

A auto-protecção e a prevenção são fundamentais para o sucesso das operações de protecção civil.



A nossa CASA é o local onde passamos grande parte do nosso tempo e também ela está sujeita a riscos. Não podemos esquecer que a sua **protecção e defesa começam em nós e no nosso comportamento.**

Em situações de acidente e de catástrofe, para que cada elemento da família saiba o que fazer, é necessário elaborar um **Plano Familiar de Emergência.**

A sua segurança é uma prioridade!

## COMO ELABORAR UM PLANO DE EMERGÊNCIA FAMILIAR?

### ANTES DA EMERGÊNCIA



- Informe-se sobre os riscos que poderão ocorrer na sua área de residência e o que fazer para **auto-proteger-se.**
- Informe-se também sobre o **risco de incêndio.**
- Todos juntos lá em casa, discutam os perigos a que podem estar sujeitos, e o que fazer perante as diversas situações – principalmente **no caso de evacuação.**
- Faça uma planta de emergência para cada piso e arredores. Fora de casa e a distância segura, defina um ou dois **locais para encontro da família.**
- Face à possibilidade da família se separar durante um acidente grave ou uma catástrofe, utilize um **ponto de contacto entre os seus familiares e amigos** - todos têm de saber o nome, a morada e o telefone.

- Coloque, de forma visível junto ao telefone, os **números de emergência:** 112, bombeiros locais, serviços de saúde, centro de informação Anti-venenos, médicos de família.
- Todos têm de saber como se fecham as **torneiras de segurança** do gás, de electricidade e da água.
- Descubra os possíveis riscos que poderão existir em sua casa:
  - *Fixe às paredes as estantes, as garrafas de gás, os vasos e as floreiras.*
  - *Os objectos mais pesados ou de maior volume colocados no chão ou estantes mais baixas.*
  - *Tire os vasos ou floreiras dos peitorais das janelas e tudo o que possa dificultar a circulação nos corredores, escadas, patamares e varandas.*
  - *Verifique quais os locais que lhe dão maior protecção em caso de desabamento - debaixo de vigas, de mesas e de vãos de porta.*
  - *Não esqueça que a acumulação de lixo e poeiras em locais pouco utilizados ou de difícil acesso (sótãos, arrecadações, arquivos, etc.) poderão transformar-se em perigosos combustíveis.*
  - *Assegure e verifique a manutenção das instalações eléctricas, de aquecimento, candeeiros, pára-raios, etc., evitando a possibilidade de explosões, focos de incêndio, intoxicações e electrocussão.*
  - *Certifique-se que os medicamentos, fósforos e isqueiros estão fora do alcance das crianças.*

Se mora em **locais facilmente inundáveis** e em andares baixos, prepare materiais que ajudem a evitar a entrada das águas – por exemplo, sacos de areia.

- Aprenda as **noções básicas de socorrismo e reanimação cardio-pulmonar.**
- Os **documentos importantes**, devem estar devidamente acondicionados numa embalagem impermeável e em local seguro. Faça duas cópias de cada documento e peça a um familiar ou amigo para guardar um exemplar.



### DURANTE A EMERGÊNCIA

- Verifique se há feridos e se necessário aplique os primeiros socorros - se houver feridos graves, **peça ajuda.**
- Siga as recomendações das autoridades que forem difundidas pela rádio e televisão.
- Desligue a electricidade, o gás e a água.
- Não fume, nem acenda fósforos.
- Avise e ajude os vizinhos, evite utilizar o telefone.
- Verifique se há danos graves em casa e entre apenas se não tiver em risco de ruir.
- Não dificulte a acção das forças de socorro.



Para pedir **SOCORRO** ligue  
**112**

### Animais domésticos

- Em caso de incêndio, cheia ou sismo, liberte-os logo que possível.
- Em caso de evacuação, leve-os consigo. Caso não seja possível, liberte-os e deixe-lhes água e alimentos em quantidades suficientes para 3 dias.

## ARTIGOS DE SOBREVIVÊNCIA

- Reserva de água potável e alimentos ricos em calorias (chocolates, frutos secos, etc.) para 3 dias, no mínimo. Coloque-os em recipientes resistentes e fáceis de transportar. Não se esqueça dos prazos de validade.
- Prepare agasalhos (cobertor, manta, muda de roupa).
- Lanterna e rádio a pilhas (com pilhas de reserva).
- Uma bolsa de primeiros socorros com:



- *2 Pares de luvas esterilizadas, para se proteger e evitar infecções.*
- *Anti-séptico, para desinfecção da pele e mucosas.*
- *Soro fisiológico, para lavagem ocular e feridas.*
- *Pensos e compressas esterilizadas, para estancar hemorragias e proteger as feridas.*
- *Pomada, para as queimaduras.*
- *Ligaduras e adesivos (de vários tamanhos e larguras).*
- *Termómetro, tesoura e pinça.*
- *Medicamentos de prescrição médica tomados regularmente, e de venda livre, para a dor, febre, e diarreia.*

## Tenha também

- Fósforos, velas, equipamentos a gás ou a petróleo (para iluminação ou aquecimento).
- Um extintor de pó químico ABC, tendo em atenção o prazo de validade.
- Um conjunto de ferramentas (pá, martelo, serrote, etc.).
- Cordas, recipientes de plástico, oleados e sacos estanques para o lixo.



**Protecção Civil!**  
**Uma tarefa de todos para garantir o futuro.**

# EMERGÊNCIA

## Ligue

# 112



Secretaria Regional dos Assuntos Sociais  
Serviço Regional de Protecção Civil e Bombeiros da Madeira

Rua Dr. Pita n.º 10—9000-089 Funchal  
Tel.: 291 700 112 Fax: 291 764 604  
E-mail: [srpcbm@gov-madeira.pt](mailto:srpcbm@gov-madeira.pt) / Site: [www.srpcbm.pt](http://www.srpcbm.pt)



# Plano de Emergência da Família



Julho 2008