



Medidas Gerais de Autoproteção

Prepare a sua habitação

Fixe às paredes as estantes, as botijas de gás, os vasos, as floreiras, etc.;

Coloque os objetos mais pesados ou de maior volume, no chão ou nas estantes mais baixas;

Não coloque quaisquer materiais pesados nos peitoris das janelas ou varandas;

Identifique os locais que ofereçam melhor proteção em caso de desabamento (vãos de portas interiores, cantos de sala, debaixo de mesas ou camas);

Faça limpezas periódicas aos locais normalmente pouco utilizados ou de difícil acesso (sótãos, arrecadações, etc.);



Proceda às reparações apropriadas em todas as instalações que possam dar origem a explosões, focos de incêndio, intoxicações e eletrocussões;

Evite o uso de materiais facilmente inflamáveis nas roupas da cama (fibras sintéticas) e na decoração (cortinas, alcatifas);

Não deixe medicamentos, fósforos e cinzeiros ao alcance das crianças.

Organize um Kit de Emergência



Um rádio portátil, lanterna elétrica e pilhas de reserva para ambos;

Água para 2 ou 3 dias;

Alimentos enlatados que dispensem preparação prévia ou refrigeração (atenção: verifique com periodicidade os prazos de validade);

Um estojo de primeiros socorros (pensos, ligaduras, compressas, medicamentos básicos, etc.);

Medicamentos indispensáveis a tratamentos que não possam ser interrompidos;

Um invólucro impermeável com documentos importantes e cópias de documentos individuais;

Um estojo de higiene para a família;

Agasalhos e sapatos resistentes;

Velas, fósforos e isqueiros;

Um extintor de pó químico ABC;

Ferramentas consideradas essenciais (martelo, alicates, chaves diversas, etc.);

Corda, recipiente de plástico, oleados e sacos estanques para o lixo;

Um balde com areia (só para garagens);

Desinfetantes.

**MANTENHA EM RESERVA
E EM CONDIÇÕES DE
PERMANENTE UTILIZAÇÃO**

NÃO SE ESQUEÇA DE SUBSTITUIR OS PRODUTOS QUE NECESSITAM DE RENOVAÇÃO PERIÓDICA COMO: ÁGUA (TODOS OS MESES), PILHAS (TODOS OS ANOS), ALIMENTOS, MEDICAMENTOS E EXTINTORES (CONFORME O PRAZO DE VALIDADE INDICADO NA EMBALAGEM).



Elabore o seu Plano de Emergência

Todos os membros da família deverão saber:

Como pedir socorro (utilizando o NÚMERO DE EMERGÊNCIA):

- Utilize o 112, apenas, para situações de emergência.
- A utilização indevida do 112 é um crime punido por lei.

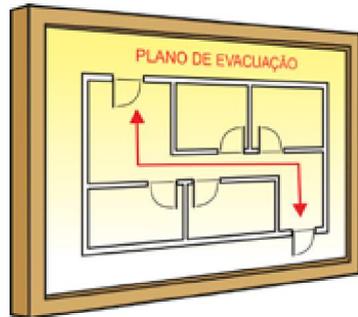
Como desligar a eletricidade, cortar a água e o gás;

Utilizar corretamente o extintor;

NÃO SE ESQUEÇA QUE OS ACIDENTES GRAVES OU CATÁSTROFES ACONTECEM DE SURPRESA!

Daí ser considerado muito importante o seu grau de sensibilização. As consequências de um acidente ou de uma catástrofe serão tanto menores, quanto melhor preparado estiver para o enfrentar.

Pode também praticar, periodicamente, com o seu agregado familiar, o Plano de Emergência, para que cada membro recorde exatamente como deve proceder.



Os itinerários de evacuação e o local de reunião que devem ser previamente combinados;

Realizar a contagem dos elementos antes e após evacuação.



Se acontecer um acidente:

Procure manter a calma;

Ocupe um lugar seguro;

Avalie a situação e peça ajuda, se necessário;

Preste apoio ao seu agregado familiar, atuando de acordo com as regras de segurança adequadas a cada tipo de situação;

Acalme as crianças e os idosos;

Se houver feridos, preste-lhes os primeiros socorros adequados. É aconselhável que, pelo menos, um dos elementos do agregado familiar possua um curso de socorrismo;

Se houver feridos graves, não os remova, a menos que corram perigo; chame as equipas de socorro para proceder à sua evacuação;

Se houver pessoas soterradas, para além do imediato pedido de socorro, tente libertá-las tirando os escombros um a um;

Se ocorrer um incêndio, tente apagá-lo com os meios ao seu alcance. Se não conseguir, ligue o 112;

Limpe de imediato, os produtos inflamáveis que se tenham derramado (álcool, petróleo, tintas, etc.);

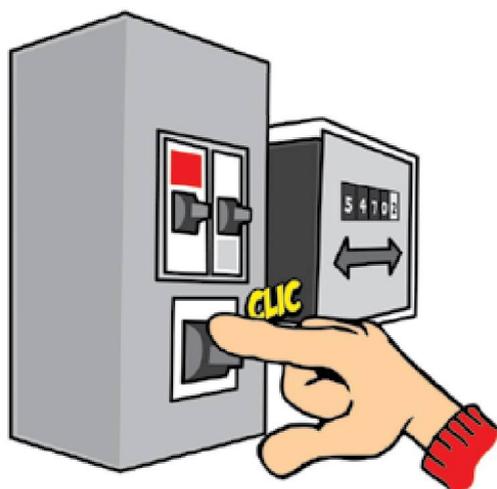
Não faça chammas e não acione os interruptores, enquanto não se assegurar de que não existe perigo de incêndio ou explosão.

**SE NÃO SOUBER O QUE FAZER,
É PREFERÍVEL NÃO ATUAR!**

Ligue o rádio e, se possível, a televisão e siga as instruções transmitidas pelas autoridades;

Não visite os locais atingidos, a sua presença pode dificultar as operações de socorro;

Não divulgue boatos ou notícias não confirmadas.



