

Retirado de <https://www.cruzvermelha.pt/socorro-e-emerg%C3%A3ncia/situa%C3%A7%C3%B5es-de-excep%C3%A7%C3%A3o/resposta-a-cat%C3%A1strofes,-acidentes-e-crises.html>

Preparação para desastres é uma tarefa de todos os dias:

É vital que esteja preparado para situações de emergência tanto em casa, como no trabalho, escola ou comunidade.

Estar preparado pode ajudá-lo a controlar melhor a situação e a recuperar mais rapidamente, dado que em alturas de grande emergência o socorro pode demorar mais algum tempo a chegar até si.

3 coisas simples que pode fazer

Faça um kit de emergência

Durante uma emergência, poderemos necessitar de bens essenciais. Consulte no separador abaixo a lista do que deve ter em casa em caso de emergência.

Faça um plano

Crie um plano de emergência em casa, condomínio, empresa, escola e outros locais, e determine um ponto de encontro para si e para a sua família, colegas, alunos, etc. Faça exercícios desse mesmo plano.

Mantenha-se informado

Conheça os riscos e previna-se. Apesar das consequências dos desastres serem semelhantes, conhecer os riscos específicos na sua comunidade ou região, pode ajudá-lo na preparação.

Averigue as formas distintas para manter-se informado durante a emergência.

Aprenda primeiros socorros.

Composição do kit de sobrevivência:

- Alimentos, de preferência de prazo alargado que não exijam refrigeração, preparação ou água, como por exemplo: conservas; barras energéticas; cereais; frutos secos; bolachas; bebidas energéticas, entre outros.

- Água para 5 dias, para beber (cerca de 4 litros por dia/pessoa) e para a higiene diária. Atenção: pessoas doentes, crianças e mães em período de amamentação necessitam de beber mais água.
- 1 Estojo de primeiros socorros que inclua medicamentos de uso corrente (como o paracetamol, anti-diarreicos, laxantes), luvas de descartáveis, máscaras de protecção, compressas, pensos rápidos, desinfectantes, tesoura, rolo de adesivo e termómetro.
- Medicamentos receitados para toma diária por doenças crónicas ou continuadas (tensão alta, diabetes, reumatismo, doenças do coração) ou em caso de emergência, como insulina, medicamentos para o coração, inaladores para asma ou outros. O ideal será ter uma dose adicional para um mês destes medicamentos.
- Rádio a pilhas e lanterna, bem como uma reserva de pilhas para ambos.
- Artigos sanitários e de limpeza: lixívia (hipocloreto de sódio), lenços de papel, sabão, anti-séptico à base de álcool.
- Artigos especiais para bebés (fraldas, leite em pó, toalhetes), para idosos ou para membros da família com problemas específicos.
- Se usa óculos, ter um par suplementar.
- Manual de primeiros socorros.
- Dinheiro para pagamento de serviços ao domicílio ou outros serviços/produtos.
- Documentos pessoais de todos os membros da família (bilhete de identidade, cartão utente do SNS), guardados em lugar acessível e conhecido por todos os elementos da família.

O que são situações de emergência?

São consideradas situações de emergência aquelas que ameaçam a vida, colocando as pessoas em perigo de morte ou de grave deterioração da sua saúde ou das suas condições de vida, e que podem ultrapassar a capacidade normal dos indivíduos, das famílias, das comunidades e dos sistemas de apoio do Estado para enfrentá-las.

Desastres + prováveis:

Riscos naturais

- Sismos
- Tsunamis
- Actividade vulcânica
- Alterações climáticas
- Ondas de Calor
- Vagas de Frio
- Precipitação intensa
- Secas e desertificação
- Subida do nível das águas do mar
- Cheias
- Tempestades
- Deslizamento de terras
- Pandemias

Riscos tecnológicos e sociais

- Acidentes bacteriológicos, químicos e industriais
- Acidentes nucleares
- Acidentes ferroviários, rodoviários, aéreos e marítimos graves
- Accções terroristas

Retirado de https://www.cm-seixal.pt/prevenir-e-atuar/riscos-naturais?utm_source=chatgpt.com

Os riscos naturais são pontuais ou prolongados, no tempo e no espaço, causados por fenómenos naturais.

