112.

4. RISCO DE TEMPESTADES E VENTOS FORTES



O que são tempestades e ventos fortes?

São acontecimentos meteorológicos de grau severo, marcados por ventos fortes com rajadas, trovoadas e precipitação forte (chuva, granizo ou neve). Estes eventos podem ser particularmente destrutivos e ameaçadores da integridade das populações.

Durante a ocorrência de uma trovoadas, os raios percorrem sempre o menor caminho até à superfície onde atingem o objeto a maior altitude. Esses objetos tanto podem ser edifícios, árvores altas ou até uma pessoa que esteja em espaço amplo e aberto.

Como se preparar?

- Manter-se informado sobre as previsões do estado do tempo;
- Conhecer e cumprir as medidas de autoproteção recomendadas para esta tipologia de evento;
- Consolidar os telhados da habitação e reforçar portas e janelas;
- Fixar objetos soltos, sobretudo em espaço exterior (jardim ou quintal);
- Desentupir canais de escoamento de águas pluviais;
- Reconhecer os locais mais seguros dentro de casa.

Se estiver em casa...

- Procure não sair para o exterior;
- Deligue os eletrodomésticos da corrente elétrica;
- Não use o telefone, exceto em caso de emergência;
- Mantenha por perto uma lanterna e um rádio;
- Mantenha portas e janelas (incluindo persianas) fechadas;
- Evite tomar banho ou deixar água a correr.

Se estiver na rua...

- Abrigue-se em edifícios que estejam protegidos por para-raios;
- Não se aproxime de postes elétricos ou telefónicos, ou quaisquer outros objetos metálicos;
- Não permaneça em campos abertos, perto ou dentro de espelhos de água;
- Se não encontrar qualquer abrigo, agache-se ou ajoelhe-se com as mãos nos joelhos;
- Se estiver numa área florestal procure abrigo numa zona de baixa altitude debaixo de um conjunto denso de arbustos;
- Abandone o local seguro, apenas quando tiver a certeza de que o evento terminou ou quando for socorrido por agentes da proteção civil;
- Evite circular junto a zonas arborizadas, propensas à queda de árvores

5. RISCO DE CHEIAS E INUNDAÇÕES EM ESPAÇO URBANO



O que são cheias e inundações?

As cheias são eventos naturais extremos e de caráter temporário, provocados, na grande maioria das vezes, por precipitação intensa e rápida. O excesso de precipitação em curto espaço de tempo provoca um aumento de caudal dos cursos de água, originando o alagamento das suas margens e áreas circundantes.

Associado a este tipo de eventos ocorrem normalmente largos prejuízos materiais e a perda de vidas, quer pela impossibilidade de contrariar a subida do nível de água, quer pela rapidez com que se desenvolvem.

Como prevenir?

- Não construir habitações, anexos ou equipamentos em zonas de leito de cheia;
- Manter o espaço exterior e os canais de escoamento limpos e desobstruídos de folhas, paus e lixo;
- Prepare um anteparo de madeira ou metal para poder colocar na porta ou portas exteriores da habitação e proteções para as janelas;
- Fixe objetos soltos no espaço exterior.

O que fazer durante o evento?

- Desligue o gás, a água e a eletricidade;
- Proteja portas e janelas com material previamente preparado;
- Identifique pontos altos onde se possa refugiar;
- Mantenha a calma e siga as orientações que forem transmitidas, especialmente em caso de evacuação;
- Não utilize o carro pois pode ser arrastado pela corrente;
- Não atravesse zonas caudalosas onde poderá ser arrastado pela corrente;
- Proteja-se de eventuais incêndios, explosões ou deslizamentos que venham a ocorrer;
- Não atravesse zonas inundadas, estas poderão esconder aberturas no pavimento ou caixas de saneamento abertas.

O que fazer depois do evento?

- Ajude no trabalho das equipas de limpeza e desobstrução de via pública;
- Verifique a eletricidade e o gás através de um técnico especializado.

6. RISCO DE DERROCADAS / ALUIMENTOS DE TERRAS



O que são derrocadas/aluimentos de terra?

Os deslizamentos de terras são movimentos de descida de massa de rocha, solo ou detritos ao longo de encostas e taludes, sob ação da gravidade, na grande maioria das vezes provocadas pela precipitação intensa.

As consequências e o grau de destruição dependem de fatores como a velocidade, a quantidade de água e o volume de material deslocado, e podem atingir pessoas, viaturas em movimento ou edifícios.

Como se preparar?

- Verifique se a zona em que reside é propensa a ser afetada;
- Pense na necessidade de fazer um seguro de danos pessoais e materiais;
- Inspeccione 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;
- Tenha em atenção que os deslizamentos de terras podem acontecer associadas a outros processos como cheias e inundações, tempestades ou sismos.

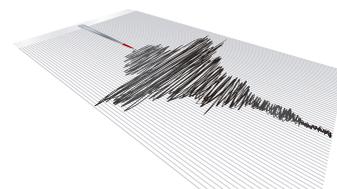
Como proceder?

- Esteja atento para os alertas de elevada precipitação, de tempestades e ventos fortes e evitar deslocar-se, a pé ou em viatura;
- Desligue as redes de água, luz e gás na sua habitação;
- Esteja atento ao aparecimento ou alargamento de fendas na sua habitação, o partir e saltar de pavimentos e revestimentos, o empenamento de portas e janelas;
- Evite circular de automóvel em caso de alerta de chuva intensa, tempestades e ventos fortes;
- Procure reagir de forma calma e rápida;
- Mantenha-se desperto e atento com os canais de comunicações abertos;
- Siga as instruções dos agentes de proteção civil;
- Ajude a localizar vítimas e prestar primeiro auxílio, se necessário e possível;

O que fazer depois do evento?

- Regresse às zonas afetadas, ou abandone locais seguros, apenas após a clara indicação dos agentes de proteção civil;
- Colabore com as equipas de limpeza da via pública;
- Faça uma inspeção rápida na sua habitação, evitando entrar em caso de danos na estrutura;
- Tenha cuidado com cabos elétricos caídos, e com aparelhos elétricos ou de gás danificados.

7. RISCO DE SISMO



O que é um sismo?

É um fenómeno natural, da geodinâmica interna da Terra, também chamado de tremor de terra ou terramoto, resultante do movimento das placas tectónicas no interior da crosta terrestre, (mais ou menos violento) e que provoca a libertação de energia, o que por sua vez tem como consequência vibrações sob a forma de ondas sísmicas, transmitidas a vastas áreas circundantes, fazendo sentir “estremecimento” à superfície.

Os sismos têm uma duração reduzida, que pode ir de alguns segundos a poucos minutos. Sucede porém que, algumas vezes, um abalo não vem só, isto é, podem verificar-se réplicas. As réplicas podem ou não ter maior magnitude/duração que o primeiro abalo.

Como se preparar?

- Conheça e exercite os exercícios a desenvolver perante a ocorrência de um sismo:
 - o Dinâmica de 3 gestos simples efetuados num 1 minuto: BAIXAR – PROTEGER - AGUARDAR. Estes gestos permitem-lhe estar preparado para enfrentar o risco e zelar pela sua segurança.
- Em casa estude os locais mais protegidos e partilhe com a sua família;
- Fixe estantes, prateleiras, móveis, vasos e floreiras na parede;
- Evite a colocação de vasos e floreiras em parapeitos de janelas ou varandas;
- Coloque objetos mais pesados ou mais volumosos no chão ou em estantes/prateleiras mais baixas;
- Liberte escadas e corredores de objetos e mantenha os móveis arrumados;
- Tenha sempre preparado um estojo de emergência com rádio, lanterna, pilhas, água e alimentos não perecíveis.

Como proceder durante o sismo?

Se estiver em casa...

