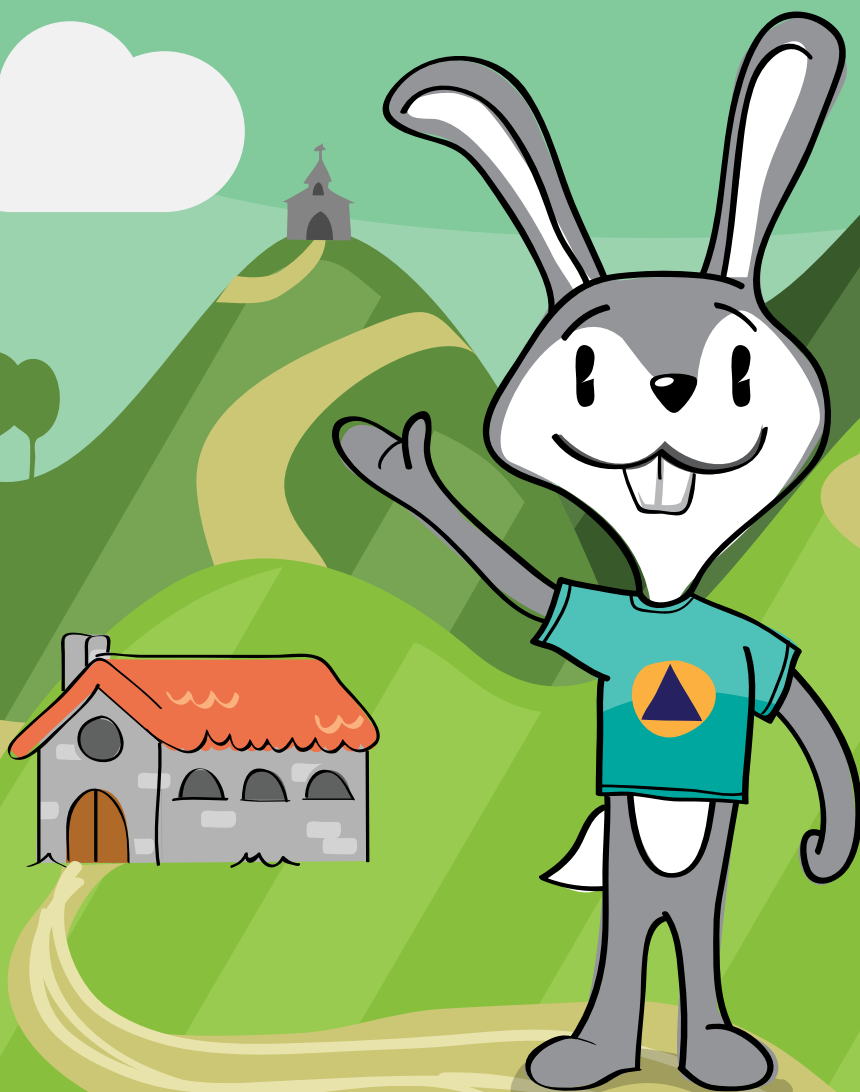


# RISCOS

CONHECE OS RISCOS E PREVINE-TE PARA VIVERES EM SEGURANÇA

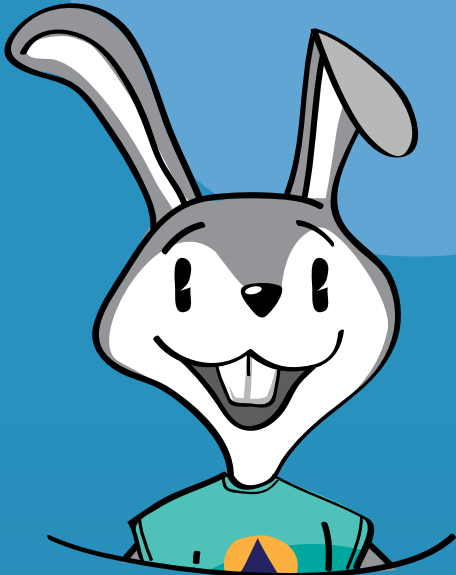


ASSOCIAÇÃO DE MUNICÍPIOS DO VALE DO DOURO SUL



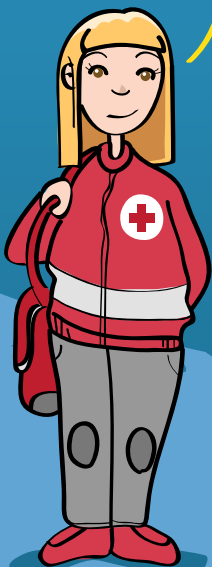


# A PROTEÇÃO CIVIL E OS SEUS AGENTES



A proteção civil tem por objetivo prevenir riscos e proteger as pessoas em caso de acidente grave. Apesar de ser uma atividade que compete a todos, contamos com o trabalho dos agentes de proteção civil, que estão sempre prontos a ajudar-nos em caso de acidente.

