

VIVER EM SEGURANÇA



APRENDER...

...PARA SABER AGIR!

Plano Municipal
de **Combate** ao
Mosquito (Aedes aegypti)
vetor de transmissão
da **Dengue**



Informações

Linha do Ambiente
291 230 821 | 291 751 871

linha.ambiente@cm-funchal.pt

www.cm-funchal.pt/todoscontraomosquito/

Plano Municipal
de **Combate** ao
Mosquito (*Aedes aegypti*)
vetor de transmissão
da **Dengue**



**TODOS
contra o Mosquito!!!!**

Mosquito - Prevenção

e Combate



Eliminar os pratos dos vasos, ou virá-los ao contrário



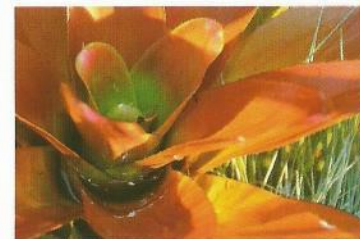
Colocar peixes-mosquito (*Gambusia*) nos poços e lagos de jardim. Manter as buchas bem fechadas e secas



Lavar e esfregar todas as semanas



Evitar plantas que possam acumular água ou regar com água e lixívia - 1 colher de chá por litro de água



Manter a tampa da sanita fechada. Caso seja pouco usada, fazer uma descarga semanal



Adicionar lixívia ao piaçaba



Lavar frequentemente e deitar lixívia ou sal de cozinha (35g/L)



Manter as caleiras desentupidas e em bom estado



Manter os ralos limpos e fechados quando não utilizados



As lixeiras são potenciais criadouros de mosquitos



Colocar o lixo nos contentores!



O **mosquito da Dengue**, *Aedes (Stegomyia) aegypti* (Linnaeus, 1762) terá tido origem no continente africano de onde se espalhou para as regiões tropicais e subtropicais distribuindo-se, atualmente, entre os paralelos 45° Norte e 35° Sul.

De dimensão inferior à dos mosquitos comuns, o mosquito da Dengue tem o corpo de cor preta, com riscas branco-prateadas no tórax (cujo desenho faz lembrar uma lira), na cabeça, abdómen e nas pernas. O macho distingue-se da fêmea, entre outras características, por possuir antenas mais plumosas.

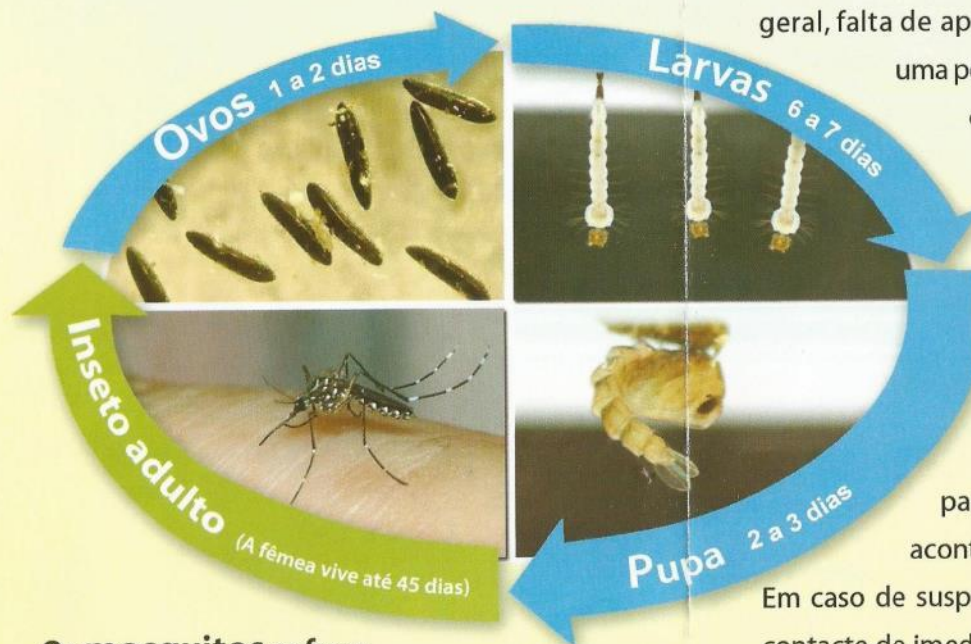
O mosquito da Dengue está perfeitamente adaptado ao meio urbano vivendo dentro ou, muito próximo, das habitações. O ruído produzido pelas asas translúcidas é praticamente inaudível ao ser humano. Machos e fêmeas alimentam-se de fluidos açucarados, mas as fêmeas necessitam de sangue para o amadurecimento dos ovos. Preferem o sangue humano ao de qualquer outro animal. **As fêmeas picam** durante o dia, preferencialmente, de manhã e ao entardecer. Em geral, escolhem a zona dos pés e dos tornozelos para picar. A sua saliva possui um potente anestésico, que torna a picada quase indolor. Assim a vítima apenas se apercebe da picada, pela reação e marca deixadas e por uma incomodativa comichão.



A **fêmea** faz várias posturas ao longo da sua vida tendo necessidade de efetuar, antes de cada uma, uma refeição sanguínea. **Os ovos** são depositados individualmente, nas paredes internas de qualquer recipiente capaz de armazenar água (criadouro), presente no interior ou no exterior das habitações, até um raio de 500 m em seu redor. A seco, mantêm-se viáveis durante 1 ano ou mais.

Ciclo de Vida do Mosquito

Aedes Aegypti



Os mosquitos sofrem metamorfose completa.