- Realize o exercício de 3 passos: Baixar – Proteger – Aguardar, procurando proteção debaixo de uma mesa, cama, vão de porta ou vigamento, colocando-se de joelhos, protegendo a cabeça com as mãos e contando até 60;
- Depois de realizar o exercício, procure sair em segurança dirigindo-se para local amplo, aberto e afastado de construções, árvores ou outros elementos de maior dimensão;
- Feche torneiras de segurança/corte de energia elétrica, gás e água;
- Se estiver num dos andares superiores, não se precipite para as escadas e nunca utilize os elevadores;
- Mantenha-se afastado de janelas, espelhos e cheminés, e tenha muito cuidado com a queda de candeeiros, móveis ou outros objetos;

Se estiver na rua...

- Fique atento às orientações da Proteção Civil;
- Afasta-se de árvores, postes elétricos, muros e edifícios;
- Tenha cuidado com os cabos de alta tensão caídos e com os objetos que estejam em contacto com eles;
- Procure um local distante dos edifícios como as praças, jardins ou avenidas amplas e se viver no meio rural dirija-se para um descampado;
- Desimpeça as ruas para os veículos de socorro circularem e ao agentes realizarem o seu trabalho;

Depois de um sismo:

- Avalie com atenção o que se passa à sua volta e não se precipite;
- Se estiver preso procure comunicar com o exterior batendo com algum objeto, usando um apito ou até o som do telemóvel;
- Se for necessário abandonar o local, não use o elevador mas sim as escadas desde que não apresentem sinais visíveis de degradação, instabilidade e insegurança;
- Não acenda fósforos ou isqueiros, nem ligue interruptores, mas use a lanterna previamente preparada.
- Não utilizar o telefone, a não ser para chamadas de socorro;
- Proteger a cabeça com alguma coisa resistente, pois poderão cair objetos;
- Verificar se há feridos e prestar auxílio. Se os ferimentos forem graves, chamar o 112.

RISCOS MISTOS – MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

1. RISCO DE INCÊNDIOS AGRÍCOLAS E INCÊNDIOS FLORESTAIS



O que são incêndios agrícolas e florestais?

Os incêndios são processos descontrolados, considerados catástrofes naturais, apesar de grande maioria ser provocado por mão humana, quer por negligência, quer por ação criminosa premeditada. O fogo, uma vez iniciado quer em área agrícola (aparentemente mais próximo de assentamentos populacionais), quer em área florestal, conta com vários fatores condicionantes da sua propagação como:

- Direção e intensidade do vento;
- Humidade relativa; Temperatura;
- Tipo de coberto vegetal;
- Grau de secura do coberto vegetal;
- Orografia do terreno;
- Acessos dos meios de socorro ao local do incêndio;
- Rapidez de intervenção (do alerta à chegada dos meios).

Para além de causarem avultados prejuízos materiais e de porem em causa a segurança e vida de populações, causam ainda graves danos no ambiente, nos sistemas naturais e nas condições ambientais de água, ar e solo.

Como prevenir?

- Nas matas e florestas, deite sempre o lixo num recipiente próprio;
- Faça fogueiras apenas em locais autorizados, respeitando as regras básicas de segurança e mantendo limpas as áreas envolventes;
- Não deite cigarros ou fósforos mal apagados para o solo;
- Guarde produtos inflamáveis em locais seguros e isolados, fora do alcance de crianças;
- Denuncie eventuais riscos de incêndio ou comportamentos considerados estranhos que possam indiciar prática criminosa ou negligente;
- Limpe periodicamente os matos envolventes à sua habitação, procurando cumprir as disposições do Plano Municipal da Defesa da Floresta Contra Incêndios do território municipal;
- Entenda a diferença entre QUEIMA e QUEIMADA e procure cumprir as regras associadas a cada uma dessas ações, nomeadamente o respeito pelo cumprimento das inibições associadas aos períodos de maior risco de incêndio;
- Licencie a realização de QUEIMADAS junto dos serviços competentes da Câmara Municipal de Évora (Serviço Municipal de Proteção Civil. Estrada de Viana. Aeródromo Municipal de Évora);

Como proceder durante o incêndio?

- Procure reagir de forma calma, rápida e assertiva;
- Contacte de imediato os bombeiros ou ligue 117 ou 112;
- Se for possível e não o colocar em perigo, tente apagar de imediato o foco de incêndio com ramos, extintores, pás ou enxadas;
- Retire o seu carro dos acessos ao local do incêndio por forma a facilitar a passagem dos meios de socorro;
- Desligue de imediato o gás e a eletricidade;
- Molhe as paredes da casa e vegetação circundante;
- Não perca tempo a tentar salvar objetos pessoais;
- Em caso de evacuação, ajude crianças e idosos;
- Nunca volte para trás!
- Se ficar rodeado por um incêndio, fuja na direção contrária ao vento;
- Se a sua habitação não estiver em perigo, refugie-se no seu interior calafetando portas e janelas;
- Refugie-se num local com pouca vegetação ou preferencialmente numa zona com água, se a houver;
- Cubra-se com roupas molhadas;
- Mantenha-se o mais junto ao chão possível, assim ficará afastado do fumo que é mais leve e tem tendência a subir;
- Se não conseguir abandonar o local pelos próprios meios, aguarde a chegada de ajuda;
- Esteja pronto para abandonar a sua habitação em caso de lhe ser solicitado pelos Agentes de Proteção Civil ou quando a sua vida possa estar em perigo.

RISCOS TECNOLÓGICOS – MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

1. RISCO DE INCÊNDIOS URBANOS

O que são?



São processos de fogo sem controlo, iniciados no interior de habitações ou unidades industriais, que se podem rapidamente propagar por edifícios/áreas vizinhas, colocando em risco um grande número de pessoas e bens. Muitas vezes a tipologia das construções e a sua localização, dificultam a intervenção das equipas de socorro bem como a evacuação dos envolvidos no acidente.

Como prevenir?

- Realize as revisões periódicas do sistema de abastecimento/utilização de gás (tubagens, esquentadores caldeiras, outros.);
- Se sentir odor a gás feche de imediato a torneira de segurança e abra portas e janelas;
- Não ligue nem desligue interruptores elétricos;
- Não deixe aparelhos ligados quando se ausentar da sua habitação;
- Não sobrecarregue tomadas elétricas com demasiadas ligações de aparelhos;
- Não conserve produtos inflamáveis junto de fontes de calor;
- Mantenha a limpeza periódica de cheminés e recuperadores de calor;
- Não deixe velas acesas;
- Não deixe fósforos ou isqueiros ao alcance de crianças;
- Não deixe idosos sem supervisão durante largos períodos de tempo;
- Não cubra com roupa, aquecedores ou outros aparelhos de aquecimento;
- Tenha atenção ao uso de cobertores elétricos e as suas restrições.

Como proceder?

- Alerta de imediato as autoridades;
- Se estiver envolvido tente sair com cuidado mas de forma rápida;
- Se existir muito fumo dentro da habitação, caminhe o mais possível junto ao chão e procure a saída;
- Afaste-se do foco do acidente até uma distância segura e deixe que os agentes de socorro façam o seu trabalho.

2. RISCO DE ACIDENTES RODOVIÁRIOS



Como proceder?

- Se estiver envolvido no acidente e estiver em condições de o fazer, zele pela sua segurança;
- Desligue os veículos envolvidos no acidente;
- Faça a devida sinalização do acidente para evitar acidentes relacionados;

- Se assistiu ao acidente, dê o alerta junto das entidades competentes;
- Se conseguir preste o primeiro auxílio às vítimas do acidente, sem por em causa a sua segurança e integridade;
- Nunca retire o capacete a um motociclista ou ciclista sinistrado, deixando essa intervenção para as equipas de socorro;
- Não forneça alimentos nem líquidos às vítimas envolvidas;
- Deixe trabalhar os agentes de socorro, mantendo-se afastado do local e colaborando quando tal lhe for solicitado pelos referidos agentes.