Ficam de seguida algumas indicações e orientações que deve considerar para se prevenir e atuar.

Sismos

O sismo é um fenómeno natural, resultante de uma vibração mais ou menos violenta da crosta terrestre. Apesar de não se poder impedir ou prever os seus efeitos, podem ser minimizados com comportamentos adequados. Manter a calma e saber agir pode marcar a diferença.

Antes

Preparar a casa

- Libertar as saídas e os corredores de móveis e outros objetos;
- Fixar as estantes ou móveis pesados, as garrafas de gás, os vasos e floreiras às paredes;
- Preparar um estojo de emergência com rádio e lanterna a pilhas, pilhas de reserva, material de primeiros socorros, medicamentos essenciais e agasalhos;
- Ter sempre uma reserva, suficiente para 2 ou 3 dias, de água potável e alimentos enlatados;
- Ter um extintor em casa, com revisão periódica.

Nos primeiros minutos após o sismo manter a calma

Em casa ou num edifício

- Ir para um local seguro e afastado de janelas, espelhos, chaminés e outros objetos que possam cair;
- Ajoelhar-se e proteger a cabeça e os olhos com as mãos;
- Não se precipitar para as saídas se estiver num andar superior do edifício. As escadas podem ficar congestionadas;
- Nunca utilizar os elevadores;
- Na rua manter-se afastado dos edifícios altos, postes de eletricidade e outros objetos que possam cair. Dirigir-se para um local aberto;
- Em condução deve-se parar o veículo, longe de edifícios, muros, encostas, postes e cabos de alta tensão, e permanecer dentro dele.

Manter a calma, mas contar com a ocorrência de possíveis réplicas.

- Cortar imediatamente o gás, a eletricidade e a água;
- Observar se a casa sofreu danos graves. Sair imediatamente se não for segura.

Nunca utilizar elevadores;

- Cuidado com vidros partidos ou cabos de eletricidade. Não tocar em objetos metálicos que estejam em contacto com fios elétricos;
- Evitar ferimentos protegendo-se com roupa adequada. Vestir calças, camisa de mangas compridas e calçar sapatos fortes;

- Ficar longe das praias. Depois de um sismo pode ocorrer um tsunami ou onda gigante;
- Soltar os animais, eles tratam de si próprios;
- Se houver feridos, ajudar sempre que possível. Mas cuidado, não se deve remover feridos com fraturas, a não ser que haja perigo de incêndio, inundaçāo ou derrocada.

Pedir ajuda

- Ligar o rádio e ficar atento às instruções difundidas;
- Não utilizar o telefone, exceto em caso de extrema urgência (feridos graves, fugas de gás ou incêndios).

Cheias e inundações

O regime hídrico no Seixal, naturalmente condicionado pela pluviosidade e oscilação das marés, é suscetível de causar perturbações. Os riscos de inundaçāo relacionam-se, portanto, com fenómenos meteorológicos, implicando também a consideração de elementos naturais (permeabilidade dos solos, declives e características do coberto vegetal, níveis de maré), e humanos (ocupação dos solos).

Os caudais de ponta em locais críticos originam inundações que embora não afetem gravemente o tecido socioeconómico, são causadoras de incômodos. Com ciclos perfeitamente calendarizados, as marés vivas podem coincidir com pluviosidade intensa e prolongada, dando origem a dificuldade no escoamento das águas que drenam para o braço do estuário. Em consequência, alarga-se a duração dos efeitos, que se manifestam na entrada de água em habitações ribeirinhas, com cotas de soleira relativamente baixas, e também com o alagamento de espaços de circulação rodoviária e pedonal.

Antes

- Fazer uma pequena lista de objetos importantes a levar em caso de evacuação;
- Preparar um estojo de emergência com rádio e lanterna a pilhas, pilhas de reserva, material de primeiros socorros, medicamentos essenciais e agasalhos;
- Ter sempre uma reserva, suficiente para 2 ou 3 dias, de água potável e alimentos enlatados;
- Manter a limpeza do quintal ou jardim, principalmente no outono devido à queda de folhas;
- Arranjar um anteparo de metal ou madeira para a porta da rua;
- Ponderar a hipótese de fazer um seguro da casa e do recheio.

