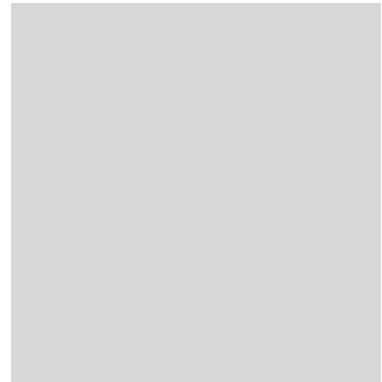
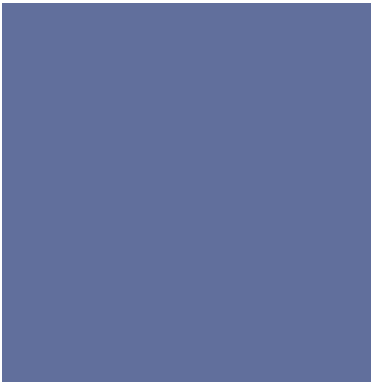
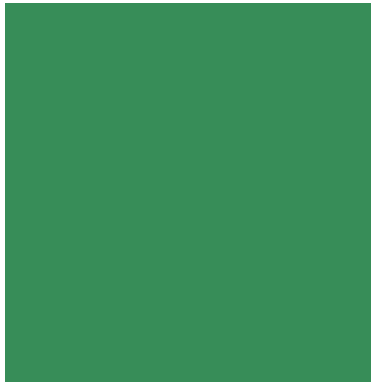


CÂMARA
MUNICIPAL DE
GUIMARÃES



PROTEÇÃO CIVIL EM CASA



“MAIS VALE PREVENIR DO QUE REMEDIAR”

FICHA TÉCNICA

Propriedade
Município de Guimarães

Editor
GeoAtributo - CIPOT, Lda

Autores
Ricardo Almendra

Co-Autores
Célia Mendes, Teresa Costa,
Rodrigo Silva

Coordenação
Jorge Cristino

Design Editorial
OneOffBrand Consulting







Data de edição
Junho 2018

ISBN
978-989-8686-27-5



CÂMARA
MUNICIPAL DE
GUIMARÃES

ÍNDICE

-  **MENSAGEM DO PRESIDENTE**
-  **1** **INTRODUÇÃO**
 - Conhecer os riscos
 - Prevenir
 - Agir
-  **2** **PROTEÇÃO CIVIL EM CASA**
 - Medidas a tomar em caso de ocorrência de um acidente grave ou catástrofe
-  **3** **MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO E DE MANUTENÇÃO PARA CASA**
-  **4** **ACIDENTES DOMÉSTICOS MAIS FREQUENTES**
-  **5** **RISCO DE INCÊNDIOS E COLAPSOS EM CENTROS HISTÓRICOS**

“

A atividade da proteção civil surge com o objetivo de prevenir os riscos associados a situações de acidente grave ou catástrofe e eliminar os seus efeitos, assumindo-se como uma responsabilidade e um dever de todos nós.

”

“MENSAGEM DO PRESIDENTE”



Sensível à importância atribuída à componente da proteção civil, a Câmara Municipal de Guimarães encontra-se a desenvolver um conjunto de ações que visam a divulgação das atitudes a adotar perante uma situação de acidente grave ou catástrofe, procurando desta forma sensibilizar para eventuais situações de risco.

No entanto, uma boa prevenção faz-se conhecendo antecipadamente e, tanto quanto possível, a situação existente, os riscos que afetam o território e os meios de intervenção disponíveis. Assim, pretendemos com esta publicação, aumentar o conhecimento dos cidadãos sobre as medidas a adotar perante a ocorrência de um acidente grave ou catástrofe, assim como dar conta de algumas medidas de autoproteção e manutenção que devem ser consideradas nas nossas casas.

Domingos Bragança,

Presidente da Câmara Municipal de Guimarães



CÂMARA
MUNICIPAL DE
GUIMARÃES

1

INTRODUÇÃO

Conhecer os riscos. Prevenir. Agir.

Independentemente da idade os acidentes domésticos ocorrem, sendo necessário tomar medidas para proteger cada membro da família, em especial as crianças e os idosos.

