

PROCEDIMENTOS EM CASO DE EMERGÊNCIA

FOGO | DERRAME | FUGA DE GÁS

1

Acionar o alarme;



2

Socorrer os sinistros em perigo imediato **APENAS SE FOR SEGURO**;

S.O.S

3

Restringir a área em perigo;



4

Controlar a emergência **APENAS SE FOR SEGURO**;



5

Proceder à evacuação do edifício (concentração na entrada principal do edifício);



6

Permanecer na zona de evacuação de forma a que se verifique que estão todos presentes.



SAIBA COMO AGIR EM CASO DE EMERGÊNCIA

TELEFONES ÚTEIS

112

Nº EMERGÊNCIA

SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTECÇÃO CIVIL

PSP/GNR

BOMBEIROS

PREVENIR

PLANEAR

SOCORRER

SERVIÇO CERTIFICADO
eic
NP 4413
Norma de Edifícios
certificação
acreditada
IFQC



FARM EXTINTORES

PROCEDIMENTOS EM CASO DE EMERGÊNCIA

EM CASO DE INCÊNDIO

- Mantenha a calma, não grite nem corra.
- Emita de imediato o alarme, premindo a Botoneira Manual de Alarme mais próxima.
- Comunique de imediato a ocorrência utilizando os telefones internos ou externos.
- Se for um pequeno foco de incêndio tente apagá-lo com os meios que têm ao alcance, sem correr riscos inúteis.



- Se não conseguir apagar o fogo abandone o local, feche a porta e solicite ajuda.
- Se o fumo impedir a sua fuga, anuncie a sua presença e aguarde o socorro.
- Ponha um lenço na cara, de preferência molhado, para o ajudar a respirar.
- Não abra uma porta sem antes confirmar, com a palma da mão se ela está quente. Se estiver quente não saia, pois do outro lado da porta há chamas e fumo. Se estiver fria abra-a lentamente, mas preparado para a fechar de imediato se houver fumo intenso ou chamas.
- Se ouvir uma explosão, deite-se no solo e proteja a nuca com os braços.
- Se o fogo se prender roupas, não corra. Atire-se para o solo e role sobre si próprio.

SE O FOGO SE PRENDER ÀS SUAS ROUPAS APLIQUE A REGRA:



EM CASO DE EVACUAÇÃO

- Encaminhe-se com calma e ordenadamente para saídas, seguindo a sinalização de segurança e as instruções dos profissionais responsáveis pela evacuação.
- Auxilie os doentes, as crianças, as pessoas com deficiência e os idosos durante a evacuação.
- Siga os sinais de saída em silêncio. Não corra.
- Caminhe agachado, para evitar respirar fumo.
- Não utilize os elevadores.
- Não volte atrás.
- Desça as escadas encostado à parede.
- Não pare na porta de saída. Esta deve estar livre.
- Dirija-se ao ponto de encontro, indicado na Planta de Emergência e situado no exterior.

EM CASO DE SISMO

DURANTE UM SISMO

SE ESTIVER DENTRO DE UM EDIFÍCIO

- Se estiver num dos andares superiores, não se precipite para as escadas e nunca utilize os 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 e tenha muito cuidado com a queda de candeeiros, móveis ou outros objecto.
- **EXECUTE OS 3 GESTOS QUE PROTEGEM:** Durante um sismo é importante ficar calmo e proteger-se debaixo de uma mesa ou de uma cama. Por isso deve **BAIXAR-SE** sobre os joelhos, que é uma posição que evita uma queda e **PROTEGER** a cabeça e o pescoço com os braços e as mãos. Por fim, **AGUARDAR** até que a terra pare de tremer.



SE ESTIVER NA RUA

- Deve afastar-se de árvores, postes elétricos, muros e edifícios.
- É importante procurar um local distante dos edifícios como as praças, jardins ou avenidas amplas e se vive no meio rural deve dirigir-se para um descampado.
- As ruas devem ficar livres para os veículos de socorro passarem. Se estiver a viajar é conveniente ficar dentro do carro e esperar que tudo acalme até poder ir para um local longe dos edifícios. Ligue o rádio para ficar a conhecer as orientações da proteção civil.
- Se estiver na praia quando um sismo ocorrer é possível que surja um tsunami. Dirija-se para uma zona alta e afastada da costa. Se estiver numa embarcação deve afastar-se da costa e ir para o alto-mar.

SE ESTIVER NUM LOCAL DE GRANDE CONCENTRAÇÃO DE PESSOAS

- Fique dentro do edifício até o sismo cessar, depois saia calmamente, tendo atenção aos objetos que possam cair. Durante o sismo, 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 tentem deixar o edifício.

DEPOIS DE UM SISMO

- É importante avaliar atentamente o que se passa à sua volta. Se ficar preso comunique 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. No entanto verifique se elas se apresentam estáveis.
- Deve calçar botas ou sapatos resistentes por causa dos destroços, vidros partidos e cabos de eletricidade soltos.
- **NÃO ESQUECER:** É frequente existirem fugas de gás após um sismo, então não deve acender fósforos ou isqueiros, nem ligar o interruptor mesmo que seja de noite. Deve usar uma lanterna e cortar o gás, a água e a eletricidade por precaução.