3. RISCO DE ACIDENTES COM MATÉRIAS PERIGOSAS

O que são?

São acidentes decorrentes da atividade humana e envolvendo matérias perigosas, que incluem substâncias, preparações ou objetos inflamáveis, tóxicos, corrosivos ou radioativos que por meio de derrame, fuga, incêndio ou explosão, podem provocar situações com efeitos nocivos para as pessoas e/ou para o ambiente.

Como proceder?

- Não se aproxime do local pois poderá colocar em risco a sua saúde e integridade;
- Não fume nem fogueie nas imediações da área do acidente;
- Abandone o local do acidente até 1 km de afastamento;
- Alerta as autoridades competentes para o socorro e intervenção;
- Siga as indicações dos agentes de proteção civil no local;
- Em caso de acidente com viaturas de transporte de matérias perigosas, anote os números do painel laranja e transmita-os às autoridades quando realizar o pedido de socorro.

4. RISCO DE FUGAS DE GÁS

Como prevenir?

- Verifique o estado de preservação da estrutura e elementos condutores do gás na sua habitação;
- Respeite os prazos de manutenção e validade do sistema doméstico de fornecimento de gás;
- Não instale esquentadores nas instalações sanitárias;
- Adquira apenas aparelhos de gás certificados e normalizados.



Como proceder?

- Esteja atento a qualquer fuga provável de gás, corte de imediato a distribuição e alerte as entidades competentes;
- Afaste-se do foco de fuga e aguarde pela chegada dos agentes de proteção civil;
- Não acenda fósforos nem isqueiros;
- Não ligue nem desligue interruptores elétricos, mesmo que seja noite.

PLANO DE EMERGÊNCIA FAMILIAR

1. O QUE É O PLANO FAMILIAR DE EMERGÊNCIA?

O Plano Familiar de Emergência é um instrumento bastante útil, não só porque suporta uma organização que, em caso de execução do plano, pode efetivamente salvar vidas, mas também pelo seu forte carácter preventivo, educador e capacitador de todos os elementos do agregado familiar, enquanto primeiros Agentes de Proteção Civil.



Estar preparado é sempre uma vantagem perante o desenvolvimento de eventos graves ou catástrofes que podem por em causa a nossa saúde, integridade e vida. Essa preparação, que ansiamos para cada comunidade e para a sociedade como um todo, deve, inevitavelmente, iniciar-se no círculo familiar, unidade primeira da organização em sociedade e laboratório vivo de um conjunto de experiências diárias relacionadas com o dia-a-dia dos indivíduos e das famílias.

O Plano Familiar de Emergência deverá ser um procedimento (mais do que um conjunto de anotações) capacitante e preparatório, capaz de sensibilizar e formar os membros de uma família para a adoção de um conjunto de ações e práticas que podem colocar todos em segurança, perante eventos críticos da mais variada ordem. Para ser aceite, reconhecido e respeitado, deve incluir todos os elementos do agregado, em todos os momentos e deve, depois de ser construído, ser amplamente exercitado, criando-se vários e diferentes momentos de simulação de situações de acidente grave ou catástrofe.

Para o efeito desejado, devem ser tomadas algumas decisões iniciais:

- Promova uma reunião familiar para explicar o que se pretende e convidar todos a assumir tarefas;
- Identifique, após contacto com o Serviço Municipal de Proteção Civil, quais as situações de risco mais prováveis de ocorrer na sua área de residência;
- Certifique-se de que toda a sua família conhece as medidas de autoproteção a adotar no caso de diferentes tipos de risco (sismo, incêndio, inundação, fuga de gás, tempestade, entre outros).
- Exercite as medidas de autoproteção em família, tornando o momento sério mas ao mesmo tempo capaz de que todos possam participar e entender a importância desse momento formativo;
- Reforce em família o que fazer perante um determinado evento e como se deve proceder antes, durante e depois.
- Faça uma visita de família à sua residência, identificando potenciais riscos e identifique simultaneamente os locais, que maior proteção oferecem em caso de sismo

- Verifique se todas as vias de evacuação de que pode vir a necessitar (corredores, portas de saída, alpendres, varandas), estão desobstruídas.
- Escolha em família, um ponto de encontro fora da habitação (jardim ou quintal), a uma distância segura (caso se aplique no caso da sua habitação)
- Escolha em família, um ponto de encontro, no exterior da residência (na rua onde vivem, ou na praça principal do bairro, ou aldeia).
- Identifique um familiar ou amigo que resida fora da sua localidade e que possa servir de elo de ligação entre todos quando as comunicações locais eventualmente falharem.
- Tenha junto ao telefone de casa os números de emergência: bombeiros da localidade, polícia, serviços de saúde, médico de família, serviço municipal de Proteção Civil
- Tenha a certeza de que cada um sabe utilizar corretamente o número de emergência 112, em especial as crianças.
- Tenha, também, os contactos da escola dos filhos, dos números diretos do local de trabalho de todos e da companhia de seguros.
- Certifique-se que todos têm esses números gravados nos seus telemóveis.
- Assegure-se que a sua casa tem um extintor e de que todas as pessoas que lá residem, sabem utilizá-lo.
- Verifique que todos os elementos do agregado familiar sabem como cortar a eletricidade, a água e o gás.
- Procure que, se não todos, alguns elementos da família têm noções básicas de primeiros socorros.
- Organize um estojo de emergência. Deve incluir, no seu formato básico,
 - o Uma lanterna,
 - o Um rádio,
 - o Um estojo de primeiros socorros,
 - o Medicamentos essenciais,
 - o Comida que não careça de refrigeração ou confeção (enlatados) e água potável para três dias, promovendo ao longo do tempo a sua renovação.
 - o No inverno, deverá dispor em casa de alguns agasalhos, em local de fácil acesso.

2. COMO FAZER O PLANO FAMILIAR DE EMERGÊNCIA

FAMÍLIA PREPARADA. PROTEÇÃO ASSEGURADA!

Tal como todas as decisões de família, com consequências para a vida familiar, também esta deve ser tomada em conjunto e de forma participada por todos os elementos do agregado familiar. O envolvimento de todos, desde o primeiro passo, é muito importante para o desenvolvimento e posterior aplicação do Plano Familiar de Emergência. Quando nos envolvemos, entendemos o propósito das nossas ações, as suas consequências e defenderemos sempre o seu cumprimento escrupuloso, tanto mais que essa postura pode salvar a nossa vida e a vida da nossa família.

O Plano Familiar de Emergência deve conter **10 componentes**:

- Informação dos membros da família;
- Informação de outros familiares, vizinhos e amigos
- Contactos de emergência
- Lista de controlo de ações fundamentais
- Plano de Ação Familiar
- Estojo familiar de emergência
- Preparação de evacuação
- Evacuação
- Validação do Plano Familiar de Emergência e exercícios de emergência
- Procedimentos de segurança



A abordagem à necessidade de ter um Plano Familiar de Emergência deve assim ser realizada numa reunião de família, procurando-se dessa forma envolver, capacitar e empoderar cada membro do agregado. Nesta reunião, ou noutras subsequentes, é muito importante que se discute, além dos pontos já referidos anteriormente, sobre **o que fazer em caso de evacuação**.

Aproveite esta ocasião para desenhar, mesmo que de forma simples, uma planta de emergência do seu lar, incluindo plantas para os vários andares da habitação, garagens, anexos e jardins, se existirem. Peça ajuda às crianças para que elas, à sua maneira, ilustrem e pintem a planta e dessa forma se consigam localizar no desenho representativo da habitação, anexos e espaço exterior, o que ajuda a compreenderem os passos seguintes na construção do plano.