Durante

- Ser prático;
- Procurar dar apoio a quem mais necessite (crianças, idosos ou deficientes);
- Desligar a água, gás e eletricidade;
- Não ir, só por curiosidade, aos locais mais atingidos.

Em caso de evacuação

- Não perder tempo. Respeitar as orientações dadas;
- Levar os documentos (bilhete de identidade/cartão de cidadão, cartão de utente da segurança social, etc.), bem como dinheiro ou outro meio de pagamento;
- Levar os pertences pessoais indispensáveis, o estojo de emergência, uma garrafa de água e alimentos enlatados ou embalados;
- Fechar à chave as portas que dão para o exterior.

Incêndios florestais

O concelho possui uma mancha florestal de 3085,83 hectares, com maior expressividade na freguesia de Amora (1058,14 hectares), suscetível a ocorrência de incêndio florestal. A falta de população rural, habituada a lidar com o fogo e mesmo a utilizá-lo de forma controlada, contribui para as condições favoráveis à ocorrência de fogo florestal.

Os pressupostos operacionais e de intervenção preventiva estão dispostos no Plano Municipal de Defesa da Floresta contra Incêndios e Plano Operacional Municipal.

Se estiver próximo do incêndio

- Ligar de imediato para o 112 ou para os bombeiros da área;
- Se não correr perigo tentar extinguí-lo com pás, enxadas ou ramos;
- Não prejudicar a ação dos bombeiros e seguir as suas instruções;
- Retirar a viatura dos caminhos de acesso ao incêndio.

Se o incêndio estiver perto da habitação

- Avisar os vizinhos;
- Cortar o gás e a eletricidade;
- Molhar abundantemente as paredes e os arbustos que rodeiam a casa;
- Soltar os animais, eles tratam de si próprios;
- Em caso de evacuação, ajudar a sair as crianças, idosos e deficientes;
- Não perder tempo a recolher objetos pessoais desnecessários;
- Não voltar atrás por motivo algum.

Se ficar cercado por um incêndio

- Sair na direção contrária à do vento;
- Refugiar-se numa zona com água ou com pouca vegetação;

- Cobrir a cabeça e o resto do corpo com roupas molhadas;
- Respirar junto ao chão, através de roupa molhada, para evitar inalar o fumo;
- Aguardar a chegada dos bombeiros se não conseguir sair sozinho.

Fenómenos meteorológicos extremos

Os tornados e os ciclones são fenómenos com pouca incidência no Seixal. Quanto a tempestades, manifestam-se com efeitos pouco destrutivos. Para a área de influência do Plano Municipal de Emergência de Proteção Civil do Seixal, esta situação é de baixa probabilidade e com gravidade reduzida.

Como proceder

- Calafetar as portas e janelas;
- Ter atenção às estruturas montadas (andaimes, toldos e tendas), que possam ser afetadas por rajadas mais fortes de vento;
- Em casa, se começar a trovejar, desligar os aparelhos elétricos e evitar o uso de telefones, a não ser em caso de emergência;
- Em caso de trovoada, a conduzir, permanecer dentro do veículo. Na rua, nunca se abrigar debaixo de árvores altas, afastar-se de redes e tubos metálicos, de linhas ferroviárias ou de outra qualquer estrutura metálica. Não permanecer no topo de uma colina, em campo aberto ou na praia.

Movimento de vertentes

O registo de movimento de vertentes no concelho é de baixo índice, por ser um território com características orográficas, maioritariamente, planas. Os registos ocorridos são motivados pela saturação do solo, associados a períodos de elevada pluviosidade e surgem em pontos específicos, onde houve intervenção do homem (corte de colinas ou escavações).

Retirado de <https://aldeiasseguras.pt/medidas-de-autoprotecao/>

Se estiver próximo de um incêndio

- Ligue de imediato para o 112;
- Se não correr perigo e possuir vestuário adequado (tipicamente roupa de manga comprida, botas e luvas), tente extinguí-lo com pás, enxadas ou ramos;
- Não prejudique a ação dos Bombeiros, Sapadores Florestais e outras forças de socorro e siga as suas instruções;

- Retire a sua viatura dos caminhos de acesso ao incêndio;
- Se notar a presença de pessoas com comportamentos de risco, informe as autoridades;
- Se o incêndio estiver perto da sua casa, avise os vizinhos, corte o gás e molhe abundantemente as paredes e os arbustos que rodeiam a casa.