O que fazer se for obrigado a abandonar a sua casa:

Desligue a eletricidade, corte a água e o gás;

Leve consigo, se tiver oportunidade:

- Um documento de identificação para cada membro da família;
- Um rádio e uma lanterna de bolso e pilhas de reserva para ambos;
- Medicamentos essenciais para a família;
- Artigos especiais e alimentação para bebés;
- Agasalhos e objetos de valor.

Desloque-se com prudência e nunca caminhe descalço;

Em caso de emergência ligue 112.



TODOS PRECISAMOS DE TODOS
E TODOS CONTAMOS COM O...

112

Avisos Meteorológicos



O Aviso Meteorológico é uma comunicação feita pelo **Instituto Português do Mar e da Atmosfera**, dirigida ao Serviço Regional de Proteção Civil e Bombeiros dos Açores e à população em geral. Tem como objetivo avisar para a ocorrência de situações meteorológicas de risco.

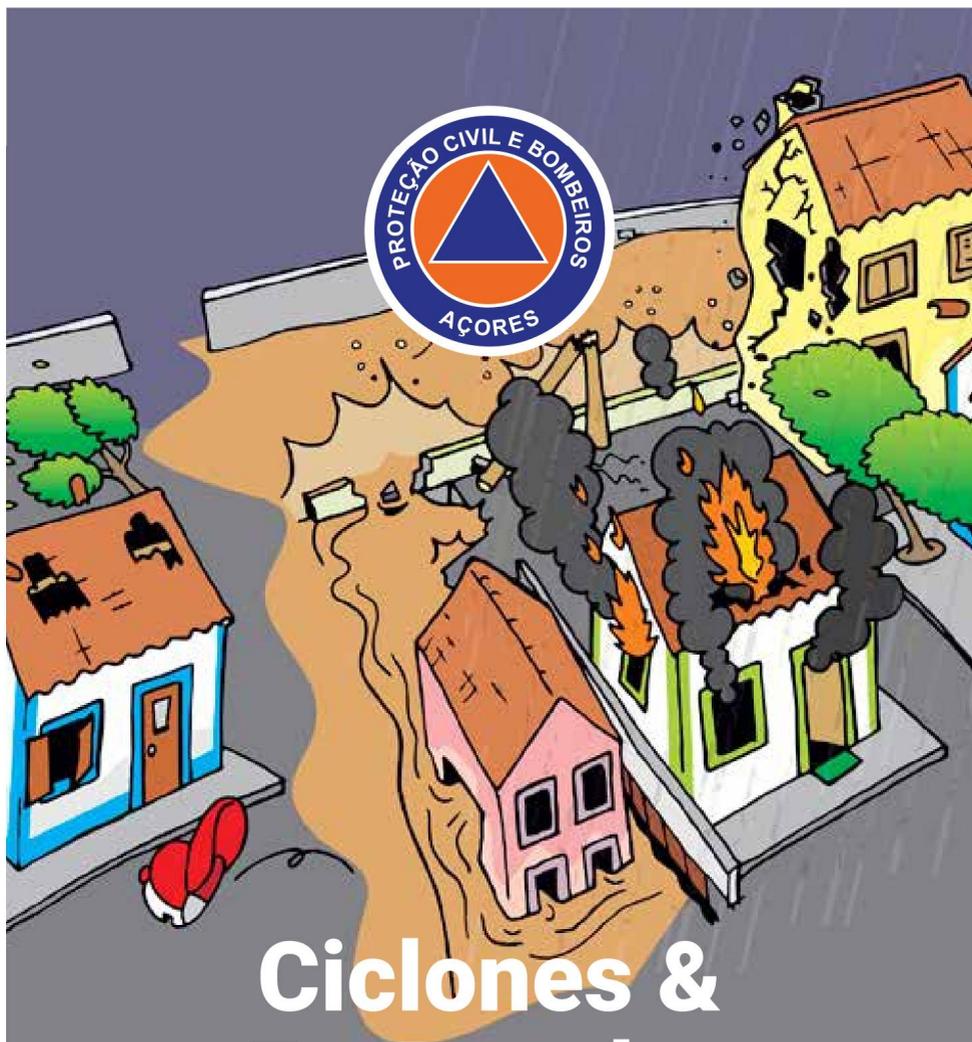
OS AVISOS DO IPMA SÃO EMITIDOS DE ACORDO COM OS SEGUINTE PARÂMETROS:

| | | Amarelo | Laranja | Vermelho | |
|-------------------|--------------------------------|----------|-----------|----------|------|
| Vento | Velocidade média | 65 a 74 | 75 a 87 | > 87 | km/h |
| Vento | Rajada máxima | 85 a 100 | 101 a 130 | > 130 | km/h |
| Precipitação | Chuva/Aguaceiro | 10 a 20 | 21 a 40 | > 40 | mm/h |
| Agitação Marítima | Altura significativa das ondas | 6 a 7 | 8 a 9 | > 0 | m |

Amarelo - Previsibilidade de ocorrência de fenómenos que, não sendo invulgares, podem representar um dano potencial para pessoas e bens.

Laranja - Situação de perigo, com condições para a ocorrência de fenómenos invulgares que podem causar danos a pessoas e bens, colocando em causa a sua segurança.

Vermelho - Situação de perigo extremo, com a possibilidade de ocorrência de fenómenos de intensidade excecional, dos quais é mais provável que resultem danos muito relevantes e uma redução muito significativa de segurança das pessoas, podendo ameaçar a sua integridade física ou mesmo a vida, numa vasta área.



Ciclones & Enxurradas

Nos Açores ocorrem ciclones e ventos fortes que podem ocasionalmente atingir uma ou várias ilhas e causar grandes prejuízos. Esteja sempre atento às informações transmitidas pela comunicação social. Os ventos podem mudar de direção, de velocidade e de intensidade em poucas horas.