Deve ser rapidamente assumido, que, em caso de acidente grave, todos, estaremos um período de tempo sozinhos, sem ajuda ou sem companhia. Quanto maior for o acidente, muito mais tempo iremos estar sozinhos. Por isso, importa prever, planear e preparar a família, fazendo com que todos saibam onde é o quadro elétrico, as torneiras de segurança do gás e da água ou como se usa o extintor. Esta capacitação pode fazer a diferença nos primeiros momentos da preparação face ao evento ocorrido.

O Plano Familiar de Emergência, apesar de dever contemplar um conjunto mínimo de passos e ações, pode (deve) ser construído à imagem da família, do local de residência, dos riscos identificados para o território, da tipologia da habitação, devendo por isso ser adaptado à circunstância familiar de cada elemento do agregado familiar.

O Plano Familiar de Emergência, uma vez construído e validado (pode fazer-se novo encontro familiar – podemos até enviar uma convocatória por bilhete a cada elemento, dando um ar de aventura ao momento) deve ser colocado em suporte de papel, junto do Guia do Cidadão Agente de Proteção Civil e ambos dentro do Estojo de Emergência então preparado, e uma cópia do plano colocada num local seguro, já que, em caso de acidente grave, o mais provável é o corte de energia elétrica dificultar o acesso à informação em suporte informático. Além disso, o suporte papel pode mais facilmente ser utilizado por todos os elementos da família.

O Plano que de seguida se apresenta, pretende ser um exemplo que pode e deve ser alterado, adaptado e melhorado, respeitando sempre a tipologia da família e a sua realidade concreta, quer em termos de habitação, quer ainda e sobretudo, de local de residência. Trata-se apenas e só de um contributo que pretende sensibilizar as famílias e motivá-las para este grande exercício de cidadania e segurança

Assegure que a sua família tem um Plano e certifique-se que todos o conhecem, porque,

FAMÍLIA PREPARADA. PROTEÇÃO ASSEGURADA!

3.COMONENTES DO PLANO FAMILIAR DE EMERGÊNCIA

O Plano Familiar de Emergência é constituído por um conjunto de componentes que procuram, de forma articulada, reunir informação e procedimentos capazes de facilitar “os movimentos” da família perante situações de emergência.

3.1 Informação dos membros da família

A informação sobre o agregado familiar é muito importante, dado que a família deve funcionar como um todo e em situação de eventual evacuação a primeira preocupação será a de conseguir promover a saída segura de todos os membros, tendo-se bem presentes as especificidades, limitações e capacidade de cada um. Para esse efeito o plano deve contar com um registo por elemento conforme se propõe.

Elementos	Faixa etária	Género	
		M____	F____
Bebés	Até 3 anos	M____	F____
		M____	F____
Crianças	4 – 12 anos	M____	F____
		M____	F____
Jovens	13 – 17 anos	M____	F____
		M____	F____
Adultos	18 – 65 anos	M____	F____
		M____	F____
Idosos	Mais de 65 anos	M____	F____
		M____	F____
Total de elementos			
Deficiência			
Incapacidade motora			

Nome do Pai: _____
Telemóvel _____ Trabalho _____ E-mail _____
Empresa e local de trabalho _____ Tel. Trabalho _____
Indicações médicas importantes _____
Grupo sanguíneo _____ Rh _____

Nome da Mãe: _____
Telemóvel _____ Trabalho _____ E-mail _____
Empresa e local de trabalho _____ Tel. Trabalho _____
Indicações médicas importantes _____
Gruposanguíneo _____ Rh _____

Nome filho 1: _____
Escola _____ Morada _____
Diretor Turma _____ Telemóvel _____ Tel. Escola _____
Telemóvel _____ Trabalho _____ E-mail _____
Empresa e local de trabalho _____ Tel. Trabalho _____
Indicações médicas importantes _____
Gruposanguíneo _____ Rh _____

Nome filho 2: _____
Escola _____ Morada _____
Diretor Turma _____ Telemóvel _____ Tel. Escola _____
Telemóvel _____ Trabalho _____ E-mail _____
Empresa e local de trabalho _____ Tel. Trabalho _____
Indicações médicas importantes _____
Gruposanguíneo _____ Rh _____

Nome filho 3: _____
Escola _____ Morada _____
Diretor Turma _____ Telemóvel _____ Tel. Escola _____
Telemóvel _____ Trabalho _____ E-mail _____
Empresa e local de trabalho _____ Tel. Trabalho _____
Indicações médicas importantes _____
Gruposanguíneo _____ Rh _____

Nome filho 4: _____
Escola _____ Morada _____
Diretor Turma _____ Telemóvel _____ Tel. Escola _____
Telemóvel _____ Trabalho _____ E-mail _____
Empresa e local de trabalho _____ Tel. Trabalho _____
Indicações médicas importantes _____
Gruposanguíneo _____ Rh _____



3.2 Informação de outros familiares, vizinhos e amigos

Além do agregado familiar nuclear, normalmente composto por pais e filhos, podem ainda viver na mesma casa outros familiares, tais como avós, tios ou primos, mesmo que temporariamente.

Outros familiares na habitação

Grau familiar	Nome	Observações	Grupo Sanguíneo	Contactos

As relações familiares alargadas (que incluem familiares, vizinhos e amigos), sempre foram em tempo de privação ou crise, um reforço à capacidade da família procurar apoio para a fase da recuperação. Também em situação de catástrofe ou acidente grave, que envolva a família, essas relações podem fazer a diferença, não só porque podem providenciar ajuda e eventualmente acolhimento, em caso de necessidade de evacuação, como também para servir de ponto comum de comunicação entre elementos familiares dispersos.

Outros familiares

Grau familiar	Nome	Observações	Contactos

Vizinhos

Nome	Observações	Contactos

Amigos próximos

Nome	Observações	Contactos

3.3 Contactos de emergência

Os contactos telefónicos de um conjunto de agentes de proteção civil e de entidades que prestam socorro ou ajuda, é um elemento fundamental no Plano Familiar de Emergência. Esta informação, além de estar contida no plano, deve ainda ser colocada em local bem visível e acessível a todos os elementos do agregado familiar, como por exemplo junto ao telefone, colado no frigorífico na cozinha, ou colado na face interior da porta principal da habitação.



Desta lista deve também constar o contacto telefónico do familiar ou amigo, de preferência que **não vive na mesma área da família** em causa, e que, em caso de acidente grave ou catástrofe, com eventual dificuldade de comunicações na área afetada, possa servir de ligação entre os membros da família.

Apresenta-se de seguida um exemplo de folha de registo de contactos de emergência, já previamente preenchido com algumas entidades e respetivos contactos.

Entidade	Telefone
Número Nacional de Emergência	112
Centro de Informação Antivenenos do INEM	808 250 143
Linha Saúde 24	808 242 224
SOS Criança desaparecida	116 000
Linha Nacional de Emergência Social	144
Linha de Apoio Violência Doméstica	800 202 148
Serviço Municipal de Proteção Civil- Évora	
Linha Verde de Emergência	266 777 150
800 206 405	
Número de Emergência de Incêndios florestais	117
Bombeiros Voluntários de Évora	266 702 122
Polícia de Segurança Pública- Évora	266 760 450
Guarda Nacional Republicana- Évora	266 748 400
Hospital do Espírito Santo	266 740 100
Hospital da Misericórdia	266 760 630
Centro de Saúde da área de residência	...
Unidade de Saúde Familiar da zona de residência	...
Pediatra de família	...
Médico de família	...
...	...
Familiar ou amigo	...

Independentemente da entidade para a qual é realizado o contacto, deve ter-se sempre a preocupação de falar com calma e clareza, procurando responder com paciência às questões que serão colocadas pelo operador. Informação correta dada de forma clara poderá fazer toda a diferença no acionar dos meios de socorro concretos e adequados à situação de emergência.

Disponibilizam-se algumas dicas para a realização de um contacto eficiente e eficaz.