Passam por 2 fases:

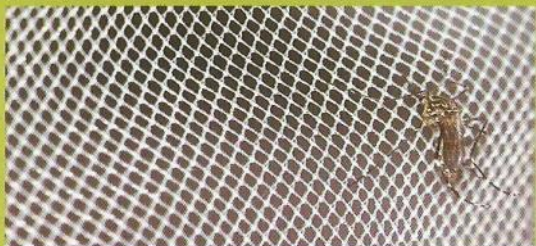
- Aquática 
- Terrestre 

A **dengue** é uma doença provocada por um arbovírus e transmitida pelo *Aedes aegypti*. A fêmea do mosquito adquire o vírus quando se alimenta numa pessoa que se encontre no período febril da doença (2-7 dias, após a infeção). O vírus, após um período de incubação no interior do mosquito (8-10 dias), passa a ser transmitido em todas as picadas que o inseto realizar até o fim da sua vida. A doença poderá manifestar-se 5 a 7 dias após a picada e a sintomatologia inclui febre alta (de início súbito), dor de cabeça, dor por detrás dos olhos, dores musculares e articulares, mal-estar geral, falta de apetite e fraqueza. A infeção de

uma pessoa por um serotipo (existem 4) confere-lhe imunidade para o resto da vida. Numa próxima infeção (por outro serotipo), os sintomas poderão agravar-se aumentando o risco de desenvolver dengue hemorrágica, que pode levar à morte. A dengue não se propaga de pessoa para pessoa como acontece na gripe.

Em caso de suspeita de ter contraído a doença, contacte de imediato o seu médico assistente ou os serviços de saúde mais próximos.

Medidas de Proteção



Colocar rede mosquiteira nas janelas portas e camas



Usar roupa clara e larga, com mangas compridas



Aplicar repelente de mosquito que contenha 20 - 30% de N, N-dietil-m-toluamida (DEET)



Para a
Dengue
eliminar,
o nosso
comportamento

terá de
Mudar!

Informações

Linha do Ambiente
291 230 821 | 291 751 871

linha.ambiente@cm-funchal.pt

www.cm-funchal.pt/todoscontraomosquito/



INCÊNDIOS em casa

Sabes o que fazer?



Secretaria Regional dos Assuntos Sociais
Serviço Regional de Protecção Civil e Bombeiros da Madeira

Rua Dr. Pita nº10 - 9000-089 Funchal
Tel.: 291 700 112 Fax: 291 764 604
e-mail: srpcbm@gov-madeira.pt



ANPC
AUTORIDADE NACIONAL DE PROTECÇÃO CIVIL

Ministério da Administração Interna
Autoridade Nacional de Protecção Civil

Avenida do Forte em Carnaxide - 2794-112 Carnaxide
Tel.: 21 424 7100 Fax: 21 424 7180
e-mail: geral@prociv.pt / Site: www.proteccaocivil.pt



Incêndios em casa

Sabes o que fazer?



Incêndios em casa

Sabes o que fazer?

Podes sentir-te assustado e confuso durante um incêndio, mas se souberes o que fazer tudo será mais fácil. Prepara-te. Segue as recomendações que te damos e treina-as com os teus familiares e amigos.

Contamos contigo.

Aqui tens 10 REGRAS DE SEGURANÇA muito importantes.

Lembra-te delas sempre que houver um incêndio.

1 Nunca corras perigo para tentar apagar o fogo.



2 Põe em prática o **plano de fuga** que treinaste com a tua família. **Sai de casa rapidamente.** Não te escondas. Não leves nada contigo, deixa as tuas coisas onde estiverem.

3 Anda de **gatas** se houver fumo. Perto do chão respiras melhor. Sempre que puderes protege a boca com um pano húmido e respira através dele.



4 Não corras se a tua roupa começar a arder. Põe em prática a regra **PARAR-DEITAR-ROLAR.**

5 Antes de abrires uma porta verifica, com a palma da mão, se ela está quente.

Se estiver quente **tenta encontrar outra saída** porque há fogo e fumo do outro lado.

Se estiver fria também pode haver fogo e fumo a impedir-te a passagem. Por isso, abre-a com muito cuidado e pronto a fechá-la rapidamente.

6 Se não conseguires sair em segurança procura uma janela ou varanda de onde possas ser visto. Para **chamar a atenção** grita e acena com algo (roupa, toalha, etc.).

7 Usa sempre as escadas. **Nunca utilizes os elevadores.**

Se for seguro tenta descer porque o incêndio tem tendência a subir.

8 Quando estiveres em segurança, já fora de casa, **pede ajuda** a alguém. Liga para o **112** ou avisa os Bombeiros.

9 Depois de dares o alerta vai para o **ponto de encontro** que combinaste com a tua família.

10 **Fica fora de casa.** **NUNCA** voltes atrás seja por que motivo for.



Prepara e treina com a tua família

- Como e quando utilizar um extintor

- Um plano de fuga da vossa casa

Tentem encontrar mais do que uma saída para cada divisão. Pode ser uma porta ou uma janela.

- Um ponto de encontro fora de casa

Escolham um local, fora de casa, para se reunirem se houver um incêndio.

Exemplo de plano de fuga



O que deves fazer se as tuas roupas começarem a arder

Se isto acontecer pára imediatamente.

Não corras. Deita-te no chão, cobre a cara e rola sobre o corpo até as chamas se apagarem.

A regra é

1º Parar



2º Deitar



3º Rolar



Se puderes molha as tuas roupas para evitar que fiquem em chamas.

COLABORA, a protecção começa em ti e na tua casa.

SOCORRO
Liga
112

Para mais informações
consulta a internet em:
www.srpcbm.pt
www.proteccaocivil.pt

PREVENIR → PLANEAR → SOCORRER



Secretaria Regional dos Assuntos Sociais
Serviço Regional de Protecção Civil e Bombeiros da Madeira

Rua Dr. Pita nº10 - 9000-089 Funchal
Tel.: 291 700 112 Fax: 291 764 604
e-mail: srpcbm@gov-madeira.pt



Ministério da Administração Interna
Autoridade Nacional de Protecção Civil

Avenida do Forte em Camaxide - 2794-112 Camaxide
Tel.: 21 424 7100 Fax: 21 424 7180
e-mail: geral@prociiv.pt / Site: www.proteccaocivil.pt



INCÊNDIOS NA FLORESTA

Sabes como
os evitar?



