

# **RECOMENDAÇÕES DE SEGURANÇA (MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO)**

---

---

**ANO LETIVO 2012/2013**

## Medidas de Autoproteção

Em qualquer das situações seguintes, é da maior importância ...

**“EVITAR O PÂNICO. MANTER A SERENIDADE E ACALMAR AS OUTRAS PESSOAS”**



O que fazer em caso de ...

### Sismo

#### **DURANTE**

SE ESTÁS DENTRO DE CASA OU DENTRO DE UM EDIFÍCIO:

- Se estiveres num dos andares superiores de um edifício não te precipites para as escadas. Abriga-te no vão de uma porta interior, nos cantos das salas ou debaixo de uma mesa ou cama.
- Nunca utilizes elevadores.
- Mantém-te afastado de janelas, espelhos e chaminés.
- Tem cuidado com a queda de candeeiros, móveis ou outros objetos.
- Se estiveres no rés do chão de um edifício e a tua rua for suficientemente larga (por exemplo mais larga que a altura dos edifícios), sai de casa calmamente e caminha para um local aberto, sempre pelo meio da rua.



SE ESTÁS NA RUA:

- Dirige-te para um local aberto, com calma e serenidade. Não corras nem andes a vaguear pelas ruas.
- Enquanto durar o sismo não vás para casa.
- Mantém-te afastado dos edifícios, sobretudo dos velhos, altos ou isolados, dos postes de eletricidade e outros objetos que te possam cair em cima.
- Afasta-te de taludes e muros que possam desabar.

SE ESTÁS NUM LOCAL COM GRANDE CONCENTRAÇÃO DE PESSOAS:

(Escola, sala de espetáculos, edifício de escritórios, fábrica, loja, etc.)

- Não te precipites para as saídas. As escadas e portas são pontos que facilmente se enchem de escombros e podem ficar obstruídos por pessoas tentando deixar o edifício.
- Fica dentro do edifício até o sismo cessar. Sai depois com calma tendo em atenção as paredes, chaminés, cabos elétricos, candeeiros e outros objetos que possam cair.

### **DEPOIS**

- Mantém a calma e conta com a ocorrência de possíveis réplicas.
- Não te precipites para as escadas ou saídas. Nunca utilizes elevadores.
- Não acendas fósforos ou isqueiros. Pode haver fugas de gás ou curto-circuitos. Utiliza lanternas a pilhas.
- Corta a água e o gás, e desliga a eletricidade.
- Calça sapatos e protege a cabeça e a cara com um casaco, uma manta, um capacete ou um objeto resistente e prepara agasalhos se o tempo o aconselhar.
- Verifica se há feridos e presta os primeiros socorros se souberes. Se houver feridos graves, não os removas, a menos que corram perigo. Chama o 112.
- Verifica se há incêndios. Tenta apagá-los. Se não conseguires alerta os bombeiros.
- Liga o rádio e cumpre as recomendações que forem difundidas.
- Limpa urgentemente os produtos inflamáveis que tenham sido derramados (álcool, tintas, etc.).
- Se puderes, solta os animais domésticos. Eles tratarão de si próprios.

### **Locais mais seguros**

- Vão de portas interiores, de preferência em paredes-mestras.
- Cantos das salas.
- Debaixo de mesas, camas e outras superfícies estáveis.
- Longe das Janelas, espelhos e chaminés.
- Fora do alcance de objetos, candeeiros e móveis que possam cair.

### **Locais mais perigosos**

- Saídas.
- Junto a janelas, espelhos e chaminés.
- Junto a objetos, candeeiros e móveis que possam cair.
- No meio das salas.
- Elevadores.

### **SE ESTÁS JUNTO AO LITORAL:**

- Se vives junto ao litoral e sentires um sismo é possível que nos 20 a 30 minutos seguintes ocorra um tsunami.
- Em caso de suspeita ou aviso de tsunami desloca-te de imediato para uma zona alta, pelo menos 30 metros acima do nível do mar, e afastada da costa.
- Afasta-te das praias e das margens dos rios. Nunca vás para uma praia observar um tsunami aproximar-se. Se conseguires ver a onda significa que está demasiado perto para poderes escapar.
- Se estiveres numa embarcação em alto mar, evita entrar em pânico. Um tsunami só é destrutivo junto à costa onde a profundidade das águas é pequena. Uma zona onde a profundidade do mar é superior a 150 metros pode considerar-se segura.
- À primeira onda podem suceder-se outras igualmente destrutivas. Mantém-te num local seguro até que as autoridades indiquem que já não existe perigo.
- Regressa a casa só quando as autoridades o aconselharem.

