Incêndios em casa

A maioria dos incêndios em casa dá-se devido a problemas com a rede eléctrica, rede de gás ou fontes de calor. A cozinha é o local onde muitos incêndios têm origem. Seja Cauteloso! A prevenção é a melhor maneira de evitar os incêndios. Siga as seguintes recomendações:

- **Rede Eléctrica**
  – Não faça reparações improvisadas.
  – Substitua os fios eléctricos em mau estado.
  – Use fusíveis adequados.
  – Evite sobrecarga - não ligue demasiados aparelhos na mesma tomada, principalmente os de elevado consumo (ex: máquina de lavar roupa ou loiça e aquecedores).
  – Nunca apague com água um incêndio de origem eléctrica. Há perigo de curto-circuito.
  – Não aproxime água de instalações eléctricas. Há perigo de ficar electrocutado.

- **Rede de Gás**
  – Faça a revisão periódica das tubagens. Para verificar se há fugas aplique água com sabão. Nunca utiliza uma chama.
  – Se detectar alguma fuga chame de imediato um técnico qualificado.
  – Se cheirar a gás: o não faça qualquer tipo de chama; o não ligue nem desligue interruptores ou aparelhos eléctricos; o abra as janelas; o feche as válvulas de segurança do contador e de corte do redutor; o contacte de imediato um técnico qualificado.
- **Fontes de Calor**
  – Afaste os aquecedores de móveis.
  – Não seque a roupa nos aquecedores.
  – Afaste os produtos inflamáveis de uma fonte de calor.
  – Guarde os líquidos inflamáveis em recipientes fechados e coloque-os em locais ventilados.
  – Proteja devidamente a lareira para que não se torne um foco de incêndio.
  – Não abandone velas acesas ou mal apagadas.
  – Nunca se esqueça do ferro de engomar ligado.
- **Cozinha**
  – Nunca saia de casa com o fogão ou o esquentador ligado.
  – Não deixe, junto a janelas abertas, aparelhos a gás ligados.
  – Se a gordura da frigideira se incendiar: o desligue de imediato o gás; o não retire a frigideira do fogão, isso só iria espalhar o fogo; o use uma tampa, um prato ou uma toalha húmida para extinguir o incêndio. Não utilize água.
  – Mude periodicamente o filtro do exaustor.
  – Não avive as chamas do fogareiro com álcool, gasolina ou qualquer outro líquido inflamável.

- **Fumadores**
  – Não fume quando manipular produtos inflamáveis.
  – Não fume na cama ou no sofá se tiver sono.
  – Use cinzeiros grandes e estáveis.
  – Apague bem os cigarros antes de os deitar no lixo.
- **Outras Precauções**
  – Mantenha fora do alcance das crianças líquidos inflamáveis, velas, fósforos ou isqueiros.

  – Se for de viagem feche as torneiras de segurança do gás e o contador da electricidade.
  – Tenha um extintor em casa. Aprenda a usá-lo e faça a revisão periódica.

Em caso de incêndio ligue de imediato 112 ou para os Bombeiros

---

Incêndios Florestais

Os incêndios florestais são uma das principais catástrofes em Portugal. Constituem uma fonte de perigo para as pessoas e bens, além de provocarem danos ambientais.

MEDIDAS DE AUTO-PROTECÇÃO
As causas são muito variadas, mas muitos dão-se por descuido humano.
Aumente a sua atenção
Siga as medidas de autoprotecção contidas nesta página e divulgue-as.

- **Se estiver próximo de um incêndio**
  – Ligue de imediato para o 117 ou para os Bombeiros da sua área.
  – Se não correr perigo tente extingui-lo com pás, enxadas ou ramos.
  – Não prejudique a acção dos Bombeiros e siga as suas instruções.
  – Retire a sua viatura dos caminhos de acesso ao incêndio.
  – Se notar a presença de pessoas com comportamentos estranhos observe e informe sobre características que possam conduzir à sua identificação.
- **Se o incêndio estiver perto de sua casa**

– Avise os vizinhos.
– Corte o gás e a electricidade.
– Molhe abundantemente as paredes e os arbustos que rodeiam a casa.
– Solte os animais, eles tratam de si próprios.
– Em caso de evacuação ajude a sair as crianças, idosos e deficientes.
– Não perca tempo a recolher objectos pessoais desnecessários.
– Não volte atrás por motivo algum.