**CRUZ  
VERMELHA**



**PSP**



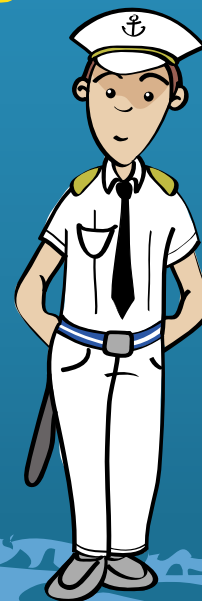
**INEM**



**BOMBEIROS**



**POLÍCIA  
MARÍTIMA**



**GNR**





# SMPC O SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL

O SMPC tem por missão assegurar a proteção e segurança dos cidadãos, prevendo os riscos, planeando a resposta de emergência e ensinando à população como prevenir acidentes e como deve atuar caso eles ocorram.

## O PLANO MUNICIPAL DE EMERGÊNCIA

O SMPC elabora o Plano Municipal de Emergência, que estuda os riscos e as formas mais eficazes de reação a um acidente grave no concelho onde tu vives.





# TU E A PROTEÇÃO CIVIL

Tu e todos os cidadãos têm um papel muito importante para a proteção civil. Só com a vossa ajuda é que conseguiremos ter um Concelho seguro.

AJUDAS A PROTEÇÃO CIVIL:

- ALERTANDO PARA OS PERIGOS QUE DETETES;
- ASSUMINDO COMPORTAMENTOS SEGUROS;
- PREVENINDO ACIDENTES.



**QUANDO TE APERCEBERES DE UMA OCORRÊNCIA GRAVE, DEVES LIGAR IMEDIATAMENTE O NÚMERO EUROPEU DE EMERGÊNCIA, O 112.**



Informa acerca da situação que ocorreu, para que o teu pedido de ajuda seja direcionado para o local certo: médicos, bombeiros ou polícia.

Prepara-te para indicares os seguintes dados:

- O local exato da ocorrência;
- O tipo de ocorrência (acidente, incêndio, intoxicação, etc.);
- A existência ou não de vítimas.

Ao dares respostas precisas estarás a simplificar o socorro e a prestar uma ajuda preciosa.



**112**

**MAS LEMBRA-TE:  
COM O 112 NÃO DEVES BRINCAR!**



# SEGURANÇA EM CASA

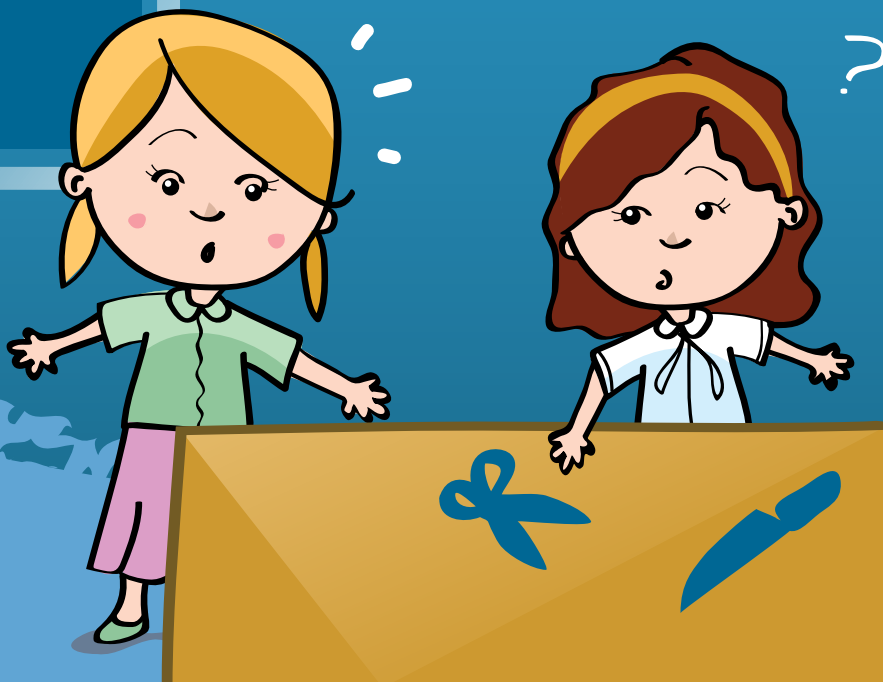
A tua casa é um local seguro, mas há alguns riscos que deves conhecer e alguns cuidados que deves ter para evitares acidentes.





