

## Artigos de sobrevivência

- Reserva da 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 de pele e mucosas.
  - Soro fisiológico, para lavagem ocular e feridas.
  - Pensos e compressas esterilizadas, para estancar hemorragias e proteger as feridas.
  - Pomadas, para queimaduras.
  - Ligaduras e adesivos (de vários tamanhos e larguras).
  - Termómetro, tesoura e pinça.
  - Medicamentos de prescrição médica tomados regularmente.

### Tenha também

- Fósforos, velas, equipamentos a gás ou 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.

A auto-protecção e prevenção são fundamentais para o sucesso das operações da 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-protger-se**.
- 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 de família**.
- Face à possibilidade de 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.

## PROTECÇÃO CIVIL! Uma tarefa de todos para garantir o futuro.

### Linha de EMERGÊNCIA

# Liga 112

Para mais informações consulta a internet em:

[www.procivilmadeira.pt](http://www.procivilmadeira.pt)

### PREVENIR • PLANEAR • SOCORRER



Serviço Regional de Protecção Civil,  
IP-RAM

Caminho do Pináculo, nº 14, 9060-236 Funchal  
Telf: 291 700 112 Fax: 291 700 117  
email: [srpc@procivilmadeira.pt](mailto:srpc@procivilmadeira.pt)



Projecto Comunitário PLESCAMAC 2  
PLANO DE EMERGÊNCIA SANITÁRIA EM CASO DE  
CATÁSTROFE NA MACARONÉSIA

## Plano de Emergência da Família



## 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 ou 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.

### Para pedir SOCORRO ligue 112



### Animais domésticos

- Em caso de incêndio, cheia ou sismo leve-os consigo. Caso não seja possível, liberte-os.

- 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 (sotãos, 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.