



Toda a informação deste documento provém do site da Autoridade Nacional de Emergência e Protecção Civil <www.prociiv.pt>



cim alto minho
comunidade intermunicipal do alto minho



TROVOADAS

Use sempre a regra dos 30 segundos para determinar o grau de ameaça dos relâmpagos. Esta regra é simples e consiste em contar os segundos entre a visão do relâmpago e a audição do seu som (trovão).

Caso este valor seja menor que 30 segundos procure abrigo imediatamente e siga os passos abaixo indicados: isto significa que a trovoada encontra-se perto o suficiente para atingir o local onde se encontra.

Durante a trovoada:

- Mantenha-se em casa e afastado das janelas – feche as cortinas e persianas para evitar o arremesso de estilhaços;
- Desligue a televisão, computador e outros aparelhos eléctricos – pode, no entanto, manter a luz ligada uma vez que isso não aumenta a probabilidade da sua casa ser atingida por um relâmpago;
- Evite tomar banho ou deixar água a correr para qualquer outro propósito;
- Se se encontra na rua longe de edifícios, desloque-se para dentro de um carro, não descapotável, e evite o contacto com o metal;
- Evite o uso de telefones, a não ser em caso de emergência;

- Nunca se abrigue debaixo de objectos vulneráveis tal como uma árvore alta, numa área isolada;
- Não permaneça no topo de uma colina, em campo aberto, ou na praia;
- Afaste-se da água: não pesque e não ande em barcos pequenos;
- Afaste-se dos objectos de metal e retire qualquer peça de metal que traga consigo
 - os metais são grandes condutores de electricidade;
- Afaste-se de tractores ou de outro equipamento metálico tais como motas ou bicicletas;
- Afaste-se de redes e tubos metálicos, de linhas ferroviárias ou de qualquer outro curso metálico que possa conduzir a descarga eléctrica desde uma distância considerável;
- Evite abrigar-se em cabanas isoladas ou em qualquer outra pequena estrutura em campo aberto;
- Se se encontra numa área florestal procure abrigo numa zona de baixa altitude debaixo de um conjunto denso de arbustos;
- Se se encontra em campo aberto, procure abrigo numa área de baixa altitude tal como uma ravina ou um vale - nunca se deite sobre campo aberto.

Nunca permaneça debaixo de uma árvore alta e isolada. A maior parte das vítimas das trovoadas são atingidas quando procuram abrigo debaixo de uma árvore. Verifique que não se encontra à maior altitude na área envolvente. Desça até ao ponto mais baixo possível e afaste-se de objectos altos e vulneráveis. Se o raio atinge qualquer um desses objectos pode apanhar o choque da descarga eléctrica através do solo.

Primeiros Socorros:

- Se uma pessoa é atingida por um relâmpago não significa que transporte qualquer carga eléctrica e, como tal, pode ser tocada. Terá sofrido um violento choque eléctrico e apresentará algumas queimaduras;
- Muitas vítimas aparentemente “mortas” por relâmpagos podem ser reanimadas se a acção de socorro for rápida. Quando um grupo é atingido devem-se socorrer primeiro aqueles que aparentemente perderam a vida; os indivíduos inconscientes, mas a respirar, provavelmente sobreviverão;
- A acção de socorro àqueles que não respiram deve ser feita até 4-6 minutos após o choque de modo a prevenir danos irreversíveis no cérebro. Deve ser administrada respiração boca-a-boca uma vez em cada 5 segundos nos adultos e em cada 3 segundos nas crianças;

- Se a vítima não respira e não tem pulso deve ser-lhe administrada a Reanimação Cárdio-Pulmonar (RCP). Esta manobra resulta de uma combinação entre a respiração boca-a-boca e compressões cardíacas externas e deve ser feita, se possível, por pessoas qualificadas para o efeito;
- Verifique se a vítima tem queimaduras nas suas extremidades e à volta de zonas em contacto com metal.

EM CASO DE
EMERGÊNCIA LIGUE:





Toda a informação deste documento provém do site da Autoridade Nacional de Emergência e Protecção Civil <www.procivil.pt>

FURACÕES E TORNADOS

A primeira medida de protecção contra qualquer fenómeno adverso é a de não ceder ao pânico.