Secretaria Regional dos Assuntos Sociais
Serviço Regional de Protecção Civil e Bombeiros da Madeira

Rua Dr. Pita nº10 - 9000-089 Funchal
Tel.: 291 700 112 Fax: 291 764 604
e-mail: srpcbm@gov-madeira.pt



Ministério da Administração Interna
Autoridade Nacional de Protecção Civil

Avenida do Forte em Carnaxide - 2794-112 Carnaxide
Tel.: 21 424 7100 Fax: 21 424 7180
e-mail: geral@prociv.pt / Site: www.proteccaocivil.pt



INCÊNDIOS NA FLORESTA

Sabes como os evitar?



INCÊNDIOS NA FLORESTA

Sabes como os evitar?

Sabes que muitos incêndios acontecem por descuido? Também tu, sem querer, podes provocar um! O Incêndio é o maior inimigo da floresta. Ajuda a protegê-la. Evitar os incêndios é uma tarefa de todos. Segue as recomendações que te damos e transmite-as aos teus familiares e amigos.

COLABORA...
a protecção começa em ti.

como evitar um incêndio

- Não brinques com fósforos e isqueiros.
- Se vires abandonada uma caixa com fósforos entrega-a a um adulto.
- Nunca acendas uma vela sem um adulto estar por perto.
- Afasta qualquer chama da madeira, roupa ou outro material que possa arder.

**Chama a atenção dos teus amigos
para estes perigos.**

Um cigarro mal apagado pode causar um grande incêndio. Sensibiliza os adultos para:

- não fumarem na floresta;
- não deitarem cigarros pela janela do carro.

se fores passear na floresta

- Não atires para o chão vidros e outro tipo de lixo.
- Nunca faças chamas no interior de uma tenda de campismo.
- Leva sempre as refeições já preparadas.
- As fogueiras só devem ser feitas em locais próprios, e sob a vigilância de um adulto.



Cuidados especiais quando se faz uma fogueira:

- nunca fazer fogueiras em dias de muito vento;
- remover as folhas secas;
- pôr um círculo de pedras em redor do fogo;
- molhar bem o local à volta;
- manter por perto um recipiente com água;
- vigiá-la atentamente;
- apagá-la muito bem com água e terra.



Se moras junto a uma floresta



Colabora com a tua família na limpeza de mato à volta da casa.

Diz-lhes para:

- guardarem em lugar seguro a lenha e os produtos inflamáveis;
- terem em local de fácil acesso algumas ferramentas, como enxadas, pás ou mangueiras, para os ajudar no primeiro combate ao fogo.



Presta muita atenção!

Nunca tentes apagar o fogo se estiveres em perigo. Pede ajuda.

Sabes que as queimadas e os foguetes causam muitos incêndios na floresta?

Avisa os teus familiares e outros adultos para **NUNCA** fazerem queimadas, fogueiras ou lançamento de foguetes sem primeiro saberem:

- **quando** o podem fazer (em que meses);
- **como** o fazer respeitando todas as **regras de segurança**.

Diz-lhes para pedirem informações na Direcção Regional de Florestas, Câmara Municipal, Junta de Freguesia, Bombeiros ou PSP.

**Não brinques com o fogo.
Protege a floresta.**

Se vires fogo

**Liga
112**

**ou avisa
OS BOMBEIROS**

Para mais informações consulta a internet em:
www.srpcbm.pt
www.proteccaocivil.pt

PREVENIR → PLANEAR → SOCORRER



Secretaria Regional dos Assuntos Sociais
Serviço Regional de Protecção Civil e Bombeiros da Madeira

Rua Dr. Pita nº10 - 9000-089 Funchal
Tel.: 291 700 112 Fax: 291 764 604
e-mail: srpcbm@gov-madeira.pt



Ministério da Administração Interna
Autoridade Nacional de Protecção Civil

ANPC
AUTORIDADE NACIONAL DE PROTECÇÃO CIVIL

Avenida do Forte em Camaxide - 2794-112 Camaxide
Tel.: 21 424 7100 Fax: 21 424 7180
e-mail: geral@procv.pt / Site: www.proteccaocivil.pt



INCÊNDIOS NA ESCOLA

Sabes o que fazer?



Secretaria Regional dos Assuntos Sociais
Serviço Regional de Protecção Civil e Bombeiros da Madeira

Rua Dr. Pita nº10 - 9000-089 Funchal
Tel.: 291 700 112 Fax: 291 764 604
e-mail: srpcbm@gov-madeira.pt



Ministério da Administração Interna
Autoridade Nacional de Protecção Civil

Avenida do Forte em Carnaxide - 2794-112 Carnaxide
Tel.: 21 424 7100 Fax: 21 424 7180
e-mail: geral@prociv.pt / Site: www.proteccaocivil.pt



INCÊNDIOS NA ESCOLA

Sabes o que fazer?



INCÊNDIOS NA ESCOLA

Sabes o que fazer?

É importante que a tua Escola tenha um Plano de Evacuação para que todos saibam o que fazer em caso de incêndio. Depois de feito, há que o treinar regularmente com os professores e colegas. A prática permite aperfeiçoá-lo de maneira a que, numa situação de emergência, todos saiam do edifício rapidamente e em segurança. O fogo só por si não é perigoso mas se sai fora do nosso controlo, transforma-se em incêndio e dá origem à libertação de gases e fumos tóxicos. Um incêndio na Escola pode causar graves problemas. Todo o cuidado é pouco. Respeita as indicações sobre segurança e não danifiques os equipamentos de combate a incêndios.