Prevenção contra ciclones

Tenha sempre à mão o seu Kit de Emergência;
Consolide telhados, portas e janelas;
Desobstrua o sistema de drenagem à volta de casa;

Mantenha-se calmo e procure acalmar as pessoas que estão consigo;

Siga as instruções que forem transmitidas pela comunicação social;

Fique dentro de casa, afastado de janelas e portas.

Depois de ter passado a tempestade, afaste-se das áreas sinistradas. O telefone ou a viatura só devem ser usados em casos de emergência;

**TENHA UM SEGURO
DA SUA CASA E
RESPECTIVO RECHEIO!**

Guarde todo o equipamento solto no jardim e o caixote do lixo;

Ancore o seu barco ou mude-o para uma área mais segura;

Mantenha o depósito de combustível da sua viatura cheio.

Se tiver que abandonar a casa, desligue a eletricidade e corte a água e o gás;

Afaste-se das áreas baixas junto à costa, porque podem ser varridas pelas ondas;

Se estiver fora de casa, procure um local seguro imediatamente.

Siga as instruções que forem difundidas pelas autoridades.





Prevenção contra Enxurradas

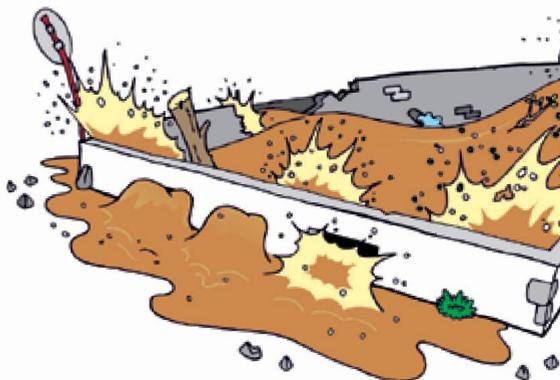
Por vezes ocorrem grandes chuvadas nos Açores que podem provocar enxurradas súbitas. **Mantenha-se prevenido!**

Não deite lixo ou entulho para as ribeiras, conserve-as sempre limpas;

Não construa nos leitos das ribeiras.

Procure conhecer:

- Os locais de concentração de uma eventual evacuação.



Na iminência de uma inundação:

Saiba através dos meios de comunicação social as informações e instruções;

Proceda à evacuação dos animais para locais seguros;

Mude o recheio da casa para os andares superiores, colocando os objetos de maior valor nos pontos mais altos;

Feche as embalagens de produtos poluentes e coloque-as em segurança.





Mantenha-se sereno, procure acalmar as pessoas que estão consigo;

Desligue a eletricidade, corte a água e o gás;

Reúna o equipamento de emergência, ouça a rádio e siga as instruções;

Prepare-se para uma eventual necessidade de evacuação que só será ordenada em caso de absoluta necessidade.

Mantenha a calma e siga as instruções das autoridades;

Não circule nas áreas de sinistro;

Inspeccione a segurança da sua casa e, em caso de se sentir em perigo, ligue o 112 e solicite ajuda;

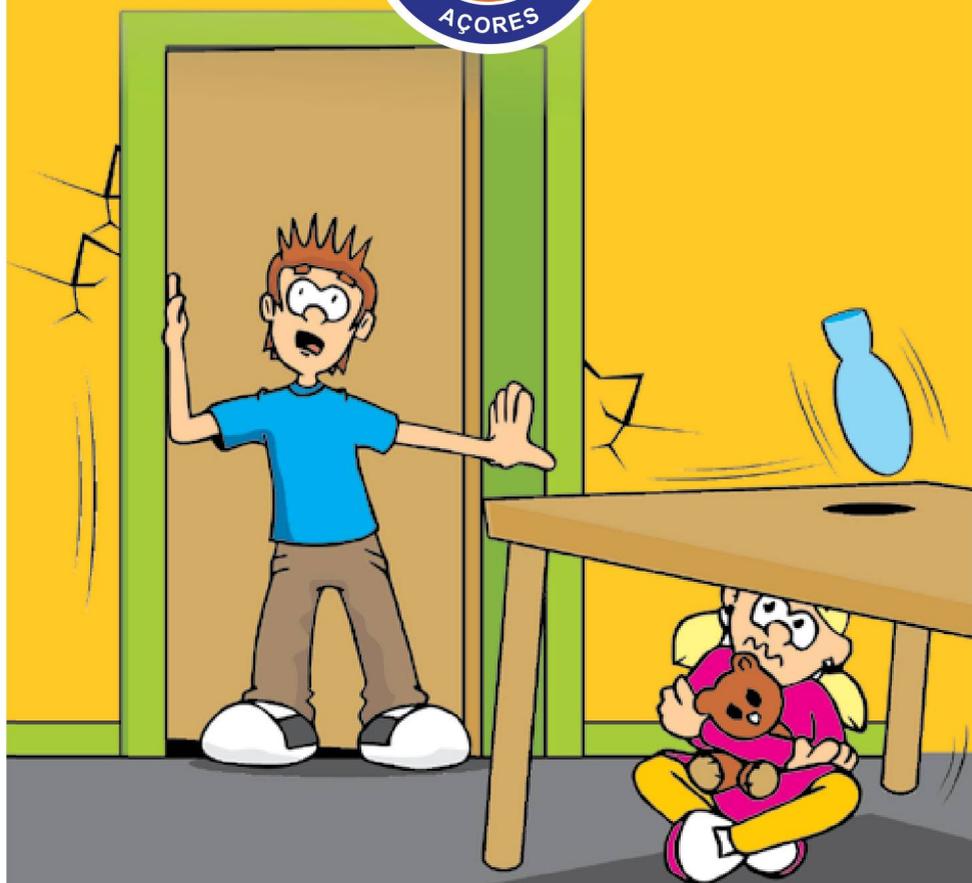
Afaste-se de ribeiras e não improvise pontes;

Colabore com as autoridades, ajudando na limpeza da sua área de residência;

No caso de ter conhecimento de uma anomalia (desabamentos, movimentos de vertente, obstrução de vias, entre outros), ligue o 112 e comunique a situação;

Beba água engarrafada ou fervida e utilize roupa adequada.