Faculte toda a informação que lhe for solicitada, para permitir um rápido e eficaz socorro às vítimas, nomeadamente:

Identificando-se com o seu nome, informe, de forma simples e clara:

- O tipo de situação (doença, acidente, catástrofe, etc.);
- O número de telefone do qual está a ligar;
- A localização exata e, sempre que possível, com indicação de pontos de referência;
- O número, o sexo e a idade aparente das pessoas a necessitar de socorro;
- A existência de qualquer situação que exija outros meios para o local, por exemplo, libertação de gases, perigo de incêndio, etc.;
- Informação possível sobre a gravidade da situação, que lhe seja possível obter ou observar.

Depois de feita a triagem da situação

- Os operadores indicam-lhe a melhor forma de proceder, enviando os meios de socorro adequados.
- Desligue o telefone apenas quando o operador indicar

3.4 Lista de controlo de ações fundamentais

A decisão de elaboração, a preparação, a construção e a dinamização do Plano Familiar de Emergência, são um conjunto de etapas com várias ações associadas. É importante que do ponto de vista do planeamento do trabalho a desenvolver, a família possa ir acompanhando e registando a sua evolução. Esse registo torna o processo mais interessante e reforça a necessidade de se ir cumprindo um conjunto de requisitos para que o plano ganhe corpo e seja consequente.



De seguida apresenta-se uma folha tipo para registo da realização das ações fundamentais. Esta folha tipo é apenas uma sugestão e deverá ser atualizada ou modificada, ou apenas servir de ponto de partida, mediante as características de cada família.

Ação		Data	Observações
	Reunião familiar	__ / __ / ____	
	Identificação dos riscos mais prováveis	__ / __ / ____	
	O número da nossa casa é bem visível	__ / __ / ____	
	Exercício das medidas de autoproteção por tipo de risco		
	Incêndio	__ / __ / ____	
	Fuga de gás	__ / __ / ____	
	Tempestade	__ / __ / ____	
	Sismo	__ / __ / ____	
	Visita à residência- identificação de riscos potenciais	__ / __ / ____	
	Visita à residência- identificação de locais seguros	__ / __ / ____	
	Visita à residência- verificação de circulação sem obstáculos	__ / __ / ____	
	Escolha de ponto de encontro fora de casa	__ / __ / ____	
	Escolha de ponto de encontro na rua, aldeia ou cidade	__ / __ / ____	
	Definição do contacto de amigo ou familiar fora da localidade	__ / __ / ____	
	Colocação de números de emergência em local acessível	__ / __ / ____	
	Colocação de números de emergência nos telemóveis	__ / __ / ____	
	Colocação ou manutenção de extintor e manta antifogo	__ / __ / ____	
	Exercício de corte de gás, água e eletricidade	__ / __ / ____	
	Formação em primeiros socorros	__ / __ / ____	
	Preparação/manutenção de estojo de emergência	__ / __ / ____	
	Preparação de lanterna e rádio portátil com pilhas de reserva	__ / __ / ____	

3.5 Plano de Ação Familiar

Agir perante o evento, seja ele um acidente grave ou uma catástrofe, é isso que se pretende quando se decide realizar um Plano Familiar de Emergência e é nesse sentido que a definição do plano de ação faz sentido.

Planear as ações para realizar em circunstâncias de emergência, com risco associado e com a natural possibilidade de perda de calma ou de noção da realidade, é determinante para a boa execução do plano.

A família deve pois elaborar o seu plano de ação em duas direções, primeiro assinalando um conjunto de ações de carácter geral, e também, se possível e aplicável prever algumas ações a desenvolver perante situações particulares como sismo, incêndio urbano, incêndio florestal (se aplicável) ou cheia/inundação.

Apresenta-se de seguida um exemplo de ações a desenvolver em pleno incidente grave ou catástrofe, nas condições descritas anteriormente.

Ações gerais

- MANTENHA A CALMA E TRANSMITA CALMA A QUEM ESTÁ CONSIGO
- Verifique se está ferido;
- Verifique se alguém está ferido;
- Use apenas o telefone se alguém estiver ferido, para pedir socorro;
- Obtenha o Estojo de Emergência previamente preparado;
- Ligue o rádio e fique atento às instruções das autoridades;
- Nunca utilize os elevadores e certifique-se que os outros também não o fazem;
- Tenha consigo os contactos de emergência.
- Dirija-se para o ponto de encontro **número um** definido e certifique-se de que todos os membros familiares o acompanham;
- Se se verificar que este ponto pode não ser seguro a prazo, dirija-se para o ponto de encontro **número dois** (rua, praça, escampado);
- Aguarde pela chegada dos agentes de proteção civil;
- Seja colaborativo com as autoridades e solícito com quem precisar de ajuda
- MANTENHA A CALMA E TRANSMITA CALMA A QUEM ESTÁ CONSIGO

Ações perante sismo

- MANTENHA A CALMA E TRANSMITA CALMA A QUEM ESTÁ CONSIGO
- Escolha um local seguro: debaixo de uma mesa, vãos de portas interiores, superfícies estáveis ou umbrais das portas;
- Realize o exercício perante sismo: BAIXAR, PROTEGER e AGUARDAR
- Mantenha-se afastado de janelas, espelhos, candeeiros ou outros objetos que possam cair;
- Não tente salvar objetos pessoais, mesmo que tenham muito valor para si, a sua vida é bem mais importante e está primeiro;
- Não se precipite para as escadas se estiver num andar superior do edifício;
- Conte com a ocorrência de possíveis réplicas e esteja prevenido;
- Quando sentir que a situação estabilizou (já não sente tremer), dirija-se para o ponto de encontro no exterior da residência.

Ações perante incêndio urbano

- Se for possível use os extintores, tentando extinguir o foco de incêndio;
- Não tente salvar objetos;
- Feche as portas enquanto sai, sem as trancar, para limitar o alastramento das chamas e do fumo;
- Não saia pelas janelas;
- Se houver muito fumo, desloque-se junto ao chão, porque aí se encontra mais oxigénio disponível;
- Desça sempre ao invés de subir, pois o fogo tem tendência a subir;
- Se tiver tempo molhe toalhas e leve-as consigo até sair de casa;
- Se a roupa pegar a incendiar, com calma envolva-se num cobertor ou manta ou tente

apagar com água;

- Alerta o mais rápido possível os Bombeiros e os vizinhos;
- Procure não bloquear as saídas.

Ações perante incêndio florestal

Se estiver próximo do local de incêndio:

- Avise as autoridades através dos números nacionais de emergência 112 ou 117;
- Procure abafar as chamas, sem colocar a sua vida em perigo, utilizando por exemplo ramos de árvore ou terra, recorrendo a uma pá ou enxada;
- Facilite a ação dos bombeiros e procure seguir sempre as indicações destes agentes;
- Procure retirar a sua viatura dos acessos utilizados pelos bombeiros para acedarem ao local do fogo;
- Se notar comportamentos de risco e atividades suspeitas, informe as autoridades.

Se o incêndio estiver perto da sua casa:

- Avise os seus vizinhos;
- Feche as torneiras de segurança de gás e eletricidade;
- Molhe as paredes exteriores e o coberto vegetal de forma abundante;
- Se tiver animais, solte-os para que eles se possam salvar;
- Ligue o seu rádio a pilhas e esteja atento a todas as indicações que possam ser difundidas;
- Proceda apenas à evacuação da sua casa quando as autoridades o recomendarem ou quando a sua vida correr perigo;
- Obedeça sempre, e rapidamente, a todas as autoridades envolvidas, procurando sempre ser parte da solução.

Em caso de evacuação:

- Tenha em conta que as autoridades não recomendam que abandone a sua casa se a sua vida não correr perigo;
- Quando estiver a proceder à evacuação da sua casa ajude os que mais precisam como as crianças, os idosos e os deficientes;
- Não leve consigo objetos pessoais desnecessários, sob pena de colocar em causa a sua evacuação e a de terceiros;
- Depois de abandonar a sua casa, não volte atrás até ordem em contrário e até ter a certeza de que a mesma está livre de perigo.