## **Trovoadas**

Usa 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:**

##### **Fora de casa**

- Abriga-te em edifícios que estejam protegidos por para-raios;
- Evita as árvores, pedras grandes e fendas rochosas;
- Não te aproximes de postes elétricos ou telefónicos, ou quaisquer outros objetos metálicos (por ex., motas, bicicletas, linhas ferroviárias, etc.) e retira qualquer peça de metal que tragas contigo – os metais são bons condutores de eletricidade;
- Se te encontras dentro de um automóvel, evita o contacto com qualquer peça metálica do mesmo;
- Não caminhes em campos abertos;
- Não permaneças perto ou dentro de água (por ex., não permaneças na praia, não pesques e não andes em barcos pequenos);
- Se não encontrares qualquer abrigo, agacha-te ou ajoelha-te com as mãos nos joelhos.

**MUITO IMPORTANTE:** Nunca permaneças 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 objetos altos e vulneráveis. Se o raio atinge qualquer um desses objetos pode apanhar o choque da descarga elétrica através do solo.

##### **Dentro de casa**

- Não saias;
- Afasta-te das janelas, fecha as cortinas e persianas para evitar o arremesso de estilhaços;
- Desliga a televisão, o computador e outros aparelhos elétricos – podes, no entanto, manter a luz ligada uma vez que isso não aumenta a probabilidade da sua casa ser atingida por um relâmpago;
- Evita tomar banho ou deixar água a correr para qualquer outro propósito;
- Evite o uso de telefones, a não ser em caso de emergência;
- Manter portas e janelas fechadas, pois os raios seguem as correntes de ar.

## **Incêndio Urbano**

#### **ANTES**

- Manter os isqueiros e fósforos longe das crianças;
- Apagar bem os fósforos usados antes de os deitar para o lixo;
- Nunca montar esquentadores na casa de banho;
- Deixar a instalação de garrafas de gás a cargo de técnicos especializados;
- Nunca guardar garrafas de gás em caves;
- Nunca movimentar garrafas de gás sem fechar a válvula de segurança;
- Nunca deitar garrafas de gás;
- Acender sempre o fósforo antes de ligar o gás;
- Nunca sair de casa, ainda que por pouco tempo, deixando o fogão ou o ferro de engomar ligado;
- Manter a instalação elétrica em boas condições de modo a evitar curto-circuitos.
- Não pôr a roupa a secar em cima de aquecedores.



#### **DURANTE**

- Nunca deites água numa frigideira onde surjam chamas; deverás abafá-las ou apagá-las com um extintor;
- Se sentires cheiro a gás, desligar o fogão, o esquentador e os aquecedores;
- Se o fogo for numa instalação ou aparelhos elétricos, desligar imediatamente a eletricidade; caso seja impossível, não tentar extinguir o fogo com água, mas sim com um extintor ou abafá-lo com um cobertor, terra ou areia;
- Se o fogo for produzido por uma fuga de gás, cortar a alimentação do combustível assim que seja possível e em segurança; caso contrário, deixar arder a fuga de gás e extinguir a chama;
- Fechar portas e janelas de modo a evitar a propagação das chamas pelas correntes de ar;

**DOSSIÊ SEGURANÇA**

- Não abras uma porta sem verificar se esta está quente, sinal de que há um incêndio por trás dela, ou se sai fumo por baixo.
- Se o fogo sobe por uma parede, combate-o pela base; se se verificar no chão, deverás extingui-lo antes de avançar;
- Se o fumo entrar por baixo de uma porta, deverás calafetá-la com panos húmidos e abrir a janela da divisão da casa onde te encontras.

**DEPOIS**

- Se te deslocares através do fumo, caminha de gatas, protegendo o rosto com um pano húmido e respira através dele;
- Não voltes atrás para buscar quaisquer objetos.

**Acidentes domésticos: fugas de gás**

- Deves abrir portas e janelas;
- Fecha as válvulas de segurança;
- Não faças lume;
- Não liques os interruptores;
- Não desligues os aparelhos elétricos das tomadas;
- Retira da habitação a bilha com fuga e leva-a para um local ao ar livre;
- Nunca uses chamas para localizar a fuga de gás pois assim poderás provocar uma explosão.