Se um incêndio se aproximar de sua casa

- Avise os vizinhos;
- Regue paredes, telhado e 10 metros à volta de casa;
- Feche portas, janelas e outras aberturas, corra as persianas ou portadas;
- Retire mobiliário, lonas ou lenhas próximas da habitação;
- Caso tenha condições de segurança, desligue e retire as botijas de gás para um local seguro;
- Afaste o que possa arder junto às janelas e coloque toalhas molhadas nas frestas;
- Se não correr perigo, apague pequenos focos de incêndio com água, terra ou ramos verdes.

Se ficar cercado por um incêndio

- Dirija-se para um abrigo ou refúgio coletivo. Se não estiver próximo, procure uma zona preferencialmente plana, com água ou pouca vegetação;
- Respire junto ao chão, se possível através de um pano molhado, para evitar inalar o fumo;
- Cubra a cabeça e o resto do corpo;
- Utilize um lenço húmido para proteger a cara do calor e dos fumos.

Comunique a sua situação às Autoridades, através do 112

Em caso de confinamento na habitação

- Mantenha a calma;
- Afaste as cortinas e sofás que estejam junto às janelas;
- Feche portas, janelas e outras aberturas que possibilitem a entrada de faúlhas para o interior;
- Coloque toalhas molhadas nas frestas das portas e janelas;
- Fique longe das paredes;

- Procure abrigo nas divisões do extremo oposto da habitação em relação ao lado por onde o incêndio se está a aproximar;
- Espere que o fogo passe e, posteriormente, verifique a existência de focos de incêndio na envolvente da habitação e no seu telhado.

Comunique a sua situação às Autoridades, através do 112

Tenha preparado um kit de evacuação com:

- Um estojo de primeiros socorros;
- A sua medicação habitual;
- Água e comida não perecível;
- Produtos de higiene pessoal;
- Uma muda de roupa;
- Rádio, lanterna e apito;
- Dinheiro;
- Lista de contactos de familiares/amigos.

Em caso de evacuação

- Mantenha a calma e cumpra as indicações das autoridades;
- Ajude as crianças, idosos e pessoas com limitações de mobilidade;
- Leve o seu kit de evacuação e documentos de identificação;
- Não perca tempo a recolher objetos desnecessários e não volte atrás;
- Feche as portas e janelas à medida que sai para fora da habitação;
- Leve consigo os animais de companhia;
- Dirija-se rapidamente ao local de abrigo ou refúgio coletivo mais próximo.

Cumpra as indicações das Autoridades e do Oficial de Segurança Local

2. O que é um abrigo ou um refúgio coletivo?

O abrigo ou refúgio coletivo (consoante se trate de espaço fechado ou aberto, respetivamente) é um local seguro dentro do aglomerado que poderá ser a opção mais adequada face à aproximação de um incêndio rural, ao permitir resguardar as pessoas do calor (ou, pelo menos, da exposição direta às chamas ou à radiação) e do fumo, bem como da projeção de objetos transportados pelo ar.

Tais espaços não terão que possuir uma área muito grande – nalguns pequenos aglomerados, por exemplo, um espaço reduzido, fechado ou aberto, poderá ser suficiente para acolher um número limitado de pessoas por um período até 1 hora.

3. Que locais podem servir para um abrigo coletivo?

O abrigo coletivo tenderá a ser um espaço fechado que se destina a acolher as pessoas antes ou durante a passagem do fogo, proporcionando segurança aos seus utilizadores. As construções mais recentes são, em regra, um local seguro desde que elas próprias e a sua envolvente sejam mantidas em boas condições, limpas de mato e com uma gestão de combustível ativa, de modo a proporcionar maior segurança.

Assim, poderão ser utilizados espaços comuns (ex.: pavilhões/polidesportivos, igrejas, piscinas, escolas, salões polivalentes, centros comunitários, equipamentos públicos, etc.) ou edifícios habitacionais de fácil acesso dentro do aglomerado e que sejam mais resistentes ao fogo.

4. Que locais podem servir para um refúgio coletivo?

Podem ser utilizados como refúgios coletivos, espaços ao ar livre no interior dos aglomerados, que sejam amplos (ex.: campos de futebol, adros de igreja, praças centrais, largos amplos, recintos de feiras, tanques, lavadouros, piscinas, etc.) desde que afastados de edifícios devolutos ou em ruínas na sua envolvente, bem como de tufos de vegetação.