Este manual pretende assim **sensibilizar as famílias sobre a importância de adotar hábitos preventivos, que podem evitar acidentes domésticos, e uma série de medidas a seguir caso estes ocorram**, adotar um conjunto de cuidados com a saúde, para que cada membro da família responda da melhor forma possível a qualquer situação de risco, e dar indicações que permitam à família uma casa mais segura e confortável.



Em caso de emergência utilize o número europeu de emergência 112



Ao efetuar a chamada para este número deve estar preparado para indicar os seguintes dados:

- O local exato da ocorrência (nome da rua, número de porta, estrada, sentido, pontos de referência, etc.);
- O tipo de ocorrência (acidente, incêndio, doença súbita, intoxicação, etc.);
- Vítimas (número de vítimas, estado, idade, queixas, etc.).

Responda calmamente e siga as indicações do operador uma vez que a eficácia do socorro vai depender das informações prestadas.

2

A PROTEÇÃO CIVIL EM CASA

Antes.

1. PREPARE-SE PARA A EVENTUALIDADE DA OCORRÊNCIA DE UM ACIDENTE GRAVE OU CATÁSTROFE

1.1. TENHA A SUA CASA PREPARADA:

- Identifique os locais que oferecem maior proteção em caso de desabamento;
- Faça limpezas gerais periódicas aos locais normalmente pouco utilizados ou de difícil acesso. Proceda às verificações/reparações apropriadas em todas as divisões;
- Evite o uso de materiais facilmente inflamáveis nas roupas de cama e na decoração (nylon, fibras, matérias plásticas, etc.);
- Não deixe medicamentos, fósforos e isqueiros ao alcance das crianças;
- Tenha, pelo menos, um extintor de pó químico (ABC) em casa;
- Se mora em locais facilmente inundáveis e em andares baixos, prepare, na medida do possível, materiais necessários na luta contra a entrada das águas, como sacos de areia e anteparos de portas;
- Tenha armazenada água e alimentos (de preferência enlatados) no mínimo para 3 dias.

1.2. TENHA EM CONDIÇÕES DE PERMANENTE UTILIZAÇÃO:

- 1 Rádio portátil;
- Lanternas;
- 1 Estojo de material de primeiros socorros;
- 1 Pequeno stock de medicamentos (de uso corrente mais necessário ou medicação específica que esteja a tomar);
- Algumas ferramentas básicas (e.g. pá, martelo, serrote, etc.);
- Cópias (ou originais) dos seus documentos, da sua família e dos seus bens.

1.3. ESTABELEÇA UM PLANO FAMILIAR DE EMERGÊNCIA E IDENTIFIQUE AS TAREFAS A REALIZAR POR CADA MEMBRO DA FAMÍLIA:

- O Plano Familiar de Emergência é o conjunto de atividades que todos os membros da família devem realizar antes, durante e depois de acontecer uma situação perigosa. Nele devem ser consideradas medidas preventivas necessárias para se atuar de forma organizada, para se minimizar acidentes;
- O Plano Familiar de Emergência deve incluir a localização de um ponto de encontro da família;
- O Plano Familiar de Emergência deve ter em conta a realização de uma inspeção a toda a casa, de modo a identificar potenciais riscos;
- Certifique-se que cada elemento sabe como pedir socorro, como desligar eletricidade e cortar o gás, como utilizar corretamente o extintor de incêndios, conhece os itinerários de evacuação, e conhece o Plano Familiar de Emergência.



Durante.

2. O QUE FAZER DURANTE O ACIDENTE GRAVE OU CATÁSTROFE

- Procure um local seguro e siga as instruções dadas pelos agentes de proteção civil;
- Utilize o rádio para ouvir os comunicados emitidos pelos agentes de proteção civil;
- Mantenha a calma, não entre em pânico e contribua para que quem o acompanha adote o mesmo comportamento;
- Caso se encontre a ser diretamente afetado pelo acidente grave ou catástrofe, avalie a situação e peça auxílio (utilize o Número de Emergência **112**);
- Preste apoio ao seu agregado familiar, atuando de acordo com as regras de segurança adequadas a cada tipo de situação.