COLABORA.

Segue as recomendações contidas neste folheto e treina-as com os teus colegas e professores.

Sinal de Alarme

Assim que toca o alarme deve seguir-se a evacuação, de forma rápida e sem confusões.

Se detectares um fogo dá o alarme. PEDE AJUDA a um adulto e nunca tentes apagá-lo se começar a ficar fora de controlo. Aprende a usar os extintores.

EVACUAÇÃO

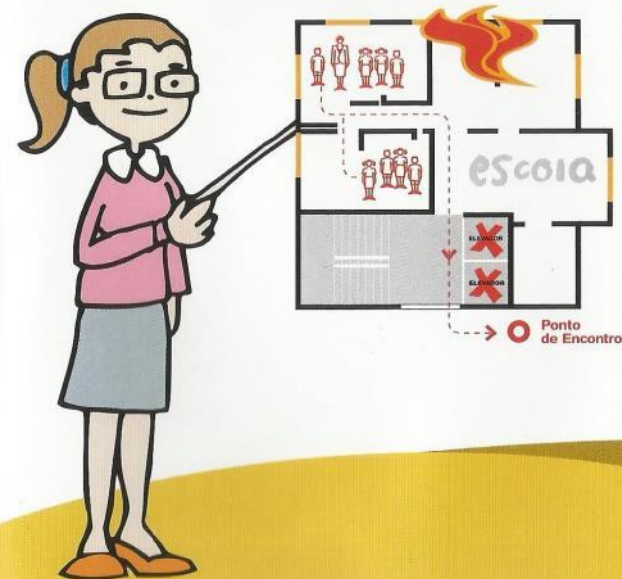
· A **coordenação** é feita pelo professor e um aluno escolhido.

O aluno é o **Chefe de Fila**, que vai à frente da fila.

O professor é o Cerra Fila, e é o último a sair.

· O **Sinaleiro** é alguém que se encontra nos pontos críticos, como escadas e saídas. Segue sempre as suas indicações.

· O **Ponto de Encontro** é um local que a Escola já tem combinado, geralmente no exterior do edifício.



COMO SAIR

- Sem te preocupares com o material escolar, deixa-o ficar onde estiver.
- Em fila indiana.
- Encostado à parede.
- Passo apressado, mas sem correr porque alguém pode cair e magoar-se. Silenciosamente, portanto, sem gritar.
- Nunca fiques parado junto a portas e escadas porque devem estar livres para dar passagem.
- Se houver um Sinaleiro cumpre as suas indicações. Ele ajuda-te a identificar o melhor caminho.
- Dirige-te para o **Ponto de Encontro** e não saias de lá, seja por que motivo for, até te serem dadas novas indicações pelo professor ou Direcção da Escola.

Regra da evacuação RÁPIDA - ORDEIRA - SILENCIOSA

Se o professor não estiver quando o alarme tocar, ou se não te encontrares na sala de aula, não fiques à espera. Vai para o Ponto de Encontro, respeitando todas as regras de segurança.



Sabes o que fazer se te deparares com fumo ou chamas?

- Em caso de incêndio nunca utilizes os elevadores. Vai pelas escadas.
- Se houver fumo anda agachado ou de gatas; perto do chão respiras melhor. Se puderes protege a boca com um pano, de preferência húmido, e respira através dele.
- Se uma **porta** estiver **quente** não a abras, pode haver fogo ou fumo intenso do outro lado.
- Mesmo que esteja **fria** abre-a com cuidado, pois pode ser necessário fechá-la rapidamente. Podes encontrar chamas ou fumo a impedir a passagem. **Procura outra saída.**
- Tenta descer, em vez ires para os andares superiores, porque o fogo tem tendência a subir.
- Se tiveres que assinalar a tua presença dirige-te para uma janela, ou outro local de onde possas ser visto, grita e acena com algo bem visível (ex.: uma peça de roupa).
- E se as **roupas** forem atingidas pelas chamas?
 - Não corras.
 - Deita-te no chão e rola até as chamas se apagarem.

A regra é

1º Parar

2º Deitar

3º Rolar



Os incêndios podem ser assustadores, mas se souberes agir e mantiveres a calma tudo será muito mais fácil. Contamos contigo.

SOCORRO
Liga
112

Para mais informações
consulta a internet em:
www.srpccbm.pt
www.proteccaocivil.pt

PREVENIR → PLANEAR → SOCORRER



Secretaria Regional dos Assuntos Sociais
Serviço Regional de Protecção Civil e Bombeiros da Madeira

Rua Dr. Pita nº10 - 9000-089 Funchal
Tel.: 291 700 112 Fax: 291 764 604
e-mail: srpcbm@gov-madeira.pt



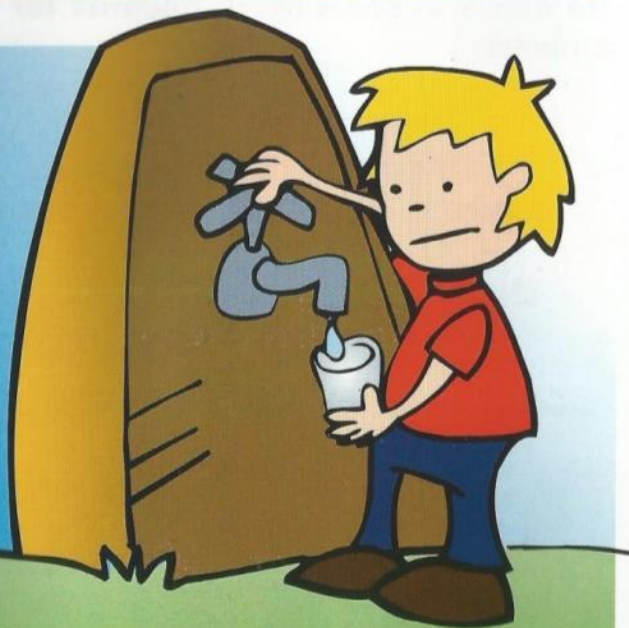
Ministério da Administração Interna
Autoridade Nacional de Protecção Civil

Avenida do Forte em Camaxide - 2794-112 Camaxide
Tel.: 21 424 7100 Fax: 21 424 7180
e-mail: geral@prodiv.pt / Site: www.proteccaocivil.pt



seca

Vamos poupar água?