Os refúgios devem estar localizados em espaços facilmente identificáveis e reconhecidos, mesmo em condições de pouca visibilidade devido ao fumo.

5. O que devo ter preparado num kit de evacuação?

- Um estojo de primeiros socorros;
- A sua medicação habitual;
- Água e comida não perecível;
- Produtos de higiene pessoal;
- Uma muda de roupa;
- Rádio, lanterna e apito;
- Dinheiro;
- Lista de contactos de familiares/amigos.

6. Em caso de abrigo na habitação, o que devo fazer?

- Manter a calma;
- Proteger o corpo das chamas e do calor com vestuário seco (de preferência não sintético) e adequado (preferencialmente, calças e camisola de manga comprida, luvas e lenço para proteger a cara do calor e dos fumos);

- Afastar as cortinas e sofás que estejam junto às janelas e retirar o mobiliário de jardim, lonas e lenhas que estejam nos alpendres ou junto à habitação;
- Caso tenha condições de segurança, desligar e retirar as botijas de gás para um local seguro, por exemplo, mergulhando-as dentro de tanques para minimizar o risco de explosão;
- Caso tenha condições de segurança, regar a envolvente à habitação (em especial o lado virado para a frente do incêndio) e o respetivo telhado;
- Fechar portas, janelas e outras aberturas (ex.: grelhas de ventilação) que possibilitem a entrada de faúlhas para o interior;
- Colocar toalhas molhadas nas frestas das portas e janelas;
- Ficar longe das paredes;
- Procurar abrigo nas divisões do extremo oposto da habitação em relação ao lado por onde o incêndio se está a aproximar;
- Colocar os animais de companhia numa única divisão da habitação e preferencialmente acompanhados. Nunca soltar os animais para a rua;
- Utilizar o telemóvel apenas quando imprescindível;
- Esperar que o fogo passe e, posteriormente, verificar a existência de focos de incêndio na envolvente da habitação e no seu telhado.

7. Em caso de evacuação preventiva para fora da aldeia o que devo fazer?

- Manter a calma;
- Cumprir as indicações de evacuação dadas pelas autoridades. Não voltar atrás;
- Auxiliar as crianças, idosos ou familiares com limitações de mobilidade;
- Levar o kit de evacuação. Não perder tempo a recolher objetos desnecessários;
- Levar consigo os animais de companhia;
- Fechar as portas e janelas à medida que sai para fora da habitação, bem como outras aberturas (ex.: grelhas de ventilação) que possibilitem a entrada de faúlhas para o interior;
- Deixar acesas as luzes exteriores da habitação;
- Caso tenha tempo e condições de segurança:
- Afastar as cortinas e sofás que estejam junto às janelas e retirar o mobiliário de jardim, lonas e lenhas que estejam nos alpendres ou junto à habitação;
- Desligar e retirar as botijas de gás para um local seguro, por exemplo mergulhando-as dentro de tanques para minimizar o risco de explosão;
- Regar a envolvente à habitação (em especial o lado virado para a frente do incêndio) e o respetivo telhado;
- Utilizar o telemóvel apenas quando imprescindível;
- Acompanhar as instruções difundidas pelas autoridades através dos órgãos de comunicação social ou outros canais de aviso.

8. Em caso de evacuação repentina para um abrigo ou refúgio coletivo no interior da aldeia o que devo fazer?

- Proteger o corpo das chamas e do calor com vestuário adequado (preferencialmente, calças e camisola de manga comprida, luvas e lenço para proteger a cara do calor e dos fumos);
- Manter a roupa seca (a água é uma substância muito condutora pelo que a roupa molhada aquece rapidamente, podendo aumentar a gravidade das queimaduras);
- Escolher sempre o caminho de saída da habitação mais seguro (isto é, o que tiver menos fumo e calor). Se estritamente necessário, atravessar os espaços com fumo da forma mais próxima do chão possível;
- Dirigir-se rapidamente aos locais de abrigo ou refúgio coletivo mais próximos definidos no interior da aldeia. Não voltar atrás, até ordem em contrário.