Se ficar cercado por um incêndio:

- Procure sempre uma saída na direção contrária à do vento;
- Caso tenha de se refugiar, procure uma zona com acesso a água e com pouca vegetação;
- Enrole-se em roupas molhadas, não esquecendo de cobrir a cabeça;
- Procure respirar junto ao chão, evitando inalar fumo. Se possível, coloque um lenço

molhado a cobrir o nariz e a boca;

- Se não conseguir abandonar a área onde está, aguarde o auxílio dos bombeiros, procurando sinalizar a sua presença.

3.6 Estojo familiar de emergência

O estojo familiar preparado para emergências deve possibilitar à família o suporte que a situação de crise poderá comprometer. Este estojo para a família pode fazer a diferença na forma como se sobrevive perante eventos em que a capacidade de assegurar a emergência é fulcral. Nesta consequência o estojo familiar de emergência deverá assegurar a sobrevivência dos membros da família por um período até 3 dias e devendo por isso conter, por um lado elementos que assegurem sobrevivência e segurança e por outro, elementos que possam garantir um pequeno socorro.

Apresenta-se de seguida um exemplo de constituição do estojo familiar de emergência.

Segurança e sobrevivência

- Rádio portátil;
- Lanterna e pilhas de reposição;
- Corda pequena, apito, navalha múltipla (estilo canivete suíço);
- Lápis e papel;
- Estojo de higiene para a família;
- Agasalho/Corta-vento;
- Manta isotérmica de emergência;
- Fósforos ou isqueiro;
- Água engarrafada;
- Alimentos que não necessitem de refrigeração ou aquecimento, com baixo teor de sal e açúcar, não perecíveis, para um mínimo de 3 dias, como por exemplo:
 - o Bolachas ou biscoitos;
 - o Cereais;
 - o Fruta e legumes enlatados;
 - o Geleias;
 - o Carne ou peixe enlatado
 - o Leite em pó
 - o Papas lácteas
- Lista de contactos úteis;
- 1 ou 2 brinquedos, ou pequenos livros, para cada criança
- Cópia Cartão Cidadão (de cada elemento da família)
- Cópia Carta Condução (de cada elemento da família)
- Cópia Boletim de Vacinas (de cada elemento da família)

Primeiros-socorros

- Estojo de primeiros socorros, composto pelos seguintes elementos:
 - o Dois pares de luvas esterilizadas, para evitar infeções;
 - o Pensos e compressas esterilizadas para estancar hemorragias;
 - o Antisséptico para desinfeção da pele;
 - o Pomada para queimaduras;
 - o Ligaduras e adesivos de vários tamanhos e larguras;
 - o Soro fisiológico em unidoses, nomeadamente para lavagem ocular;
 - o Toalhetes de álcool;
 - o Termómetro;
 - o Medicamentos de prescrição médica tomados regularmente, para 3 dias (ter em atenção a presença de crianças no agregado)
 - o Medicamentos de venda livre (não sujeitos a receita médica) para dor, febre e diarreia (ter em atenção a presença de crianças no agregado)

A garantia de utilidade e aplicabilidade dos elementos que constituem o estojo familiar de emergência, está dependente da capacidade da família (ou de elementos responsável) de verificar periodicamente as validade, repor elementos em falta ou fora de prazo e verificar a sua funcionalidade. Não servirá de muito a uma família que em caso de emergência se socorre do seu estojo familiar, contar com medicamentos fora da validade ou pilhas sem carga.

Para facilitar este acompanhamento, disponibiliza-se uma lista de verificação dos elementos que podem integrar o estojo de emergência familiar. A lista deverá acompanhar o estojo e ser validada periodicamente.

Elementos		Data de validade	Data de verificação	Data de validade	Data de verificação
<i>Segurança e sobrevivência</i>					
	Rádio portátil				
	Lanterna				
	Pilhas de reposição				
	Corda pequena				
	Ferramentas essenciais				
	Apito/elemento				
	Bateria portátil para aparelhos				
	Navalha múltipla				
	Lápis e papel				
	Agasalho/Corta-vento				
	Manta isotérmica emergência				
	Chapéu ou boné/elemento				
	Fósforos ou isqueiro				
	Água engarrafada				
	Lista de contactos úteis				
	1 ou 2 brinquedos				
	Pequenos livros				
	Cópia Cartão Cidadão (elemento)				
	Cópia carta condução (elemento)				
	Cópia Boletim Vacinas (elemento)				
<i>Higiene</i>					
	Sabão/Gel				
	Shampoo				
	Toalhas/elemento				
	Escovas de dentes/elemento				
	Pasta de dentes				
	Escova de cabelo				
	Colónia				
	Higiene íntima mulher				
	3 p. de meias/elemento				
	3 p. de cuecas/por elementos				
	1 muda de roupa/elemento				
<i>Alimentação</i>					
	Bolachas ou biscoitos				
	Cereais				
	Fruta e legumes enlatados				
	Geleias				
	Carne ou peixe enlatado				
	Leite em pó				
	Papas lácteas				

<i>Primeiros-socorros</i>					
	Luvas esterilizadas				
	Pensos esterilizados				
	Compressas esterilizadas				
	Antisséptico				
	Pomada para queimaduras				
	Ligaduras de vários tamanhos				
	Adesivos de várias larguras				
	Soro fisiológico (unidoses)				
	Toalhetes de álcool				
	Termómetro				
<i>Medicamentos - prescrição médica</i>					
<i>Medicamentos - venda livre</i>					
	Dor				
	Febre				
	Diarreia				

Por uma questão de maior mobilidade e transporte do estojo de emergência familiar, existe um conjunto de elementos individuais que podem ser preparados em mochila ou saco individual, tais como apito, uma muda de roupa, produtos de higiene, água de reforço, pequenos snacks ou até um brinquedo, livro ou caderno. Por outro lado, alimentos enlatados, medicamentos, primeiros-socorros e artigos de sobrevivência, podem ser centralizados num saco conjunto que ficará a cargo do responsável familiar ou de outro adulto presente.

A lista de verificação apresentada conta já com dois momentos de registo de validades e de datas de verificação, podendo ser impressa ou fotocopiada para substituição quando totalmente preenchida, as vezes que sejam necessárias, já que se reforça a importância de verificação periódica e respetivo registo.

3.7 Preparação de evacuação – ter um plano

A evacuação é sempre uma manobra de segurança e como tal deve também ela acontecer em segurança, de forma planeada e tendo sido, se possível, alvo de alguns exercícios e simulações. A evacuação procurará, de forma organizada e tentando que todos os intervenientes mantenham a calma, seguir um percurso seguro até ao ponto de encontro definido, por isso, a grande importância do plano de evacuação ser construído, discutido, validado e simulado em família.

Assim, preparar a evacuação passará por a família construir um plano de evacuação constituído pela elaboração de uma planta da emergência da sua casa (por piso) onde estejam assinalados:

3.8 Evacuação

A evacuação deverá ser o colocar em prática as disposições do plano de evacuação, que terá sido experimentado e simulado tantas vezes como as necessárias para todos os elementos da família estarem à vontade com as ações previstas.

A definição do ponto de encontro familiar é muito importante, bem como a definição de forma clara de um ponto de encontro local na rua, bairro ou freguesia onde a família reside, na medida em que, em segunda linha de atuação, as famílias deverão procurar, caso seja possível, pontos de encontro mais amplos e afastados de eventuais focos de crise.

3.9 Validação do Plano Familiar de Emergência e exercícios de emergência

O Plano Familiar de Emergência e a possibilidade que o mesmo oferece de ser colocado ao serviço da segurança de todos, é tão mais eficaz, quanto possa ser posto em prática, através de simulações, exercícios e treinos conjuntos. A verdade é que a melhor forma de encontrar deficiências no plano e testar a sua operacionalização é efetivamente coloca-lo em prática.