As autoridades só aconselham a evacuação se existir risco de vida.
Obedeça rapidamente, mas com calma.

- **Se ficar cercado por um incêndio. O que fazer:**
  – Saia na direcção contrária à do vento.
  – Refugie-se numa zona com água ou com pouca vegetação.
  – Cubra a cabeça e o resto do corpo com roupas molhadas.
  – Respire junto ao chão, através de roupa molhada, para evitar inalar o fumo.
  – Aguarde a chegada dos Bombeiros se não conseguir sair sozinho.
- **Depois do incêndio:**
  – Há perigo de reacendimento. Impeça as crianças de brincar no local.
  – Colabore com as autoridades sempre que lhe solicitarem ajuda nas operações de rescaldo e vigilância.
  – Se houve evacuação regresse só quando os Bombeiros lhe disserem que o pode fazer.
  – Assegure-se de que a sua casa não está em risco de ruir.
  Tenha cuidado com fios eléctricos expostos e outros perigos.
  Tenha em casa um rádio a pilhas.
  Esteja sempre atento às informações difundidas pela rádio.

Colabore, a protecção começa em si!

Ondas de Calor

Uma onda de calor caracteriza-se por temperaturas máximas superiores à média usual para a época, durante um período longo de dias. Pode provocar lesões irreversíveis, devido à desidratação, e, em alguns casos, levar à morte. Em caso de uma onda de calor siga as seguintes precauções:

MEDIDAS DE AUTO-PROTECÇÃO

Qualquer pessoa pode ser susceptível aos efeitos do calor, particularmente durante uma onda de calor, mas são especialmente vulneráveis as crianças nos primeiros anos de vida, idosos, quem tenha determinadas doenças crónicas (por exemplo respiratórias e circulatórias) e doentes acamados.
Também para quem está a seguir uma dieta com restrição de líquidos é aconselhável vigiar atentamente a saúde.
Em qualquer dia de muito calor, para evitar situações de desidratação ou aumento da temperatura corporal siga as medidas de autoprotecção contidas nesta página e divulgue-as.

- **Ingestão de Líquidos - Previna a Desidratação**
  – Mesmo que não sinta sede beba com regularidade água e sumos naturais, que também fazem a reposição de sais minerais perdidos na sudação.
  – Incentive os idosos a beberem, pelo menos, mais um litro de água por dia do que é habitual. Evite bebidas que aumentam a desidratação
  – Alcoólicas que, para além da desidratação, são rapidamente absorvidas num organismo desidratado, podendo levar mais facilmente a estados de embriaguez.
  – Gaseificadas, com cafeína, ricas em açúcar ou quentes.
- **Refeições**
  – Faça refeições ligeiras, com pouca gordura e sem condimentos.
  – Coma poucas quantidades de cada vez, mas várias vezes ao dia.
- **Vestuário:**
  – Use Roupas leves de algodão e de cores claras.
  – Evite:
    - Fibras sintéticas e lã porque aumentam a transpiração.
    - Cores escuras porque absorvem maior quantidade de calor.
    - Que os idosos vistam de negro ou fibras sintéticas.
- **Em Casa**
  – Durante o dia abra as janelas e mantenha as persianas fechadas para haver circulação de ar.
  – Durante a noite abra as janelas para que o ar circule e a casa arrefeça.
  – Se tiver o corpo muito quente não tome banho com água demasiado fria.
  – Tome um duche de água tépida.
- **Na Rua**
  – Proteja a cabeça com um chapéu ou lenço.

– Evite estar em pé durante muito tempo, especialmente em filas e ao sol.
– Se for à praia faça-o nas primeiras horas da manhã ou ao fim do dia. Fique à sombra, use chapéu de preferência de abas largas, óculos escuros e protector solar.

- **Exercício Físico**

– Em ambientes quentes evite actividades que exijam muito esforço físico, nomeadamente alguns desportos.

- **Viagem de Automóvel**

– Viaje nas horas de menos calor.
– Evite percursos longos.
– Ingira muitos líquidos (de preferência água e sumos naturais).
– Proteja-se do Sol. Cubra as janelas do veículo, com telas apropriadas para não dificultar a condução.
– Não feche totalmente as janelas, a não ser que tenha o ar condicionado ligado.
– Redobre os cuidados com bebés, crianças e idosos:
  - Mantenha-os arejados;
  - Vista-lhes roupa com as características recomendadas;
  - Dê-lhes água frequentemente.
– Se transportar animais domésticos dê-lhes água e não os deixe fechados.