O que se pode fazer antes do aparecimento de um furacão ou tornado:

- Desenvolva um plano de emergência, para si e para a sua família, considerando várias situações (em casa, na rua, no trabalho, na escola) e prevendo os vários locais de abrigo possíveis;
- Conheça bem a zona que habita e adquira um mapa da região, de modo a poder acompanhar a evolução de um furacão ou tornado pelos boletins meteorológicos;
- Esteja atento à rádio e televisão, de modo a estar atualizado sobre a informação deste tipo;
- Se planear um passeio para fora da sua região, informe-se sobre as previsões meteorológicas e tome as medidas necessárias caso o tempo seja ameaçador;
- Realize exercícios sempre que possível;



Segurança nas escolas:

- Todas as escolas devem ter um plano de emergência, e realizar exercícios com frequência;
- Todas as escolas devem ser inspecionadas e devem ser definidas áreas de abrigo pelas pessoas competentes. As caves oferecem, geralmente, a melhor proteção;
- Os responsáveis pela activação do plano de emergência devem acompanhar a informação relativa ao estado do tempo;
- Deve ter sempre à mão um megafone ou corneta de ar comprimido para activar o alarme, mesmo se o sistema de alarme da escola for eléctrico, pois pode dar-se o caso de falha de eletricidade;
- Tomar as precauções adequadas para alunos com deficiências físicas;
- Assegurar a responsabilidade de desligar o gás e eletricidade em caso de emergência;
- Manter as crianças na escola fora das horas regulares em caso de aproximação de um furacão;
- Almoços, ou reuniões, em salas grandes devem ser adiados em caso de aproximação de um furacão.

Deslocar os estudantes rapidamente para o abrigo previsto, ou para as salas interiores no piso mais inferior e, no caso do vento se tornar mais violento, assegurar que todos assumem a seguinte posição:



Hospitais, Casas de Repouso, e outras instituições devem desenvolver Planos de Emergência semelhantes.

||
**EM CASO DE
EMERGÊNCIA LIGUE:**



FURACÕES

Em caso de evacuação:

- Abandone a sua residência sempre que tal seja aconselhado;
- Abandone as zonas de baixa altitude, durante o dia se possível. Certifique-se de que fecha a água e o gás, que desliga a electricidade e que fecha convenientemente a casa;
- Tape as janelas com tábuas ou persianas resistentes, e calce as portas de vidro de modo a evitar ao máximo o seu arrasto;
- Recolha de frente de sua casa todos os objetos que possam ser arremessados pelo vento e amarre em sítio seguro os demasiado grandes ou pesados;
- Não permaneça em casas móveis (ou pré-fabricadas) mas certifique-se de que as deixa o mais seguras possível;
- Certifique-se de que o seu automóvel tem combustível suficiente. Conduza cautelosamente usando as rotas de evacuação oficiais;
- Se estiver num barco abandone-o depois de se certificar de que o deixa seguro;
- Não regresse a casa sem que as autoridades competentes indiquem o fim do perigo.

Durante a aproximação de um furacão:

- Siga todas as recomendações das autoridades competentes. Não propague rumores ou informações exageradas sobre a situação;
- Se a sua casa é segura e situada em altitude, mantenha-se em casa. Abandone zonas de baixa altitude, com risco de inundação;
- Abandone casas móveis (ou pré-fabricadas) e dirija-se para um abrigo mais substancial;
- Coloque faixas cruzadas (em forma de X) de fita adesiva nas janelas para evitar o arremesso de estilhaços, e abra uma janela do lado oposto à direção do vento, para equilibrar pressões;
- Não abra as cortinas, estas servem de proteção contra estilhaços;
- Coloque tábuas, ou persianas resistentes, em janelas grandes;
- Armazene alguma água para consumo, e para fins sanitários, nas banheiras, jarros, garrafas ou outros depósitos;
- Regule o frigorífico no nível máximo de refrigeração e abra-o apenas quando necessário;
- Feche todos os depósitos de gás;

- Desligue todos os aparelhos dispensáveis e mantenha ligado o rádio a pilhas de modo a receber informação e instruções das autoridades competentes;
- Recolha de frente de sua casa todos os objectos que possam ser arremessados pelo vento e amarre em sítio seguro os demasiado grandes ou pesados;
- Tenha sempre à mão roupa impermeável;
- Cubra com material impermeável todos os objectos que se possam danificar em contacto com a água;
- Certifique-se de que o seu automóvel tem combustível suficiente e que tem a bateria em bom estado.