Secretaria Regional dos Assuntos Sociais
Serviço Regional de Protecção Civil e Bombeiros da Madeira

Rua Dr. Pita nº10 - 9000-089 Funchal
Tel.: 291 700 112 Fax: 291 764 604
e-mail: srpcbm@gov-madeira.pt



ANPC
AUTORIDADE NACIONAL DE PROTECÇÃO CIVIL

Ministério da Administração Interna
Autoridade Nacional de Protecção Civil

Avenida do Forte em Carnaxide - 2794-112 Carnaxide
Tel.: 21 424 7100 Fax: 21 424 7180
e-mail: geral@prociv.pt / Site: www.proteccaocivil.pt



seca

Vamos poupar água?

Sabias que mais de 70% do nosso corpo é constituído por água? Não há vida sem água. Se ela acabar nós não sobrevivemos.

Antes de chegar às torneiras a água é captada, dos rios ou do subsolo, e depois tratada, mas pode haver períodos mais ou menos longos em que ela falta e, então, temos uma seca. Vários países sofrem com a seca e o nosso também pode ser afectado.

Sabes como poupar água? Segue as recomendações que te damos e transmite-as aos teus familiares e amigos. Se não a desperdiçares poderás ter mais amanhã.

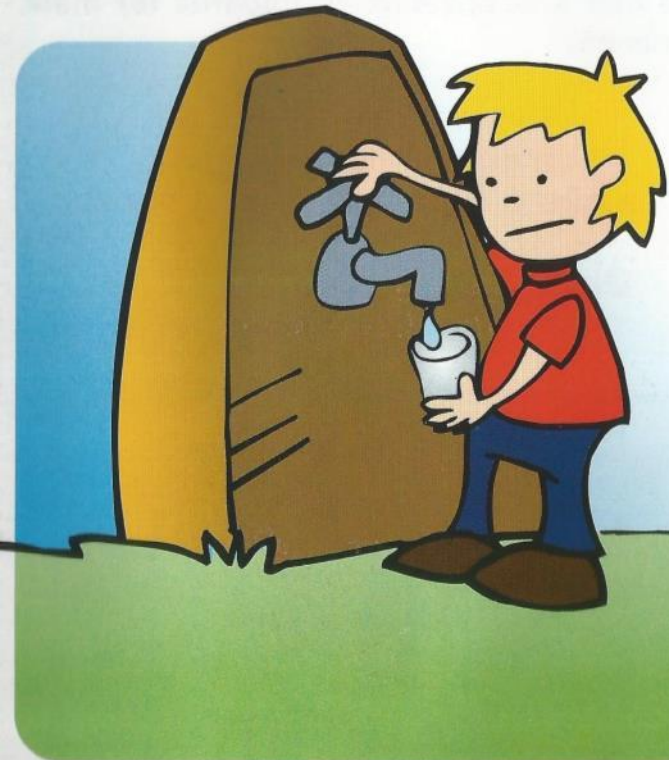
Todos temos o dever de economizar a água, e não é só durante uma seca.

Desde já tu podes colaborar. Vamos dizer-te como.



seca

Vamos poupar água?



torneiras

- Não as deixes a pingar. Fecha-as bem.
- Se não pararem de pingar devem ser arranjadas.

cozinha

• Põe uma garrafa de água no frigorífico. Desta maneira evitas gastar água até que saia fresca da torneira.

• Quando ajudares a lavar a loiça não deixes a água a correr. Enche o lava-loiça e usa só a que for necessária.

• As máquinas de lavar roupa ou loiça devem trabalhar só quando estiverem cheias.



CASA de banho

- Evita tomar banho de imersão.
- No duche fecha a água enquanto te ensaboas. Não demores muito tempo no chuveiro.



- Não deixes a água a correr enquanto lavas os dentes ou as mãos.
- Avisa o teu pai e outros familiares para não deixarem a água a correr quando fazem a barba.
- Não uses a sanita como caixote do lixo!
- Um autoclismo avariado pode desperdiçar muita água. Deve ser arranjado.

NO jardim

- Rega as plantas de manhã cedo ou à noite. Se o fizeres à tarde a água evapora-se rapidamente com o calor do sol.
- Há plantas que precisam de pouca água. Evita regá-las sem necessidade.
- Rega com a água da lavagem de legumes e fruta. Se possível usa a água de poços ou ribeiros.
- Deixa crescer um pouco a relva do jardim. Assim fica mais verde e necessita de menos água.
- Deves preferir as plantas típicas da região porque estão adaptadas ao clima.
- Quando lavares a bicicleta utiliza um balde de água em vez da mangueira.
- Se tiveres piscina não a enchas em época de seca.



NA RUA

Se vires alguma rotura de canalização pede a um adulto para avisar os Serviços Municipalizados da Câmara ou outra entidade competente.

**Contamos contigo.
Toda a gotinha
que poupares...ajuda!**

**SOCORRO
Liga
112**

Para mais informações
consulta a internet em:
www.srpcbm.pt
www.proteccaocivil.pt

PREVENIR → PLANEAR → SOCORRER



Secretaria Regional dos Assuntos Sociais
Serviço Regional de Protecção Civil e Bombeiros da Madeira

Rua Dr. Pita nº10 - 9000-009 Funchal
Tel.: 291 700 112 Fax: 291 764 604
e-mail: arpcbm@gov-madeira.pt



Ministério da Administração Interna
Autoridade Nacional de Protecção Civil

Avenida do Forte em Carnaxide - 2794-112 Carnaxide
Tel.: 21 424 7100 Fax: 21 424 7180
e-mail: geral@proci.pt / Site: www.proteccaocivil.pt



INUNDAÇÕES

Sabes
o que fazer?