**MEDIDAS A TOMAR EM CASO DE SISMO (NA ESCOLA)**

**1. O QUE ESPERAR EM CASO DE SISMO**

O primeiro indício de um sismo de grandes proporções poderá ser:

- Um tremor ligeiro perceptível pela oscilação de objetos suspensos e pelo abanar de objetos em prateleiras;
- Um “bang” violento, semelhante à passagem de um avião supersónico;
- Um ruído surdo e prolongado, que poderá ser bastante alto.

Um ou dois segundos depois sentir-se-á o verdadeiro sismo. É importante agir imediatamente. À medida que a vibração do solo aumenta o perigo também aumenta:

- Armários e prateleiras podem cair;
- Objetos suspensos do teto oscilarão e poderão soltar-se;
- Caixilhos das portas poderão arquear fechando as portas violentamente;
- Caixilhos das janelas poderão encurvar quebrando os vidros e lançando estilhaços.

**2. O QUE FAZER DURANTE O SISMO**

**No interior do edifício:**

- Não sair do edifício;
- Não sair pelas janelas;
- Afastar-se das janelas e painéis de vidro;
- Afastar-se de armários, prateleiras, objetos pesados e outro mobiliário que possa cair.

**- Em salas de aula**

- Os alunos e os professores devem refugiar-se debaixo das mesas, agarrar uma perna da mesa e proteger a cabeça;
- Os alunos devem aguardar com calma que o seu professor lhes dê instruções.

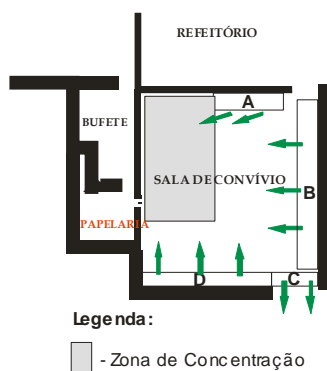
**- Em zonas de circulação ou onde não haja a possibilidade de se cobrir (por exemplo, nos corredores ou no pavilhão desportivo)**

DOSSIÊ SEGURANÇA

- Refugiar-se junto de pilares, sob vigas e vergas de portas ou junto de uma parede interior, longe de janelas e móveis, ajoelhar-se, colocar a cabeça junto aos joelhos, apertar as mãos firmemente por trás do pescoço e proteger os lados da cabeça com os cotovelos.

- Na Sala de Convívio

- Proteja-se da provável queda dos vidros existentes no local, adotando as seguintes medidas:
  - Se se encontrar na Zona A, afaste-se rapidamente para a Zona de Concentração.
  - Se se encontrar na Zona B, suba para o banco e proteja-se debaixo da viga ou, em caso de impossibilidade, afaste-se rapidamente para a Zona de Concentração.
  - Se se encontrar na Zona C, afaste-se rapidamente no sentido das setas.
  - Se se encontrar na Zona D, suba para o banco e proteja-se debaixo da viga ou, em caso de impossibilidade, afaste-se rapidamente para a Zona de Concentração.



- Na Biblioteca/CRE

- Afastar-se imediatamente das janelas e estantes e proteger-se apropriadamente.

- Em Laboratórios e Cozinha

- Tentar apagar todas as chamas antes de se proteger;
- Afastar-se de todos os materiais perigosos que possam derramar-se.

**No exterior do edifício:**

- Não reentrar no edifício, mantendo-se no exterior;
- Afastar-se de edifícios, vedações, árvores, postes e cabos elétricos;
- Agachar-se ou deitar-se no solo e proteger a cabeça;
- Ir observando o que se passa em redor, mantendo-se alerta a possíveis perigos que o obriguem a movimentar-se.

**3. O QUE FAZER APÓS O SISMO**

**ATENÇÃO!!!** Só devem abandonar a sala de aula ou local de trabalho, após ouvido o **signal de alarme** (som de sirene prolongado). Este sinal significa que deve ser desencadeado imediatamente o Plano de Evacuação.

**MUITO IMPORTANTE:** EM QUALQUER SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA, SEMPRE QUE FOR OUVIDO O SINAL DE ALARME (**SOM DE SIRENE PROLONGADO**) DEVE SER DESENCADEADO IMEDIATAMENTE O PLANO DE EVACUAÇÃO.