Durante a tempestade:

- Mantenha-se em casa, no piso mais inferior e na divisão interior, e afastado das janelas;
- Feche todas as portas interiores e reforce as exteriores;
- Se o vento acalmar, não saia de casa, é provavelmente a passagem do “olho” (centro) do furacão, ventos fortes podem voltar a qualquer momento;
- Vigie constantemente o nível de cheia perto de sua casa;

- No caso do vento se tornar mais violento coloque-se debaixo de uma peça de mobiliário resistente ou de um colchão;
- Se for surpreendido na rua, afaste-se de árvores, postes ou muros, e proteja a cabeça.

Depois da tempestade:

- Siga todas as recomendações das autoridades competentes. Não propague rumores ou informações exageradas sobre a situação;
- Se há feridos, reporte-os imediatamente aos serviços de emergência;
- Certifique-se de que os seus alimentos estão em condições e não coma nada cru ou de origem duvidosa;
- Beba a água potável que armazenou ou ferva a que vai beber;
- Limpe cuidadosamente qualquer derrame de substâncias médicas, tóxicas ou inflamáveis;
- Inspeccione a sua casa para verificar que não há perigo de colapso;
- Permaneça em sua casa, caso esta não tenha sofrido danos;

- Mantenha desligados o gás, água e electricidade até estar seguro de que não há fugas nem perigo de curto circuito;
- Certifique-se de que os seus aparelhos eléctricos estão secos antes de os ligar;
- Use o telefone unicamente para reportar emergências;
- Se tiver que sair evite tocar ou pisar postes ou cabos eléctricos;
- Colabore com os seus vizinhos na reparação dos danos;
- Em caso de necessidade, solicite a assistência das brigadas de salvamento ou das autoridades mais próximas.

TORNADOS

Durante a aproximação de um tornado:

- Se está em casa, desligue a electricidade, água e gás, e desloque-se para um abrigo previsto, como uma cave;
- Caso não tenha hipótese de se deslocar para um abrigo abaixo do solo, dirija-se para a divisão interior da casa, no piso mais inferior e coloque-se debaixo de uma peça de mobiliário resistente ou de um colchão;
- Casas móveis, ou pré-fabricadas, oferecem pouca protecção, abandone-as;

- Abra as janelas que se encontram do lado oposto à trajectória do tornado, para equilibrar as pressões, e mantenha-se afastado de todas elas;
- Se estiver na rua deite-se em qualquer vala ou depressão que encontre fora da estrada, afastado de árvores, postes ou muros, e proteja a cabeça - tenha em atenção que grande parte das mortes e ferimentos provocados pelos tornados são causados pelo arrastamento de objectos e detritos;
- Não tente fugir de um tornado de automóvel, saia imediatamente do veículo;
- Por vezes os tornados desenvolvem-se tão rapidamente que os sinais prévios de alerta não são possíveis. Esteja sempre atento a qualquer indício de formação, ou aproximação, de um tornado.

Depois da passagem do tornado:

- Siga todas as recomendações das autoridades competentes. Não propague rumores ou informações exageradas sobre a situação;
- Se há feridos, reporte-os imediatamente aos serviços de emergência;
- Colabore com os seus vizinhos na reparação dos danos;

- Certifique-se de que os seus alimentos estão em condições e não coma nada cru ou de origem duvidosa;
- Limpe cuidadosamente qualquer derrame de substâncias médicas, tóxicas ou inflamáveis;
- Inspeccione a sua casa para verificar que não há perigo de colapso;
- Permaneça em sua casa, caso esta não tenha sofrido danos;
- Mantenha desligados o gás, água e electricidade até estar seguro de que não há fugas nem perigo de curto-circuito;
- Use o telefone unicamente para reportar emergências;
- Se tiver que sair evite tocar ou pisar postes ou cabos eléctricos;
- Em caso de necessidade, solicite a assistência das brigadas de salvamento ou das autoridades mais próximas.