Secretaria Regional dos Assuntos Sociais
Serviço Regional de Protecção Civil e Bombeiros da Madeira

Rua Dr. Pita nº10 - 9000-089 Funchal
Tel.: 291 700 112 Fax: 291 764 604
e-mail: srpcbm@gov-madeira.pt



ANPC
AUTORIDADE NACIONAL DE PROTECÇÃO CIVIL

Ministério da Administração Interna
Autoridade Nacional de Protecção Civil

Avenida do Forte em Carnaxide - 2794-112 Carnaxide
Tel.: 21 424 7100 Fax: 21 424 7180
e-mail: geral@prociiv.pt / Site: www.proteccaocivil.pt



INUNDAÇÕES

Sabes
o que fazer?



INUNDAÇÕES

Sabes o que fazer?

Uma inundação pode ocorrer durante as chuvas intensas, quando os rios alagam as margens, as ondas do mar invadem a terra, a neve derrete rapidamente, os diques ou barragens não têm capacidade para reter a  gua.



A inunda o pode ir de alguns centímetros até altura suficiente para cobrir o telhado de algumas casas. A qualquer momento pode arrastar árvores, pedras, automóveis e animais ou danificar casas e pontes.

Segue as recomenda es que te damos e transmite-as aos teus familiares e amigos.

COLABORA. A protec o começa em ti...e na tua casa!



SE HOUVER TEMPO...

Se a inunda o não for repentina há tempo para te preparares.

Ajuda a tua família.

- Põe numa mochila, protegido por sacos plásticos:
 - rádio e lanterna a pilhas (com pilhas de reserva);
 - os teus documentos pessoais (ex.: boletim de vacinas e bilhete de identidade);
 -  gua, alimentos (bolachas, chocolate, etc.) e agasalhos.
- Leva os teus livros e brinquedos para os pontos mais altos de casa.
- Solta os teus animais domésticos, não os deixes presos.
- Ajuda a preparar uma reserva de água e alimentos para 2 ou 3 dias e a guardá-los nas prateleiras mais altas.

ENQUANTO A INUNDA O DURA...

- Fica junto dos adultos porque podes precisar de ajuda.
- Resiste   curiosidade de ires ver o que se passa pelas ruas. Não corras riscos desnecessários.
- Afasta-te das zonas inundadas para não seres arrastado pela corrente.

- Avisa os adultos que é melhor não conduzirem numa zona de inundação. Também os carros podem ser arrastados.

- Não brinques nem nades nas águas da inundação, pode ser muito perigoso! A água pode esconder buracos, ou outros perigos, e o seu nível subir tão depressa que nem dás por isso!

- Se tiveres mesmo que te deslocar através da água utiliza algo para te ajudar, como um pau, bengala ou chapéu de chuva. Não andes descalço, podes magoar-te.



- Não fiques perto de cabos de electricidade que estejam caídos no chão. Podes ficar electrocutado.

- A água da inundação pode estar contaminada com substâncias perigosas. Podes ficar doente se a beberes ou se comeres alimentos que estiveram em contacto com ela.

- Procura abrigo num sítio alto. Para pedires socorro usa um pano, a lanterna a pilhas, ou aquilo que tiveres à mão.



EVACUAÇÃO

Podes ter que sair de casa e ir com a tua família para um lugar mais seguro. Fica tranquilo. Se tal acontecer é para vossa segurança.

Faz o que a família ou os Bombeiros te pedirem. Agasalha-te e leva a mochila que preparaste. Regressa a casa só quando te disserem que não há perigo.

- Fica atento às recomendações transmitidas pela rádio e televisão.



- Não ocupes o telefone, excepto em caso de emergência.

SOCORRO
Liga
112

Para mais informações
consulta a internet em:
www.srpcbm.pt
www.proteccaocivil.pt

PREVENIR → PLANEAR → SOCORRER



Secretaria Regional dos Assuntos Sociais
Serviço Regional de Protecção Civil e Bombeiros da Madeira

Rua Dr. Pita nº10 - 9000-089 Funchal
Tel.: 291 700 112 Fax: 291 764 604
e-mail: srpcbm@gov-madeira.pt



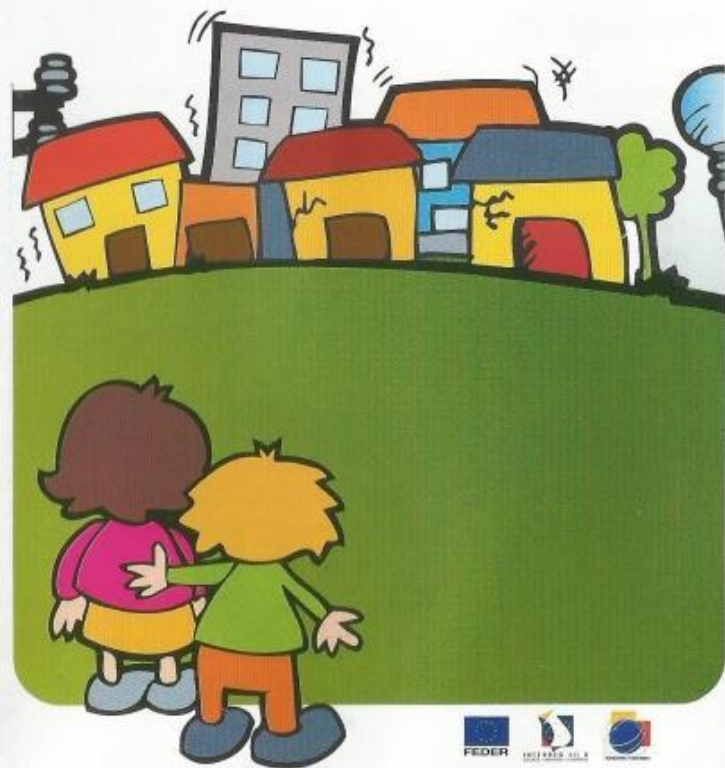
Ministério da Administração Interna
Autoridade Nacional de Protecção Civil

Avenida do Forte em Carnaxide - 2794-112 Carnaxide
Tel.: 21 424 7100 Fax: 21 424 7180
e-mail: geral@prociiv.pt / Site: www.proteccaocivil.pt



SISMOS

Estás preparado?