Sismos

As principais causas de acidentes pessoais quando ocorre um sismo são:

Desmoronamento total ou parcial dos edifícios;

Atuação humana precipitada devido ao pânico;

Incêndios agravados normalmente por falta de água e por dificuldades nos acessos;

Queda de móveis, candeeiros e outros objetos;

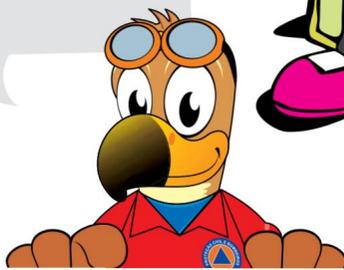
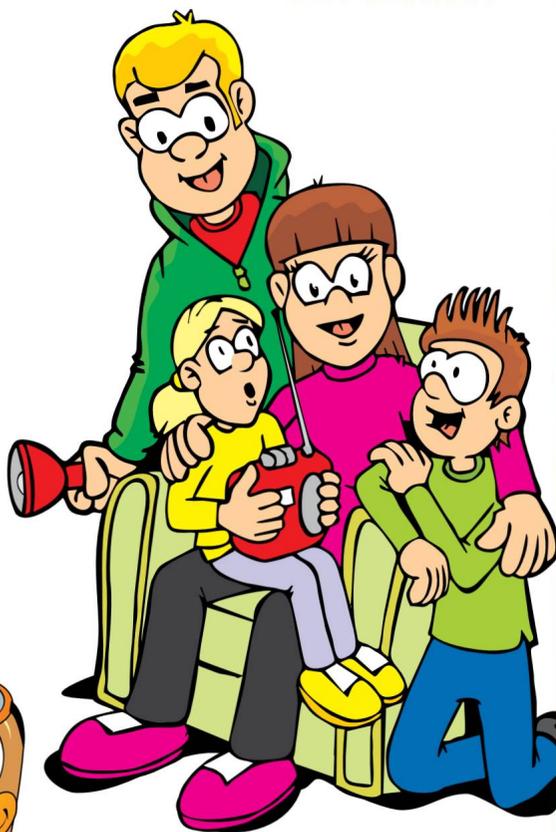
Queda de cabos de energia elétrica;

Vidros partidos.

Sendo impossível prever os sismos, torna-se importante atuar na redução de danos por eles provocados, cumprindo medidas de autoproteção antes, durante e após um sismo.

NÃO SE ESQUEÇA!

INFORME-SE SOBRE AS CAUSAS E EFEITOS POSSÍVEIS DE UM SISMO NA SUA ZONA; FALE SOBRE SISMOS DE UMA FORMA TRANQUILA E SERENA COM OS SEUS FAMILIARES E AMIGOS E VERIFIQUE SE A SUA RESIDÊNCIA SE LOCALIZA NUMA ZONA DE RISCO SÍSMICO.





Mantenha atualizado o seu Plano de Emergência

Certifique-se que todos sabem o que fazer em caso de sismo;

Combine previamente um local de reunião, no caso dos membros se separarem durante o sismo;

Ensine todos os familiares como desligar a eletricidade, cortar a água e o gás;

Organize o seu Kit de Emergência;



Identifique os locais:

- **Seguros:** vãos de porta, cantos de sala, debaixo de uma mesa, cama ou outras superfícies resistentes;
- **Perigosos:** janelas, espelhos, perto de candeeiros, elevadores, junto a edifícios, postes, muros ou taludes.



Em casa ou dentro de um edifício:

Dirija-se para os locais seguros (vãos de porta, cantos de sala, debaixo de uma mesa, cama ou outras superfícies resistentes);

Tenha cuidado com a queda de objetos e móveis;

Mantenha-se afastado das janelas, espelhos e chaminés;

Se estiver num grande edifício, não se precipite para as saídas. As escadas podem ficar congestionadas.

Na rua:

Mantenha-se afastado dos edifícios altos, postes de eletricidade e outros objetos que possam cair-lhe em cima;

Dirija-se para um local aberto.

A conduzir:

Pare a viatura longe de edifícios, muros, encostas, postes e cabos de alta tensão e permaneça dentro dela.

**MANTENHA
A CALMA E
TENHA ACALMAR
AS OUTRAS
PESSOAS!**





Mantenha a calma, mas conte com a ocorrência de possíveis réplicas;

Não acenda fósforos nem isqueiros, pois pode haver fuga de gás;

Desligue a eletricidade e corte a água e o gás;

Observe se a sua casa sofreu danos graves. Saia imediatamente se não for seguro;

Nunca utilize elevadores;

Verifique se há feridos e preste os primeiros socorros.

Se for necessário ligue o 112;

Cuidado com os vidros partidos ou cabos de eletricidade;

Evite ferimentos protegendo-se com roupa adequada;

Limpe urgentemente os produtos inflamáveis que se tenham derramado (álcool, tintas, etc.);