Colabore, a protecção começa em si!

Vaga de Frio

Uma vaga de frio é produzida por uma massa de ar frio e geralmente seco que se desenvolve sobre uma área continental. Durante estes fenómenos ocorrem reduções significativas, por vezes repentinas, das temperaturas diárias, descendo os valores mínimos abaixo dos 0ºC no Inverno. Estas situações estão geralmente associadas a ventos moderados ou fortes, que ampliam os efeitos do frio.

Em caso de uma vaga de frio siga as seguintes precauções:
– Mantenha-se atento aos noticiários da Meteorologia e às indicações da Protecção Civil transmitidas pelos órgãos de comunicação social.
– A condução de veículos, nomeadamente nas vias propensas à formação de gelo, aumentando o perigo de acidentes rodoviários, pelo que se aconselha velocidades baixas.

– Use várias camadas de roupa em vez de uma única peça de tecido grosso. Evite as roupas muito justas ou as que façam transpirar.
– O ar frio não é bom para a circulação sanguínea. Evite as actividades físicas intensas que obrigam o coração a um maior esforço.
– Se suspeitar que você ou alguém que o rodeia está com sinais de hipotermia (corpo frio com tremuras, pele roxa e falta de reacção) ligue imediatamente para o 112.
– O consumo excessivo de electricidade pode sobrecarregar a rede originando falhas locais de energia. Procure poupar energia, desligando os aparelhos eléctricos que não sejam necessários. Tenha à mão lanterna e pilhas, para o caso de faltar a luz.

Recomendações com o aquecimento do lar:
Dadas as condições atmosféricas, em que se prevê mais frio e uma consequente maior utilização de sistemas de aquecimento, a população deve minimizar os riscos que muitas vezes lhes estão associados. Aquecer o lar pode provocar incêndios ou intoxicações.

Assim:
– Não se esqueça que a ventilação é muito importante quando se utiliza lareiras ou braseiras;
– Se utiliza aquecedores desligue a garrafa de gás quando tiver de a substituir;
– Não seque roupa no aquecedor;
– Afaste o aquecedor de cortinados, tecidos ou mobílias;
– Se utiliza lareiras, use um resguardo próprio para evitar que qualquer faísca salte para fora;
– Tenha um anteparo fixo para impedir uma possível queda de pessoas para o seu interior, especialmente crianças ou idosos;
– Nunca use petróleo, gasolina ou álcool para atear a lareira;
– Mantenha a chaminé sempre limpa;
– Se ocorrer um incêndio na chaminé, chame imediatamente os bombeiros.

Colabore, a protecção começa em si!

Queda de Neve

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.

Nos locais onde se verifique a queda de neve:
– Seguir escrupulosamente as indicações transmitidas pelas autoridades policiais no que concerne ao respeito pelos cortes de estrada, percursos alternativos, sinalização e outras informações;
– Evitar parar ou abandonar a viatura na faixa de rodagem, contribuindo para o aumento do congestionamento de trânsito;
– Ter especial atenção à brusca formação de gelo na estrada, que poderá dificultar a condução e provocar o atravessamento dos veículos e a ocorrência de acidentes;
– Evitar comportamentos de risco que poderão originar acidentes não previstos.

Para quem pretende viajar:
– Evitar fazer viagens para as zonas onde se prevê a queda de neve, procurando antecipar ou adiar essas viagens.
– No caso de ter de o fazer, deve:
– Procurar informar-se através das concessionárias ou das forças policiais, de quais os condicionamentos de trânsito existentes e vias alternativas de circulação;
– Estar atento antes e no decurso da viagem às informações difundidas pelos Órgãos de Comunicação Social;
– Circular preferencialmente utilizando as vias rodoviárias mais seguras;
– Tomar algumas medidas preventivas como sejam munir-se de correntes, alguns agasalhos e alimentação suplementares e garantir o abastecimento do depósito do veículo, para fazer face á possibilidade de ser forçado a paragens prolongadas durante a viagem devido à neve e ao gelo.

Colabore, a protecção começa em si!