Secretaria Regional dos Assuntos Sociais
Serviço Regional de Protecção Civil e Bombeiros da Madeira

Rua Dr. Pita nº10 - 9000-089 Funchal
Tel.: 291 700 112 Fax: 291 764 604
e-mail: srpcbm@gov-madeira.pt



Ministério da Administração Interna
Autoridade Nacional de Protecção Civil

Avenida do Forte em Carnaxide - 2794-112 Carnaxide
Tel.: 21 424 7100 Fax: 21 424 7180
e-mail: geral@prociv.pt / Site: www.proteccaocivil.pt



SISMOS

Estás preparado?

SISMOS

Estás preparado?

Os sismos consistem em abalos da crosta terrestre. São muito frequentes em Portugal mas a maioria não é sentida pelas pessoas. Apesar de não os podermos prever ou impedir tu podes proteger-te. Prepara-te desde já. Segue as nossas recomendações e treina-as com os teus familiares e amigos.

COLABORA...a protecção começa em ti e na tua casa.

DURANTE O SISMO

Vai para um lugar seguro...**RÁPIDO.**

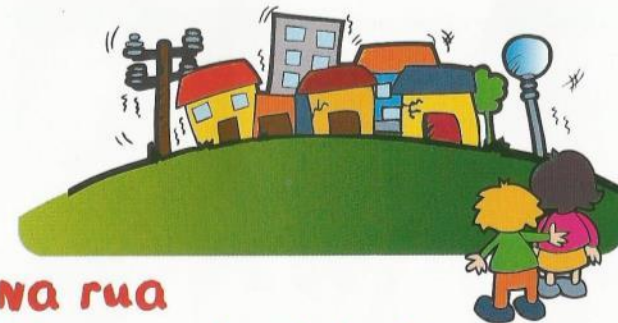
Protege-te:

- debaixo de uma mesa pesada ou da cama;
- nos cantos das salas ou vãos de portas;
- ajoelha-te. Cobre a cara e a cabeça com as mãos.



Afasta-te de:

- vidros;
- janelas;
- objectos que possam cair;
- elevadores e escadas;
- centro das salas.



NA RUA

Vai para um local aberto.

Afasta-te de:

- postes de electricidade;
- árvores;
- candeeiros;
- edifícios e muros.
- Caso estejas no rés-do-chão, e se a rua for larga (mais larga do que a altura dos prédios), sai rapidamente e vai para o meio da rua.

LOCAIS COM MUITAS PESSOAS
(ex.: cinema e centro comercial)

- **Não corras** para a saída. Todos têm tendência a correr, o que está errado porque podem magoar-se.
- Vai para um lugar seguro, rapidamente. Não saias de lá antes do sismo terminar.

LOGO APÓS O SISMO

- Corta imediatamente o gás, electricidade e água porque pode haver fugas.
- Utiliza a lanterna a pilhas. Não acendas velas, fósforos ou isqueiros. Não liguês nem desligues interruptores.
- Fica afastado de fios eléctricos soltos e não toques nos objectos metálicos que estejam em contacto com eles.
- Não andes descalço porque podes magoar-te.
- A seguir ao primeiro abalo sísmico pode haver outros abalos de menor intensidade (réplicas). Fica atento à queda de objectos e:
 - protege a cabeça e a cara. Usa um casaco, manta ou capacete;
 - afasta-te da praia, margens do rio ou do mar. Pode haver uma onda gigante (*tsunami* ou maremoto).

**Nunca uses ELEVADORES
Sai pelas ESCADAS**

Os sismos dão-se sem aviso, por isso tens de agir com grande rapidez.

Eles duram poucos segundos, mas podem ser muito assustadores!

Aprende a proteger-te e tudo será mais fácil.

Cumpe as recomendações transmitidas pela rádio.

Contar até 50 em voz alta ajuda-te a ficar calmo.

SE VIVES NUMA ZONA SÍSMICA ... O QUE FAZER !

- Aprende a desligar a água, o gás e a electricidade.
- Coloca os objectos mais pesados nas prateleiras mais baixas das estantes.
- Não deixes os brinquedos espalhados nos corredores e saídas.
- Cuidado com os vidros! Não coloques a cama junto de janelas.
- Em casa tem sempre à mão rádio e lanterna, com pilhas de reserva, e uma caixinha de primeiros socorros.
- Diz aos teus familiares para terem em casa:
 - um extintor;
 - os medicamentos mais necessários;
 - reservas de água e comida (enlatada e embalada).