## PLANO DE EVACUAÇÃO URGENTE DA ESCOLA

**Evacuação** – recurso para fazer face às situações de catástrofe ou de iminência de catástrofe.

Em qualquer situação de emergência, deve adotar os seguintes procedimentos:

- Procure manter a calma e acalmar as outras pessoas. O pânico é muitas vezes responsável pela maioria dos acidentes pessoais.

### APÓS SOAR O SINAL DE ALARME

• Ao “Chefe de Fila” (aluno a nomear, no início do ano letivo, pelo Diretor de Turma – Delegado de Turma ou aluno que ocupe o lugar mais próximo da porta de saída) compete:

- abrir completamente a porta de saída da sala de aula;
- conduzir os restantes colegas, atrás de si, através dos corredores ou das pegadas que assinalam o percurso de evacuação, em direção ao Local de Reunião (Ponto de Encontro).

• Aos alunos compete a evacuação **rápida e ordeira**, acatando as instruções que lhes sejam transmitidas.

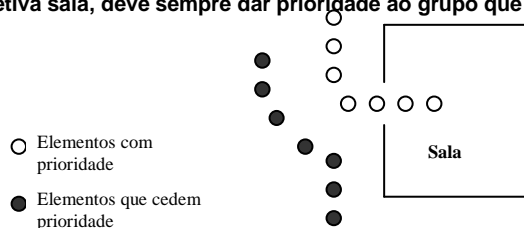
• Os alunos com problemas de locomoção deverão ser acompanhados pelo professor ou por alunos/ funcionários nomeados para o efeito.

• Os alunos deverão deixar o seu material escolar na sala de aula e, por filas sucessivas, começando pela mais próxima da porta, sair seguindo o aluno “**Chefe de Fila**”, em andamento rápido mas ordeiro, circulando em fila indiana.

• **Quem se encontrar fora da sala de aula deve seguir as sinalizações de evacuação e dirigir-se para o Local de Reunião (Ponto de Encontro) – VER PLANTA, NA ÚLTIMA PÁGINA.**

• Se o percurso de saída estiver obstruído, o aluno “Chefe de Fila” e o professor devem conduzir a turma pelo percurso alternativo de saída mais próxima, evitando colidir com a circulação de outras turmas.