**Não te debruces em janelas  
ou varandas.  
Podes te desequilibrar e cair.**

**Não brinques com facas,  
tesouras ou outros objetos  
que cortem. Podes magoar-te!  
Lembra os teus pais para os  
guardarem imediatamente  
após a sua utilização.**

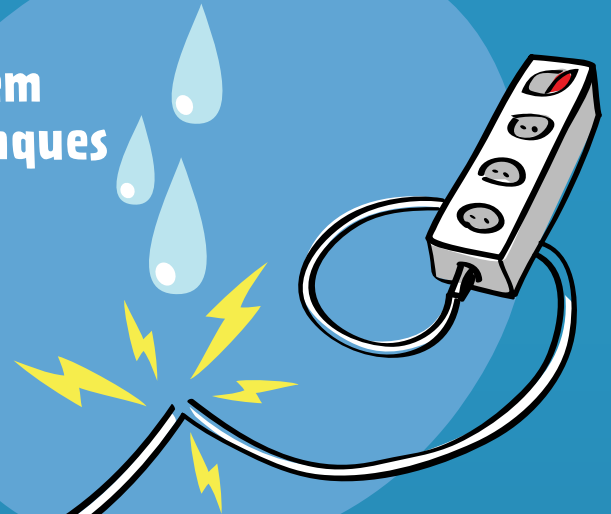




## CHOQUES ELÉTRICOS E QUEIMADURAS

A eletricidade é muito útil mas há regras a seguir. Nunca juntes água e eletricidade. Antes de mexeres em qualquer equipamento elétrico certifica-te que estás afastado da água e que tens as mãos bem secas.

As panelas quentes ou ao lume podem causar queimaduras graves. Não brinques nem corras na cozinha. Afasta-te do fogão e tem muito cuidado sempre que os teus pais tiverem que transportar líquidos ou alimentos quentes.



## INTOXICAÇÕES

Os medicamentos devem estar arrumados num local fechado à chave. Só os deves tomar quando os teus pais mandam.

Conheces os detergentes que usamos todos os dias para limpar a casa?

Também são perigosos porque contêm substâncias que fazem mal à saúde. Nunca brinques com eles e pede aos teus pais para verificarem se estão guardados num local seguro.

## QUEDAS

Brinquedos espalhados no chão levam ao trambolhão! Quando acabares de brincar não te esqueças que os deves arrumar. Tem também cuidado com o chão molhado, o sabonete fora do sítio e as quedas na banheira.



As cadeiras e móveis não são escadotes. Se necessitares de alguma coisa que esteja no alto do armário ou prateleira, pede ajuda a um adulto.

## ACIDENTES COM GÁS

O fogão é muito útil mas reúne muitos perigos. Se não tivermos cuidado pode provocar queimaduras e intoxicações, desencadear incêndios ou explosões. Nunca mexas no fogão. Se na cozinha te cheirar a algo estranho, sai imediatamente e avisa um adulto. Pode ser uma fuga de gás!



Se estiveres sozinho,  
fecha sempre todas as  
portas e janelas e nunca  
abras a porta a estranhos!



### **EM CASO DE INCÊNDIO:**

**Avisa um adulto e sai imediatamente de casa. Nunca uses o elevador (se cortarem a eletricidade podes ficar fechado lá dentro).**