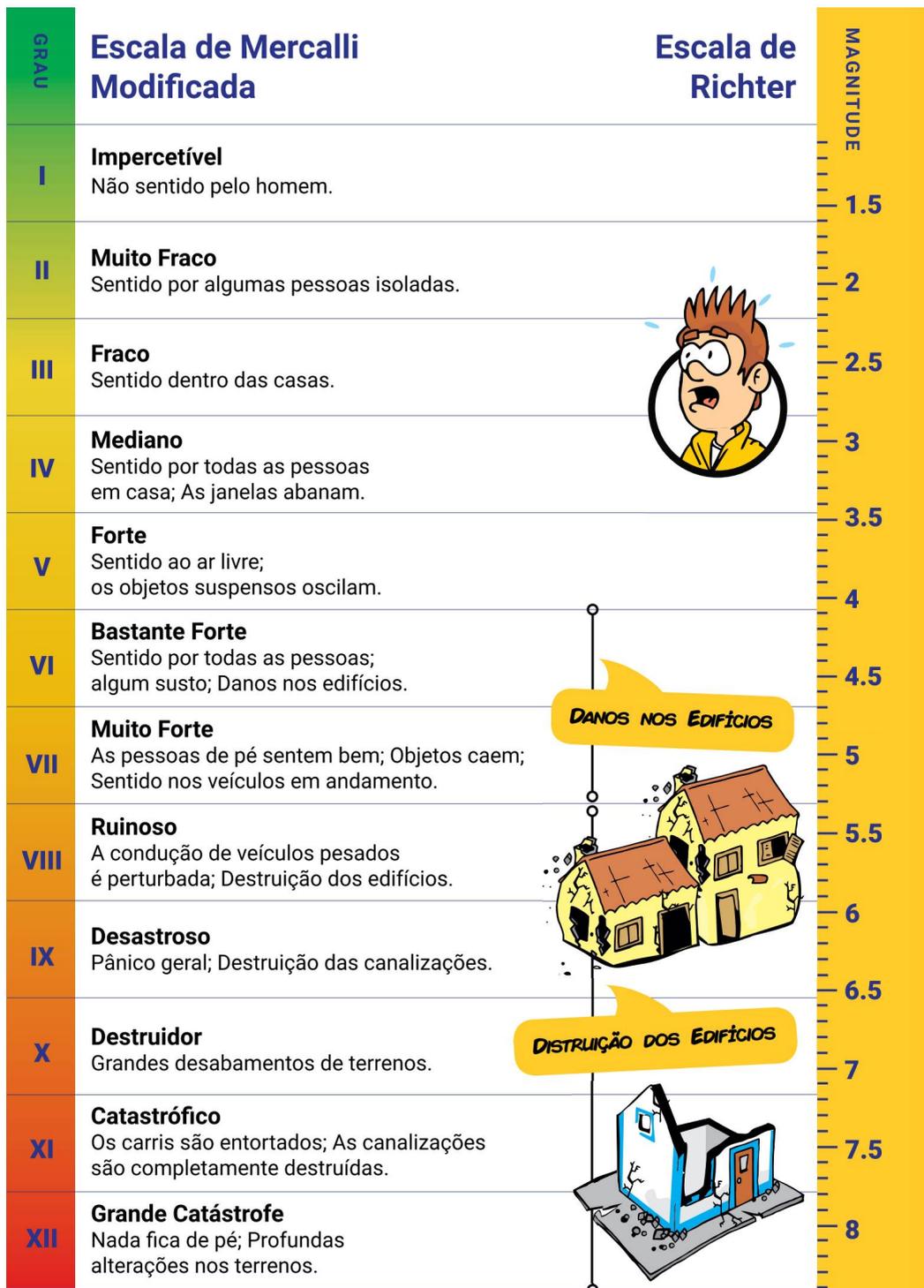
Se puder, solte os animais domésticos.

Eles cuidam de si próprios;

Afaste-se das praias. Pode ocorrer uma onda gigante (tsunami ou maremoto);

Fique atento às recomendações difundidas.







Acidentes com Gás

Evite acidentes com gás em sua casa

É cada vez maior o número de consumidores de gás combustível para o uso doméstico. A sua utilização, contudo, exige o conhecimento e o cumprimento de algumas regras simples. São frequentes os acidentes provocados por gás por não se cumprirem as devidas regras de segurança, na sua instalação ou utilização.

A segurança começa na instalação dos aparelhos termodomésticos!

Adquira, apenas, aparelhos que obedçam às Normas Portuguesas e que possuam estampilha comprovativa;

Entregue sempre a instalação, reparação e manutenção dos aparelhos, incluindo a substituição dos tubos de alimentação, a técnicos credenciados ou a entidades instaladoras de gás inscritas na Direção Regional da Energia;

Coloque as garrafas de gás em locais apropriados, construídas em materiais incombustíveis e bem ventiladas, sempre que possível construídas no exterior da habitação, ou junto de uma janela. Mantenha as cabines limpas, desimpedidas e com as portas sempre fechadas;



Tome especial atenção

Verifique periodicamente o estado de conservação do gás, nomeadamente tubagens e abraçadeiras;

Nunca monte esquentadores em casas de banho;

Nunca instale garrafas de gás propano no interior da sua habitação;

Nunca guarde garrafas de gás em caves;

Nunca movimente garrafas de gás, sem fechar a válvula

de corte do redutor antes de as remover;

Nunca coloque garrafas com gás na horizontal (coloque-as sempre com o redutor para cima);

Proceda à limpeza do exaustor.



Cumpra as seguintes regras de segurança

Acenda primeiro os fósforos antes de abrir o gás. Se, pelo contrário, utilizar um acendedor elétrico, abra primeiro o gás, no mínimo, e só depois acione o acendedor;

Quando acender o forno, coloque-se de lado e não em frente;

Nunca deixe os aparelhos de queima em funcionamento quando tiver de se ausentar. (o derramamento de

líquidos pode apagar os queimadores, mantendo-se, contudo, a libertação de gás);

Feche as válvulas de segurança do contador e de corte do redutor, sempre que os aparelhos não estejam em uso ou se ausentar de casa;

Nunca ligue interruptores, nem fume durante a substituição de uma garrafa de gás.

Sempre que suspeite da existência de uma fuga de gás

Feche as válvulas de segurança do contador e de corte;

Não fume, não faça lume e apague quaisquer chamas;

Não provoque faíscas ou incandescência de qualquer material;

Não acione interruptores;

Não ligue nem desligue aparelhos elétricos das tomadas;

Ventile a sua habitação, abrindo todas as portas e janelas;

Remova para o exterior qualquer garrafa de gás com suspeita de fuga;

Nunca use chamas para localizar fugas;

Contacte os técnicos de gás credenciados da sua área de residência.