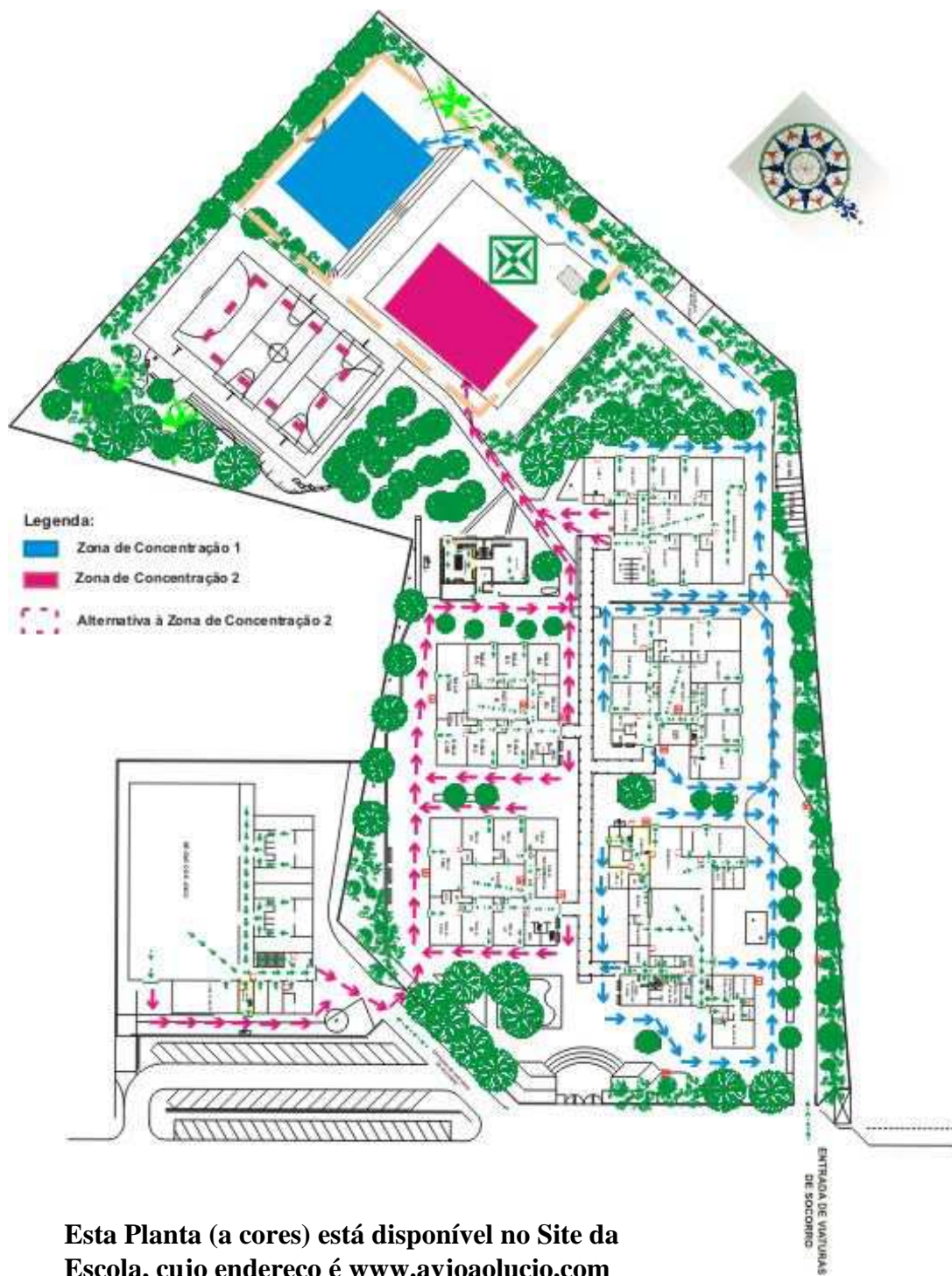
• **Importante:** Quando um grupo/turma, durante o seu percurso de acesso ao Ponto de Encontro estabelecido, se encontrar com um grupo/turma a sair da respetiva sala, deve sempre dar prioridade ao grupo que ainda não concluiu a evacuação da sala.



• O professor (**Cerra Fila**) deverá ser o último a sair da sala, fechando a porta que assinalará com um “X” a giz, e fazendo-se acompanhar, se possível, pelo Livro de Ponto. Deverá seguir a turma na cauda da coluna, pronto a prestar auxílio a qualquer aluno que se desorienta, fique atrasado ou magoado na deslocação.

- **Se as luzes da sala estiverem acesas, não se devem apagar** – alguém desligará o quadro elétrico.
- O professor deverá verificar se todos os alunos da turma estão presentes no Local de Reunião (Ponto de Encontro) e permanecer em grupo até que sejam dadas novas instruções.
- Logo que seja ouvido o  **sinal de recolher** (3 toques de campainha prolongados interrompidos por pausas curtas), professores, funcionários e alunos regressam aos respetivos locais de trabalho (**Restabelecimento da Normalidade**).

PLANTA DE EMERGÊNCIA



**Esta Planta (a cores) está disponível no Site da Escola, cujo endereço é [www.avjoalucio.com](http://www.avjoalucio.com)**

Percursos de Evacuação até ao Ponto de Reunião

ONDE SE ENCONTRA?	SIGA AS SETAS ....	E ENCONTRARÁ O SEU LOCAL DE REUNIÃO
Cozinha, Refeitório, Reprografia, Auditório, Sala de Convívio, Secretaria, Sala de Professores, Sala de Pessoal, Sala DT, Portaria/PBX, Biblioteca/CRE ou Salas: C1, C2, C3, C4, DC, LAB1, SE1, TO1, TO2, D1, D2, D3, D4 e D5	azuis	Zona de Concentração 1
Pavilhão Desportivo ou Salas: INFLAB, A1, A2, A4, A5, A6, CVA, TMA, B1, B2, B3, B4, B5, B6, ST2,CVB, TMB, SE2, LAB2 e CEF-COZ.	encarnadas	Zona de Concentração 2 *

\* Em caso de concentração de água ou de piso enlameado, deverá recorrer-se ao espaço polidesportivo (piso sintético verde), na zona correspondente aos limites do campo de andebol.