**Não voltes atrás seja por que razão for.**

**Mantém-te junto da tua família ou amigos e aguarda que os bombeiros apaguem o fogo.**

### **SE ESTIVERES SOZINHO:**

**Procura manter a calma e sai para a rua.**

**Caso exista fumo, caminha de gatas junto a uma parede e, se possível, tapa a boca e o nariz com um pano húmido.**

**Antes de abrires a porta, certifica-te que ela não está quente. Se estiver, STOP!**

**Não avances! Vai para junto de uma janela e assinala a tua presença com um pano ou peça de roupa.**



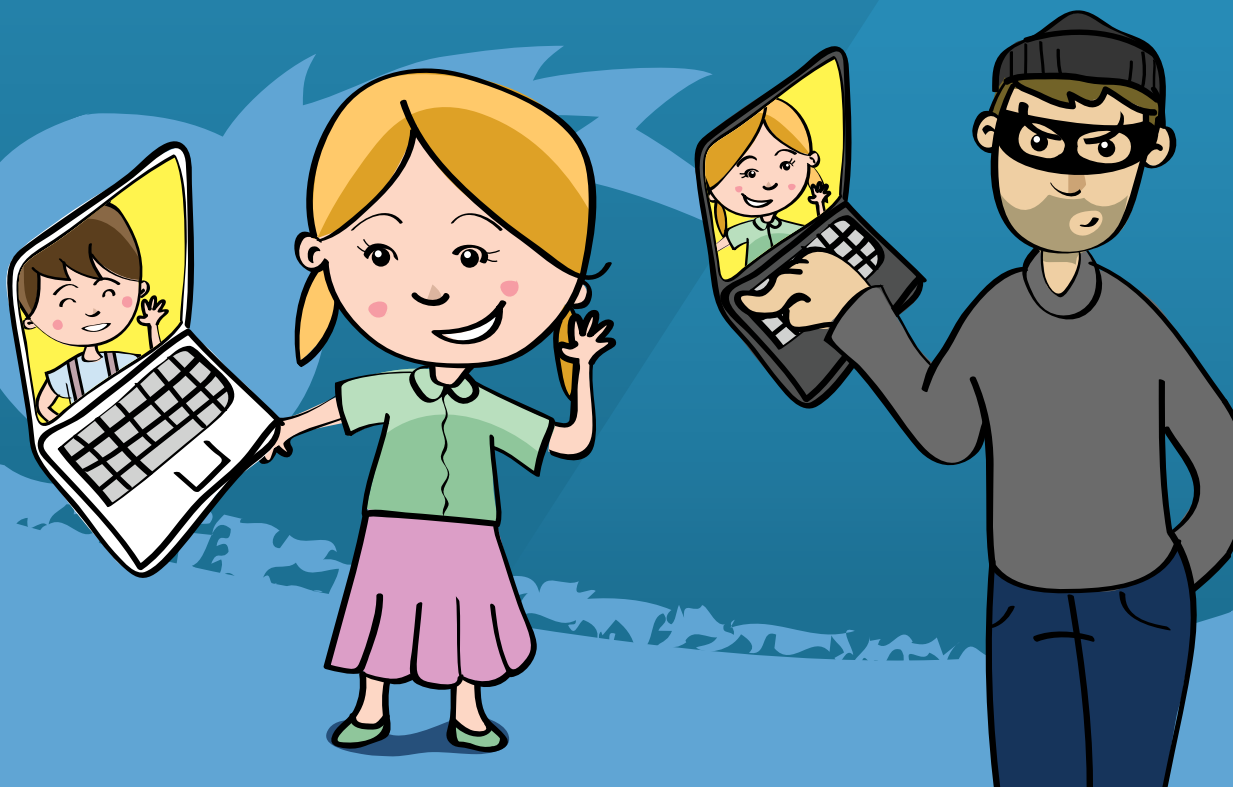
# SEGURANÇA NA INTERNET



A internet pode ser muito divertida e já faz parte do nosso dia a dia. Contudo, tens que ter cuidado pois existem alguns perigos a que deves estar atento:

- não te deves esquecer que nunca sabes de certeza quem é que estará do outro lado. Por isso, nunca deves dar os teus dados pessoais, nem da tua família (por exemplo: o teu nome, o teu n.º de telefone, o teu endereço, o nome da tua escola, ...);
- nunca envies fotografias tuas pela internet, nem mesmo se a pessoa te parecer muito simpática;
- se alguém tentar falar contigo para te incomodar, insultar ou tentar humilhar, desliga a conversa.

Sempre que alguma destas situações acontecer informa os teus pais, eles saberão ajudar-te!





# SEGURANÇA NA RUA E ESPAÇOS PÚBLICOS

Como sabes, a rua e os espaços públicos têm muitos perigos.  
Deves conhecê-los para saberes como os evitar.  
A tua segurança depende do teu comportamento!