Se houver um incêndio na instalação

Se o fogo for causado por uma fuga de gás, corte a alimentação do combustível, logo que possível, e em condições de segurança. Caso não seja possível cortar a alimentação, é preferível deixar arder a fuga de gás a extinguir-lhe a chama (o que pode originar uma nuvem de gás remanescente e o risco de se criar uma atmosfera explosiva);

Se, apesar das ações que tomou, o fogo aumentar, tenha cuidado em sair a tempo e fechar a porta.



Incêndios

Os incêndios resultam sobretudo de distrações e falhas humanas!

As medidas de proteção contra incêndios nas casas devem incidir, sobretudo, sobre os cuidados a ter com as substâncias combustíveis e com as fontes de energia.

Tenha especial atenção aos equipamentos de elevado consumo, tais como máquinas de lavar roupa, aquecedores, etc.;

Zeze pela manutenção da instalação elétrica e certifique-se de que está em boas condições;

Não sobrecarregue os circuitos elétricos. Use condutores próprios, conforme os aparelhos, e peça os conselhos necessários aos respetivos técnicos;

Verifique periodicamente as tomadas, os fios e os aquecedores elétricos;

Desligue o quadro elétrico sempre que proceder à substituição de lâmpadas;

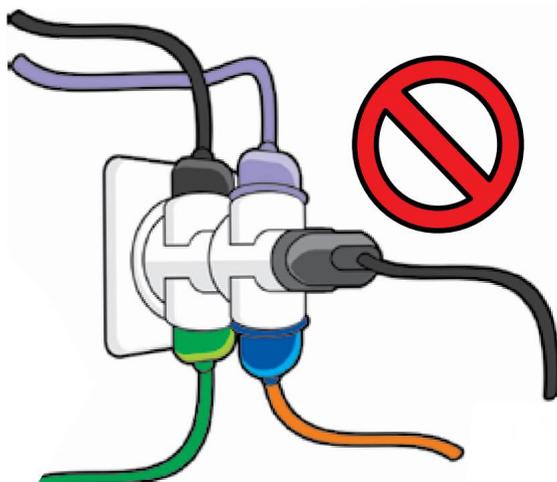
Não coloque aquecedores junto a móveis e não os utilize para secar roupa;

Proceda à inspeção e limpeza regular das chaminés;

Proteja devidamente a lareira;

Nunca saia de casa sem apagar o lume do fogão e sem fechar o gás;

Afaste as velas e candeeiros a petróleo, ou a gás, da madeira, papel, roupa ou outro material combustível;





Tenha muita atenção às panelas e, sobretudo, às frigideiras quando estão ao lume. Nunca deite água sobre uma frigideira na qual surjam chamas. É preferível abafá-las com uma tampa ou uma manta ignífuga;

Evite o uso de roupas soltas ou muito largas enquanto cozinha, sobretudo, se forem tecidos facilmente inflamáveis;

Certifique-se que os cigarros se encontram apagados antes de os deitar para o lixo;

Evite, tanto quanto possível, utilizar gasolina, benzina, petróleo e outros líquidos inflamáveis em casa. Guarde-os em recipientes inquebráveis e longe de fontes de calor;

Não acumule em casa substâncias tóxicas, explosivas ou altamente combustíveis. Se começarem a arder o fogo propagar-se-á rapidamente;

Não fume se sentir sono;

Não deixe fósforos ou isqueiros ao alcance das crianças;

Equipe a sua casa com extintores apropriados (peça conselho aos Bombeiros da sua área de residência);

Faça um Plano de Evacuação para todo o agregado familiar para o caso de incêndio e teste-o;

Faça um seguro contra incêndios que inclua a sua casa e respetivo recheio e atualize-o periodicamente.



Procedimentos de Emergência

1º Se cheirar a fumo, vir chamas ou ouvir o crepitar do fogo, evite o pânico e siga as seguintes instruções:

- Mantenha a calma; Ataque o objeto que arde e não as chamas;
- Se não conseguir apagar o fogo em 30 segundos, ligue o 112;
- Se tiver que ligar o 112, tenha em conta os pormenores que a Central tem necessidade de conhecer:

2º Faça sair todas as pessoas. Ajude os que precisam, particularmente os idosos e as crianças;

3º Feche imediatamente o gás e desligue a eletricidade;

4º Antes de abrir uma porta, verifique se está quente com as costas da mão porque pode haver fogo do outro lado. Tente encontrar outra saída;

5º Feche as portas e as janelas do compartimento em que se manifesta o incêndio. Isso retardará a propagação do fogo;

ONDE (local exato da ocorrência): rua, nº da porta, estrada (sentido ascendente ou descendente), pontos de referência;

O QUÊ (tipo de ocorrência: acidente, incêndio florestal ou outro, parto, doença súbita intoxicação, etc.);

QUEM (vítima/doença, número de vítimas, queixas).



6° Na deslocação através do fumo é aconselhável caminhar de gatas, pois junto ao chão o ar é mais respirável;

7° Só volte a entrar em casa, depois dos bombeiros darem o incêndio como extinto.



Se ficar bloqueado num compartimento

Se o fumo estiver a entrar por baixo da porta deve mantê-la fechada;

Abra a janela para sair o fumo. Respire junto ao parapeito, ou respire através de um pano húmido;

Se o incêndio aumentar de proporções, não tente apagar o fogo;

Saia de casa rapidamente, pondo em prática o Plano de Evacuação combinado previamente;

Nunca utilize os elevadores. Use sempre as escadas;

Não perca tempo a recolher objetos pessoais desnecessários;

Impeça as crianças de brincar no local de incêndio após a sua extinção. Lembre-se que há perigo de reacendimento.