Esses exercícios permitem assim a validação do plano e a melhor preparação dos membros da família e devem ser realizados pelo menos uma vez por ano (o ideal será a cada 6 meses), devendo o seu registo ser realizado no plano.

Exercícios de emergência – evacuação

- Ano 2018 Data ___ / ___ / ___
- Ano 2018 Data ___ / ___ / ___
- Ano ____ Data ___ / ___ / ___
- Ano ____ Data ___ / ___ / ___
- Ano ____ Data ___ / ___ / ___
- Ano ____ Data ___ / ___ / ___
- Ano ____ Data ___ / ___ / ___
- Ano ____ Data ___ / ___ / ___
- Ano ____ Data ___ / ___ / ___
- Ano ____ Data ___ / ___ / ___

Devem também neste momentos ser verificados, atualizados e validados todos os componentes do kit familiar que possam necessitar desses cuidados.

Verificar:

- Baterias, rádio e lanterna (semestral)

Ação realizada ___ / ___ / ___

Próxima verificação ___ / ___ / ___

Ação realizada ___ / ___ / ___

Próxima verificação ___ / ___ / ___

Ação realizada ___ / ___ / ___
Próxima verificação ___ / ___ / ___

Ação realizada ___ / ___ / ___
Próxima verificação ___ / ___ / ___

- Todos os Contactos (anual)

Ação realizada ___ / ___ / ___
Próxima verificação ___ / ___ / ___

Ação realizada ___ / ___ / ___
Próxima verificação ___ / ___ / ___

- Atualização das cópias dos documentos (anual)

Ação realizada ___ / ___ / ___
Próxima verificação ___ / ___ / ___

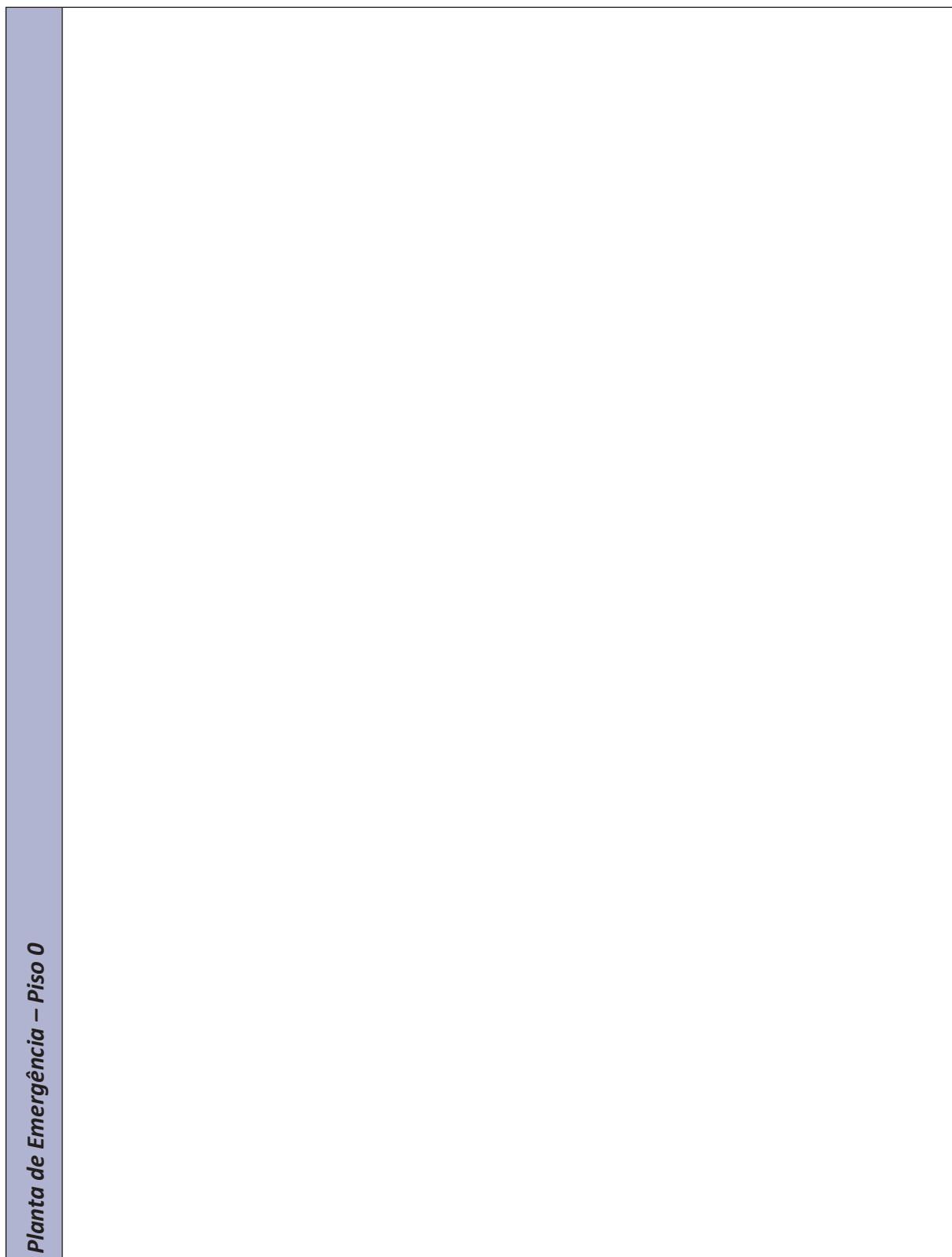
Ação realizada ___ / ___ / ___
Próxima verificação ___ / ___ / ___