Após.

3. O QUE FAZER DEPOIS DO ACIDENTE GRAVE OU CATÁSTROFE

- Continue a prestar apoio ao seu agregado familiar;
- Se houver feridos, preste-lhes os primeiros socorros, na medida do seu conhecimento;
- Se houver feridos graves, chame imediatamente as equipas de socorro, e não os remova do local em que se encontram, a menos que corram perigo pela sua localização;
- Se houver pessoas soterradas, para além do imediato pedido de socorro, tente libertá-las retirando os escombros um a um;
- Se se verificarem incêndios, tente apagá-los com os meios ao seu alcance, sem colocar a sua vida em perigo;
- Neutralize (com areia ou terra) os produtos inflamáveis que se tenham derramado;
- Não faça chamadas e não acione os interruptores elétricos enquanto não se assegurar de que não existe perigo de incêndio ou de explosão (e.g. fugas de gás);
- Utilize o telefone apenas em casos de extrema urgência;
- Ligue imediatamente o rádio a pilhas e, se viável, a televisão, de modo a receber avisos e instruções da mais diversa natureza;
- Restrinja ao máximo as suas deslocações e, principalmente, não visite os locais atingidos;
- Nos casos em não sabe o que fazer, é preferível não se colocar em risco.

4. O QUE FAZER EM CASO DE EVACUAÇÃO

4.1. EM SUA CASA, DESLIGUE A ELETRICIDADE E CORTE A ÁGUA E O GÁS.

4.2. LEVE CONSIGO (SE TIVER TEMPO):

- Um documento de identificação para cada membro da família;
- Rádio transístor e pilhas de reserva;
- Uma lanterna de bolso e pilhas de reserva;
- Velas e fósforos ou isqueiro;
- Medicamentos essenciais para toda a família;
- Agasalhos, reserva de roupa e objetos de valor;
- Caso tenha a seu cargo bebés, leve consigo artigos especiais e alimentação para eles;
- Água e alguns alimentos para si e para o seu agregado familiar.



3

MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO E DE MANUTENÇÃO PARA CASA

CONSELHO	PERIODICIDADE							
	Pontual	Diária Semanal	Mensal	Trimestral	Semestral	Anual	Cada 2 anos	Cada 5 anos
Verificar se as tomadas se encontram sobrecarregadas	X							
Verificar a existência de aquecedores junto dos móveis e, caso existam, afaste-os	X							
Verificar a estanquidade da tubagem de gás							Y	
Revisão das tubagens de gás canalizado ou de garrafa								Y
Substituir o tubo flexível do gás							Y	
Verificar se existem aparelhos de gás junto a janelas abertas e, caso existam, aparte-os	X							
Limpar o filtro e afinar o extrator da cozinha						X		
Verificar se a lareira se encontra devidamente protegida, de modo a evitar que ela seja um foco de incêndio	X							
Proceder a uma inspeção e limpeza da chaminé						Y		
Verificar se existem produtos inflamáveis (álcool, benzinhas) e combustíveis (papéis, têxteis) junto a uma fonte de calor e, caso existam, coloque-os noutra local	X							
Equipar a casa com extintores apropriados	Y							
Rever extintores						Y		
Limpar os diversos locais da casa		X						
Limpar as caleiras e manter o telhado devidamente calafetado					X			
Limpar vidros, caixilhos, louças sanitárias, tetos, paredes e pavimentos			X					

CONSELHO	PERIODICIDADE							
	Pontual	Diária Semanal	Mensal	Trimestral	Semestral	Anual	Cada 2 anos	Cada 5 anos
Arejar a casa durante o dia		X						
Verificar se a canalização doméstica, incluindo torneiras, se encontra em bom estado					X			
Verificar os filtros das torneiras					X			
Rever juntas e anilhas das torneiras						X/Y		
Rever as ferragens e mecanismos das caixilharias e das portas						X		
Verificar o verniz nos exteriores							X	
Verificar a pintura exterior								X
Verificar se prateleiras, estantes e móveis de maior dimensão se encontram devidamente fixados	X							
Substituir o silicone das banheiras							Y	
Lubrificar as ferragens							X	
Rever as juntas dos azulejos							X	
Pintar os elementos metálicos								X/Y
Desinfetar e desratizar caves, garagens e outros locais						Y		
Colocar os elementos mais pesados nas estantes mais baixas	X							
Libertar os corredores	X							
Preparar uma reserva de alimentos ricos em calorias (chocolates e frutos secos, por exemplo), suficientes para 2 ou 3 dias	X							
Preparar um estojo de emergência com um rádio e lanterna a pilhas, material de primeiros socorros, pilhas de reserva e medicamentos essenciais	X							