Se o seu vestuário for atingido pelo fogo

Não corra, deite-se no chão e role sobre si mesmo.



PARE!

ATIRE-SE PARA O CHÃO.

REBOLE ATÉ CONSEGUIR APAGAR AS CHAMAS

Procure colaborar, quando solicitado pelas autoridades competentes, nas operações de rescaldo e na vigilância pós-rescaldo, a fim de evitar o reacender do fogo.



A EFICÁCIA DO SOCORRO DEPENDE DA SUA COLABORAÇÃO!





Meios de Primeira Intervenção

Os **Meios de Primeira Intervenção**, como o próprio nome indica, podem ser utilizados para combater um incêndio na sua fase inicial.

O uso de uma **manta ignífuga** ou de um **extintor**, numa primeira instância, possibilita a extinção ou controlo do foco de incêndio até à chegada dos Bombeiros.

Assim, ainda que a legislação não obrigue as habitações a estarem equipadas com estes meios, a sua utilização influencia o sucesso e rapidez da extinção do foco de incêndio, a necessidade de intervenção dos Bombeiros e a dimensão dos danos físicos e financeiros sofridos.

Manta Ignífuga

A manta ignífuga, ou manta abafa fogos, pode ser utilizada em fogos em panelas ou fritadeiras com óleo, ou fogos em caixotes de lixo.

Pode igualmente ser usada para envolver pessoas cujas roupas estejam a arder.

Como utilizar?

Retirar a manta da caixa puxando pelas argolas/pegas disponíveis;

Desdobrar a manta e usar:

- Para extinguir um pequeno foco de incêndio, envolvendo as chamas com a manta;
- Para envolver pessoas em chamas;
- Como escudo térmico ao fugir de um incêndio de maiores proporções.



Extintores

O extintor é um aparelho contendo um agente extintor, que pode ser descarregado sobre um incêndio por ação de uma pressão interna. Deve estar em conformidade com as normas NP EN 3, NP EN 1866 e NP 4413.

Como adquirir?

Dirija-se a uma empresa registada no SRPCBA para a comercialização de extintores, cujo nome consta da lista publicada na página oficial do SRPCBA.

Manutenção do extintor

De acordo com as normas aplicáveis, o extintor tem que ser alvo de manutenção periódica anual por parte de empresa registada no SRPCBA, cujo nome conste da lista publicada na página oficial do SRPCBA.

Certifique-se que o extintor é mantido em local conhecido por todos os membros da família, que o mesmo se encontra permanentemente



Peça apoio aos técnicos da empresa sobre quais os produtos e a classe de agente extintor mais indicados para cada situação.

visível e acessível. Verifique periodicamente a validade inscrita no selo de manutenção, a presença da cavilha e a pressão do manómetro.

! LEMBRE-SE!

Verifique sempre se o seu extintor tem a etiqueta de manutenção correta, onde constam as seguintes informações:

Como utilizar?

- 1º Retirar o selo e cavilha de segurança;
- 2º Testar com uma pequena descarga;
- 3º Ter em atenção o desenvolvimento do fogo;
- 4º Verificar se o fogo não o envolve pelas costas;
- 5º Aproximar-se progressiva e cautelosamente;
- 6º Quando estiver no exterior atuar sempre no sentido do vento;
- 7º Dirigir o jato para a base das chamas;
- 8º Varrer toda a superfície das chamas;
- 9º Em combustíveis líquidos não apontar o jato diretamente para o combustível;
- 10º Terminar quando tiver a certeza que fogo não se reacenderá.



Ano e mês do carregamento;
Ano e mês da última revisão;
Ano e mês de validade, após o qual é necessário nova intervenção de manutenção.





Primeiros Socorros

O que fazer?

**EM QUALQUER CIRCUNSTÂNCIA,
MANTENHA A CALMA!**

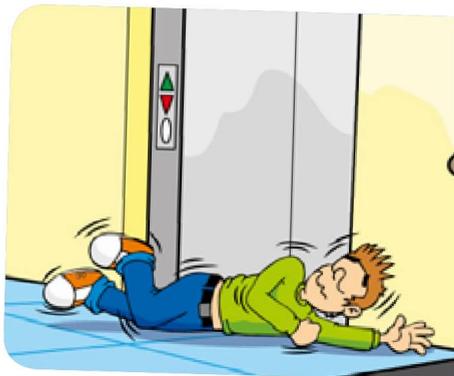
Convulsões

Durante a convulsão:

- Afaste objetos que possam magoar;
- Não coloque nada na boca;
- Nunca tente agarrar a pessoa;
- Proteja a cabeça e as extremidades;
- Ligue 112 e siga as recomendações.

Após a convulsão:

- Coloque a pessoa de lado (posição lateral de segurança);
- Cubra-a com um cobertor;
- Ligue 112 e siga as recomendações.



Queimaduras

Lave abundantemente com água;

Não retire roupa “colada”;

Separe zonas de contato com compressas molhadas;

Não coloque gorduras, tinturas ou produtos químicos;

Ligue 112 e siga as recomendações.



Desmaios

Coloque a pessoa de lado (posição lateral de segurança);

Desaperte a roupa à volta do pescoço;

Cubra-a com um cobertor;

Ligue 112 e siga as recomendações.



**EM QUALQUER CIRCUNSTÂNCIA,
MANTENHA A CALMA!**

O que fazer?

Feridas

- Controle as hemorragias;
- Lave com água e sabão;
- Proteja com uma gaze limpa ou penso;
- Feridas nos olhos: proteja ambos;
- Nunca retire objetos empalados;
- Hemorragias pelo nariz: pressione e aplique frio;
- Ligue 112 e siga as recomendações.

Quedas ou Acidentes

- Não mexa ou movimente (exceto perigo de vida);
- Mantenha a pessoa em repouso;
- Ligue 112 e siga as recomendações.

O 112 é o número de telefone de emergência único e disponível em toda a União Europeia.