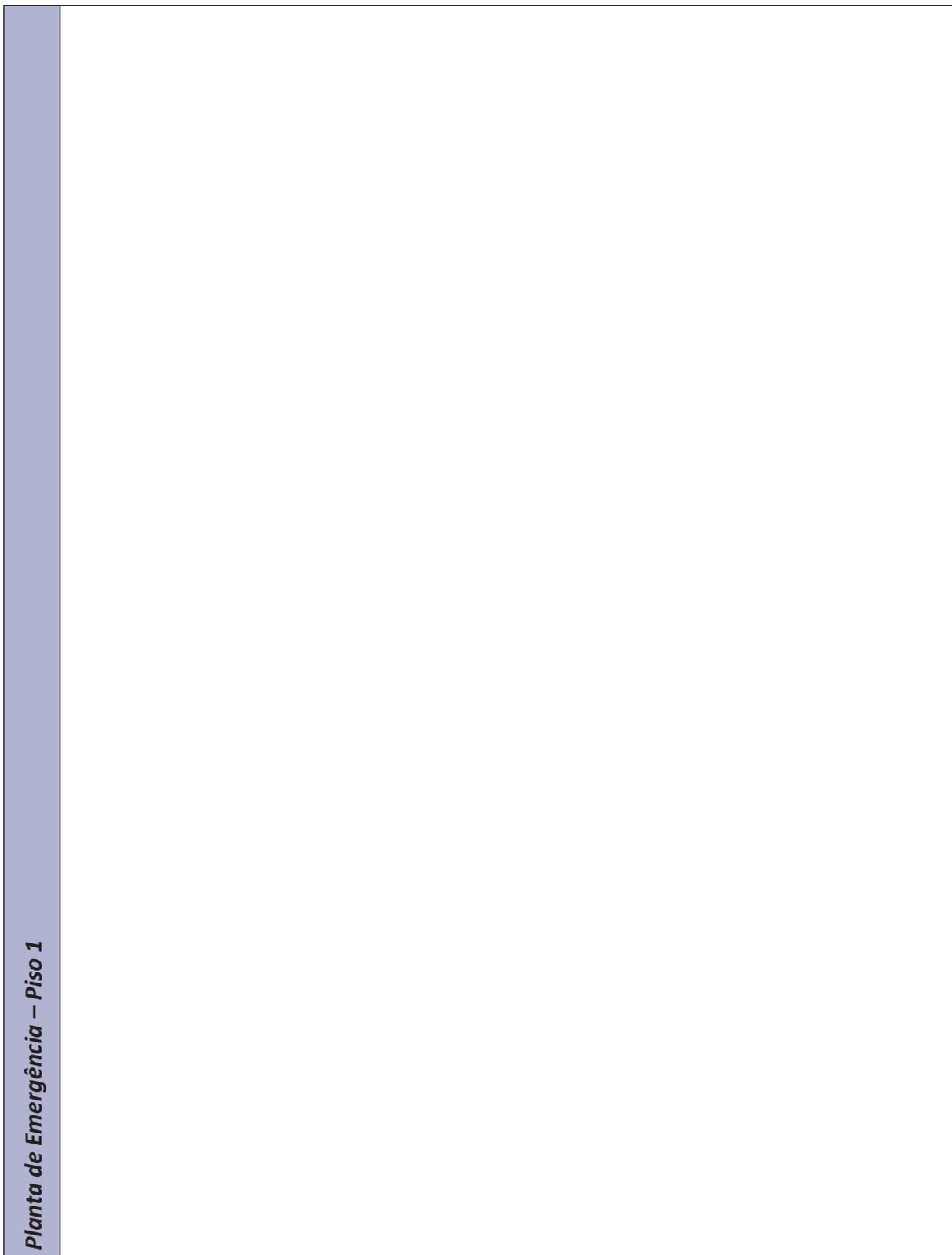
3.10 Procedimentos de segurança

Deve ter-se em atenção um conjunto de informações complementares que concorrem para a boa utilização do plano Familiar de Emergência e seus componentes, nomeadamente o conhecimento dos riscos a que a família pode estar sujeita e a definição das tarefas de responsabilidade.

Nesse sentido propõe a criação e preenchimento de uma ficha resumo que integrará o plano, com as seguintes informações:

Riscos a que a população poderá estar sujeita no concelho de Évora		
Riscos naturais	Riscos mistos	Riscos tecnológicos
Seca	Incêndios florestais	Incêndios urbanos
Onda de calor	Incêndios agrícolas	Acidentes rodoviários
Vaga de frio		Acidentes com matérias perigosas
Tempestades e ventos fortes		Fugas de gás
Cheias e inundações		
Decorada		
Sismo		
Riscos identificados na habitação		
Medidas gerais a tomar perante evento crítico		
Mantenha sempre a calma e contribua para que os seus familiares permaneçam calmos		
Avalie com cuidado cada situação e decida se é necessário pedir auxílio		
Preste auxílio aos elementos da sua família antes de procurar saber de outras vítimas		
Se existirem feridos preste os primeiros socorros e peça ajuda via 112		
Responsabilidades no Plano Familiar de Emergência		
Ativação do Plano Familiar de Emergência	Compete a: _____	
Corte de gás/eletricidade/água	Compete a: _____	
Estojo familiar de emergência	Compete a: _____	
Libertação de animais domésticos	Compete a: _____	
Verificação de presenças no ponto de encontro	Compete a: _____	
Pontos de encontro		
Na habitação (jardim, espaço exterior,...)	Localiza-se em: _____	
Fora da habitação (rua, praça, bairro,...)	Localiza-se em: _____	
Na área (campo de futebol, escampado,...)	Localiza-se em: _____	
Percurso de evacuação (deslocação da família para o ponto de encontro na área)		





Planta de Emergência – Piso ...

Glossário

Acidente grave

Evento ou sequência de eventos não planeados, por vezes previsíveis, suscetíveis de provocar perdas ou danos humanos, materiais ou ambientais, e que requer a intervenção das entidades de emergência e socorro.

Agentes de Proteção Civil

São elementos com atribuições próprias, como os Corpos de Bombeiros, as Forças de Segurança, as Forças Armadas, o INEM e outros serviços de saúde, que em situação de iminência ou de ocorrência de acidente grave ou catástrofe, se articulam e respondem operacionalmente.

Alerta

Comunicação que indica aproximação de perigo com necessidade de adoção de medidas preventivas e/ou medidas especiais de reação.

Autoproteção

Conjunto de medidas, procedimentos e práticas dos cidadãos para a prevenção, e atuação durante e após um desastre ou acidente grave.

Catástrofe

É o acidente grave ou a série de acidentes graves suscetíveis de provocarem elevados prejuízos materiais e, eventualmente, vítimas, afetando intensamente as condições de vida e o tecido socioeconómico em áreas ou na totalidade do território.

Desastre

Resultado de eventos adversos, naturais ou antrópicos, que determinam uma perturbação séria do funcionamento de uma comunidade ou sociedade, causando perdas humanas, materiais, económicas e ambientais expressivas que excedem a capacidade de comunidade ou sociedade de fazer frente à situação com os seus próprios recursos.

Emergência

Um acontecimento inesperado que coloca a vida e/ou a propriedade em perigo e exige uma resposta imediata através dos recursos e procedimentos de rotina da comunidade, nomeadamente envolvendo os recursos humanos e materiais da proteção civil.

Iminência

Evento em vias de efetivação imediata e que requer a comunicação do alerta e preparação do socorro.

Ocorrência

Evento registado que requer a intervenção especializada de equipas de socorro em caso de emergência.

Perigo

Processo (ou ação) natural, tecnológico ou misto suscetível de produzir perdas e danos identificados.

Plano de Emergência

Documento que define funções, responsabilidades e procedimentos gerais de reação, e que permite organizar e empregar os recursos humanos e materiais disponíveis em situação de emergência.

Ponto de encontro

Local seguro selecionado no plano de emergência familiar ou municipal para a reunião, em caso de fuga ou evacuação, relacionado com desastre ou acidente grave.

Proteção Civil

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, proteger e socorrer as pessoas e bens em perigo, quando aquelas situações ocorram.

Risco

Probabilidade de ocorrência de um processo (ou ação) perigoso e respetiva estimativa das suas consequências sobre pessoas, bens, ou ambiente, expressa em danos corporais e/ou prejuízos, materiais e funcionais, diretos ou indiretos.

Riscos Naturais

Os que resultam do funcionamento dos sistemas naturais (sismos, movimentos de massas em vertentes, erosão do litoral, cheias e inundações, ...)

Riscos Tecnológicos

Os que resultam de acidentes, frequentemente súbitos e não planeados, decorrentes de atividades humanas (cheias e inundações por rutura de barragens, acidentes no transporte de mercadorias perigosas, ...)

Riscos Mistos

Os que resultam da combinação de ações continuadas da atividade humana com o funcionamento dos sistemas naturais (incêndios florestais, contaminação de cursos de água e aquíferos, degradação e contaminação dos solos.)

Sensibilização

Grau de conhecimento comum sobre os desastres e os acidentes, e seus fatores condicionantes, assim como sobre as ações, individuais e coletivas, que devem ser implementadas para reduzir a exposição e vulnerabilidade aos riscos.

SIGA O SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL EM:



<http://www.cm-evora.pt/pt/servicos/protecao-civil>



www.facebook.com/smpcevora

APP Município de Évora



Disponível em:



Google play



Apple Store



Windows Phone Store



Serviço Municipal de Proteção Civil

*Aeródromo Municipal de Évora
ER 254 - Estrada de Viana do Alentejo
7005-210 EVORA*

Telefone: 266 777 127 | 266 777 000

Fax: 266 702 263

E-mail: smpc.evora@cm-evora.pt

Ocorrências: 266 777 150 | 800 206 405 (nº verde Proteção Civil Municipal)

E-mail: smpc.ocorrencias@cm-evora.pt

Números Nacionais: Emergência - 112 | Incêndios florestais - 117