**Não ocupes o telefone,
excepto em caso
de emergência.**

**SOCORRO
Liga
112**

Para mais informações
consulta a internet em:
www.srpcbm.pt
www.proteccaocivil.pt

PREVENIR → PLANEAR → SOCORRER



Secretaria Regional dos Assuntos Sociais
Serviço Regional de Protecção Civil e Bombeiros da Madeira

Rua Dr. Pita nº10 - 9000-089 Funchal
Tel.: 291 700 112 Fax: 291 784 604
e-mail: [srpcbmgov-madeira.pt](mailto:srpcbm@gov-madeira.pt)



ANPC
AUTORIDADE NACIONAL DE PROTECÇÃO CIVIL

Ministério da Administração Interna
Autoridade Nacional de Protecção Civil

Avenida do Forte em Carnaxide - 2764-112 Carnaxide
Tel.: 21 424 7100 Fax: 21 424 7130
e-mail: geral@procv.pt / Site: www.proteccaocivil.pt



Campo ou Montanha Passear em segurança



Secretaria Regional dos Assuntos Sociais
Serviço Regional de Protecção Civil e Bombeiros da Madeira

Rua Dr. Pita nº10 - 9000-089 Funchal
Tel.: 291 700 112 Fax: 291 764 604
e-mail: srpcbm@gov-madeira.pt



Ministério da Administração Interna
Autoridade Nacional de Protecção Civil

Avenida do Forte em Carnaxide - 2794-112 Carnaxide
Tel.: 21 424 7100 Fax: 21 424 7180
e-mail: geral@prociv.pt / Site: www.proteccaocivil.pt



Campo ou Montanha

Passear em segurança

Campo ou Montanha

Passear em segurança

Gostas de passear no campo ou na montanha, no Verão ou no Inverno? Então, aprende a conhecer e respeitar as medidas de segurança. Toma precauções mesmo que os percursos sejam curtos e te pareçam fáceis. Os acidentes podem acontecer! Transmite aos teus familiares e amigos as recomendações que te damos.

COLABORA...
a protecção começa em ti.

1. Estuda o percurso Prevê as dificuldades

- Estuda bem o percurso e escolhe-o de acordo com a tua preparação física e conhecimentos técnicos.
- Pensa nas dificuldades que podes encontrar. A noite e o nevoeiro escondem obstáculos. A chuva e a neve podem tornar os caminhos diferentes e mais difíceis. Durante uma trovoada os relâmpagos podem ser perigosos.
- Se tiveres telemóvel, confirma o estado da bateria.



2. O tempo pode mudar subitamente

- Antes de partir informa-te das previsões meteorológicas.
- Não vás se houver suspeita de mau tempo.



3. Nunca vás sozinho

- Podes perder-te.
- Em caso de acidente não há quem chame por socorro.
- Vai acompanhado, pelo menos com 2 pessoas.

4. Diz a alguém para onde vais

- Diz a um familiar ou amigo qual é o teu percurso e a hora aproximada de regresso. Se o grupo se perder, ou alguém ficar ferido, é mais fácil serem encontrados.
- Quando chegares não te esqueças de avisar.



5. Vai bem equipado

- Transporta o que for necessário, de preferência numa mochila, mas evita excesso de peso.

- **Calçado:** Usa sapatos ou botas com solas antiderrapantes. Sandálias e chinelos não são adequados.

- **Vestuário:** Na montanha o tempo pode mudar subitamente. Leva agasalhos e impermeável.

Não esqueças o boné, protector solar, óculos de sol, uma caixinha de primeiros socorros e um apito.



6. Leva água e alimentos

- É importante que leves muita água. A que encontras pelo caminho, mesmo que te pareça limpa, pode não ser boa para beber.

- Os alimentos devem ser leves mas açucarados (energéticos). Também se recomenda fruta.

7. Desconfia dos declives

- Não te aproximes destes locais, podes escorregar e cair num precipício.

Atenção! Podem estar encobertos pela vegetação ou pela neve.



8. Não te aventures na neve

- Podes magoar-te se caíres.
- Na neve há buracos e fendas para onde podes escorregar e ficar preso.

9. Não faças fogo

- As fogueiras só podem ser acesas por adultos, e em locais próprios.

10. Volta para trás se estiver mau tempo

- Se o tempo piorar **regressa imediatamente** pelos caminhos marcados. Lembra-te dos perigos do mau tempo.



**Passeia e diverte-te,
mas não corras perigo.**

**SOCORRO
Liga
112**

Para mais informações
consulta a internet em:
www.srpcbm.pt
www.proteccaocivil.pt

PREVENIR → PLANEAR → SOCORRER



Secretaria Regional dos Assuntos Sociais
Serviço Regional de Protecção Civil e Bombeiros da Madeira

Rua Dr. Pita nº10 - 9000-089 Funchal
Tel.: 291 700 112 Fax: 291 764 604
e-mail: srpcbm@gov-madeira.pt



Ministério da Administração Interna
Autoridade Nacional de Protecção Civil

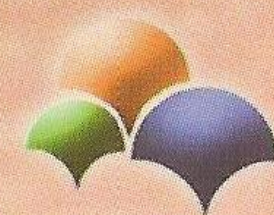
Avenida do Forte em Carnaxide - 2794-112 Carnaxide
Tel.: 21 424 7100 Fax: 21 424 7180
e-mail: geral@prociiv.pt / Site: www.proteccaocivil.pt

FONTES...

Informações

Linha do Ambiente

291 230 821 | 291 751 871



FUNCHAL
MUNICÍPIO

linha.ambiente@cm-funchal.pt

www.cm-funchal.pt/todoscontraomosquito/



Secretaria Regional dos Assuntos Sociais
Serviço Regional de Protecção Civil e Bombeiros da Madeira

Rua Dr. Pita nº10 - 9000-089 Funchal
Tel.: 291 700 112 Fax: 291 764 604
e-mail: srpcbm@gov-madeira.pt



Ministério da Administração Interna
Autoridade Nacional de Protecção Civil

Avenida do Forte em Carnaxide - 2794-112 Carnaxide
Tel.: 21 424 7100 Fax: 21 424 7180
e-mail: geral@prociv.pt / Site: www.proteccaocivil.pt

ANPC
AUTORIDADE NACIONAL DE PROTECÇÃO CIVIL