LEGENDA

X - Própria pessoa
Y - Técnico

4

ACIDENTES DOMÉSTICOS MAIS FREQUENTES

COM CRIANÇAS PEQUENAS:

- Guarde fora do seu alcance medicamentos, inseticidas, produtos de limpeza, tintas, objetos cortantes, etc..

FERIDA SUPERFICIAL:

- Lave com água e aplique um antisséptico não corante aquoso e, em seguida, um penso.

FERIDA PROFUNDA:

- Lave e coloque um penso compressivo para estancar a hemorragia;
- Peça auxílio e até, se necessário, proceda à evacuação para o hospital.

QUEIMADURA POUCO EXTENSA:

- Mergulhe a parte queimada em água fria;
- Se surgirem bolhas, não as rebente; aplique um penso humedecido.

QUEIMADURA EXTENSA:

- Não retire a roupa que estiver em contacto com a pele queimada, mas aplique pensos humedecidos com água fria;
- Proceda à evacuação urgente para o hospital.

QUEIMADURA COM PRODUTOS QUÍMICOS:

- Lave abundantemente com água corrente as partes do corpo que tenham sido afetadas;
- Proceda à evacuação urgente para o hospital.

CHOQUE ELÉTRICO:

- Corte imediatamente a corrente, desligando a ficha do aparelho ou o interruptor geral do quadro do contador;
Se não for possível cortar a corrente, separe a vítima das partes em tensão, tomando **cuidados especiais**:

- Isole-se, colocando-se sobre uma superfície de material não condutor e seco (plásticos, borracha, madeira), e proteja as mãos com luvas de borracha, um saco de plástico, uma toalha ou peça de roupa ou, ainda, recorrendo a varas ou cabos de madeira, igualmente secos;
- Em todos os casos, ao separar o sinistrado das partes em questão, deve fazê-lo de uma forma brusca;
- Se a vítima não der sinais de vida depois de desligar a corrente elétrica, preste os primeiros socorros.



5

RISCO DE INCÊNDIOS E COLAPSOS EM CENTROS HISTÓRICOS

A ocorrência de incêndios e colapsos nos centros históricos são uma preocupação para as entidades de proteção civil, na medida em que podem por em risco a população que utiliza os edifícios para habitação, para a indústria ou outros fins, bem como desvirtuar as singularidades desta unidade de espaço.

Os centros históricos, devido à sua localização e à sua constituição, são bastante vulneráveis aos incêndios, pois existe um grande número de fatores desfavoráveis que facilitam a deflagração do incêndio, dificultando o seu ataque e, conseqüentemente, facilitando a sua propagação. Na área da segurança contra incêndios, os centros históricos estão sempre associados a edifícios degradados, abandonados, em mau estado de conservação apresentando um risco de incêndio altíssimo.

No caso do centro histórico de Guimarães, este é caracterizado pela riqueza histórica do seu património, com o seu simbolismo e singularidade particular, fazendo ainda mais sentido preservar e proteger dos incêndios.



A presença de ruas estreitas e afuniladas torna-se um problema para o trabalho no âmbito da Proteção Civil, dado que as acessibilidades são limitadas. Embora a Câmara Municipal de Guimarães e privados tenham realizado algumas intervenções em alguns edifícios, ainda se verifica a existência de muitas edificações que necessitam de obras de requalificação.