A chamada é gratuita e está acessível de qualquer ponto do país a qualquer hora do dia.

SABIA QUE?



O que fazer?



CIAV

Centro de Informação Antivenenos

Como proceder em
caso de Intoxicação
Ligue 808 250 250

Mantenha a calma.
Não se precipite, mas
não perca tempo.

Contacte o CIAV
Centro de Informação
Antivenenos



Intoxicação por via Respiratória

Remova a pessoa do local
(ar livre se possível);

Retire com cuidado roupas
contaminadas;

Ligue 112 e siga as
recomendações.



Intoxicação Cutânea (pele)

Retire com cuidado as roupas
contaminadas;

Lave abundantemente com água;

Não aplique tinturas, gorduras
ou produtos químicos;

Ligue 112 e siga as
recomendações.



**EM CASO DE INTOXICAÇÃO,
LIGUE: 808 250 250**

O que fazer?

Intoxicação Ocular

Lave abundantemente os olhos com água, mantendo as pálpebras afastadas;

Lave no sentido de dentro para fora, com a cabeça inclinada para o lado;

Ligue 112 e siga as recomendações.



Intoxicação por Picada de Animal

Mantenha a pessoa em repouso;
Imobilize a zona atingida;

Lave o local com água e sabão;

Abelha: Retire o ferrão, lave com água e sabão e aplique frio;

Águas vivas: aplique vinagre;

Peixe-aranha: aplique calor;

Ligue 112 e siga as recomendações.



Intoxicação por Via Digestiva

Não provoque o vômito;

Dê de beber alguns goles de água ou leite;

Ligue 112 e siga as recomendações.



O que fazer?

Suporte Básico de Vida em Adultos



1º GARANTA AS CONDIÇÕES DE SEGURANÇA

2º AVALIE O ESTADO DE CONSCIÊNCIA:

Estimule tocando nos ombros e chamando:

- Está bem?
- Sente-se Bem?



3º SE NÃO RESPONDE ?

Permeabilize a via aérea;

A respiração é normal?

● **Incline a cabeça para trás e levante o queixo:**

- Ver
- Ouvir
- Sentir

● **Até 10 segundos**



4º SE A RESPIRAÇÃO NÃO É NORMAL:

Ligue o 112;

Responda às perguntas;

Obedeça às ordens.



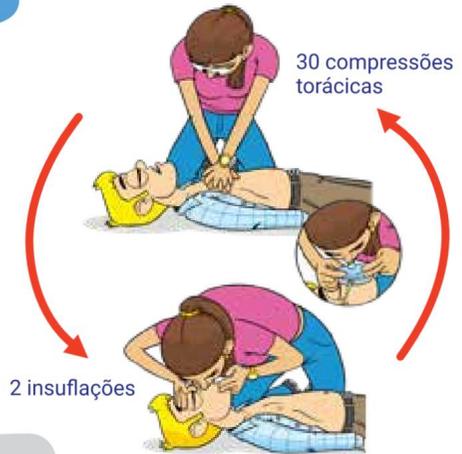
5º INICIE AS MANOBRAS:

30 compressões torácicas

- Coloque a mão no centro do peito;
- Comprima 5 a 6 cm;
- Frequência entre 100 a 120/min.

2 insuflações

- Permeabilize a via aérea;
- Sele os lábios da vítima com os seus lábios;
- Insuflar durante 1 segundo.



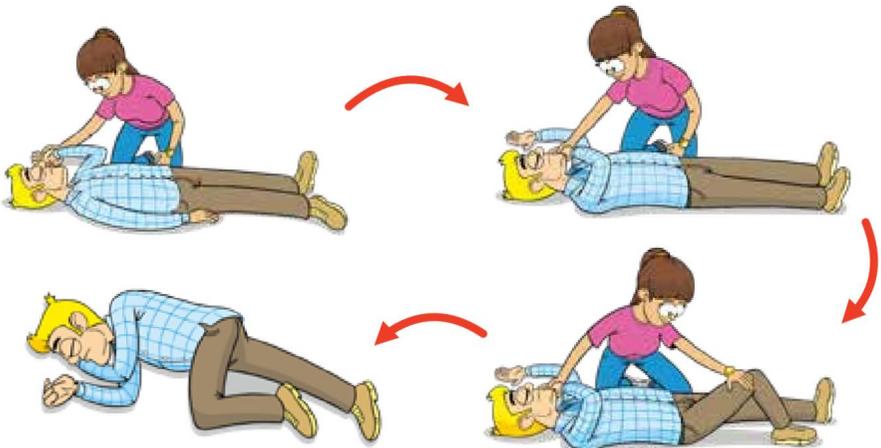
PARE APENAS QUANDO:

- CHEGAR AJUDA DIFERENCIADA;
- A VÍTIMA APRESENTAR SINAIS DE VIDA;
- EXAUSTÃO.

6º SE A RESPIRAÇÃO É NORMAL:

Coloque em Posição Lateral de Segurança (PLS):

- Ligue o 112;
- Reavalie



O que fazer?

Desobstrução de Via Aérea em Adultos



GARANTA AS CONDIÇÕES DE SEGURANÇA

AVALIE O ESTADO DE CONSCIÊNCIA:

Obstrução Ligeira - Tosse

Não interfira;

Encorage a tosse;

Incline para a frente.



Obstrução Grave - Não Tosse

CONSCIENTE ?

Inicie os ciclos:

- Até 5 pancadas entre as omoplatas;
 - Até 5 compressões abdominais
- (acima do umbigo)

INCONSCIENTE ?

Ligue o 112;

Inicie ciclos:

- 30 compressões torácicas;
- 2 insuflações

Até 5 pancadas
entre as omoplatas

Até 5 compressões
abdominais



NOTA:

NAS GRÁVIDAS E OBESOS SUBSTITUA AS
COMPRESSÕES ABDOMINAIS POR TORÁCICAS.