MEDIDAS DE SEGURANÇA

- Como as edificações são essencialmente residenciais e de comércio, há uma grande probabilidade da ocorrência de incêndios acidentais em instalações elétricas, de gás ou de aquecimento que estão em geral mal feitas ou mal conservadas. Assim, uma primeira medida a ser exigida aos proprietários passa pela **regularização e manutenção destas instalações;**

- **A implementação de soluções construtivas para melhorar o comportamento dos pavimentos, paredes exteriores e coberturas** quando seja de manter o respeito pelas soluções tradicionais no que concerne à reação **ao fogo;**

- A definição de **soluções técnicas relativas à utilização de garrafas de gás no interior das habitações;**

- **Solicitar que locais de acesso difícil e irregular, bem como coberturas, sejam limpos** e não acumulem muitos materiais passíveis de ignição ou mesmo propagação do incêndio.

- **Como não é possível alterar a conceção das vias de acesso deve-se ao menos garantir as condições máximas que a via pode oferecer.** Mantê-las com o acesso livre, trata-se não só do nível do solo, por estacionamento indevidos, por exemplo, como também do espaço aéreo de acesso às edificações que pode ser obstruído pela presença indiscriminada de cabos elétricos e telefónicos e até mesmo decorativos a atravessar a via.

- **Realização de ações de fiscalização nas instalações públicas da rede de combate a incêndios** em funcionamento constante, através da execução de testes periódicos e de eventos e cursos de consciencialização e treino da população.

MEDIDAS DE MIGITAÇÃO

- Engenharia de segurança – um estudo sistemático do risco de incêndio e das medidas preventivas é essencial para aplicação na conceção, construção e utilização de edifícios, para aumentar a resistência destes ao fogo;
- Investigação de sinistros – o apuramento das causas dos sinistros é essencial para prevenir novas ocorrências;
- Fiscalização de segurança – é necessário efetuar fiscalizações à aplicação das medidas de prevenção e proteção do risco de incêndio;
- Avaliação da segurança – é necessário efetuar avaliações regulares dos edifícios com o intuito de verificar a sua segurança;
- Demolição – caso não seja possível a recuperação da estrutura deve ser efetuada uma demolição controlada;
- Reparação/reforço – face à existência de deficiências devem ser efetuadas obras de reparação/reforço da estrutura;
- Planeamento de emergência – para garantir o sucesso das medidas de intervenção é necessário planejar previamente os procedimentos a adotar em caso de emergência.



CONTACTOS ÚTEIS

Câmara Municipal de Guimarães

Largo Cónego José Maria Gomes
4804-534 Guimarães
E-mail: geral@cm-guimaraes.pt
Telefone: (+351) 253 421 200
Fax: (+351) 253 515 134
www.cm-guimaraes.pt

Serviços Municipais de Proteção Civil

Telefone: (+351) 253 421 212

Guarda Nacional Republicana

Quinta do Pinho, nº80, São Torcato
4800-875 Guimarães
Telefone: (+351) 253 422 570
Fax: (+351) 253 422 578

Polícia de Segurança Pública

Alameda Dr.º Alfredo Pimenta
4814-523 Guimarães
Telefone: (+351) 253 540 660
Fax: (+351) 253 540 668

Polícia Municipal

Travessa D. Aninhas
4800-159 Guimarães
Telefone: (+351) 253 421 222

Bombeiros Voluntários de Guimarães

Rua Teixeira Pascoais
4800-073 Guimarães
Telefone: (+351) 253 515 444

Bombeiros Voluntários das Caldas das Taipas

Rua 1º Maio, Caldas das Taipas
4805-082 Guimarães
Telefone: (+351) 253 576 114/ (+351) 253 577 114

Linha Saúde 24

www.saude24.pt
Telefonel: 808 24 24 24

Hospital da Senhora da Oliveira

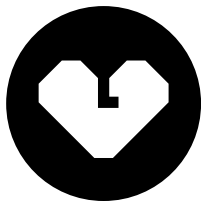
Rua dos Cutileiros
4835-044 Guimarães
Telefone: (+351) 253 540 330

Autoridade Sanitária Municipal

Telefone: (+351) 253 551 060



CÂMARA
MUNICIPAL DE
GUIMARÃES



CÂMARA
MUNICIPAL DE
GUIMARÃES