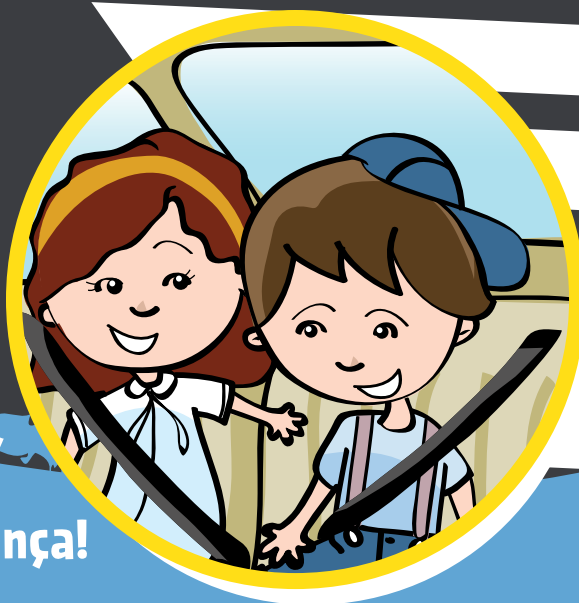




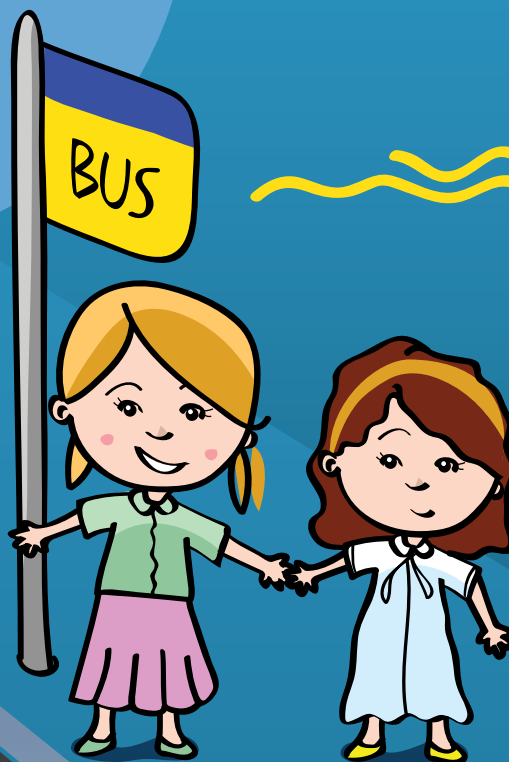
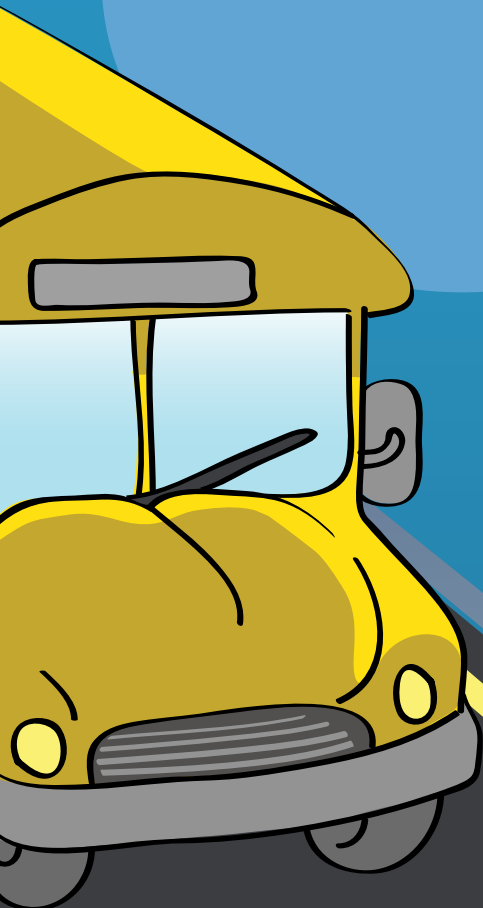
Atravessa sempre nas passadeiras, mas antes olha sempre nas duas direções e certifica-te que não vem nenhum carro ou que eles param para te deixar atravessar.



De carro, deves andar sempre corretamente sentado e com o cinto de segurança. Diz aos teus pais para conduzirem com cuidado, não os distraias e certifica-te que eles também têm o cinto de segurança!



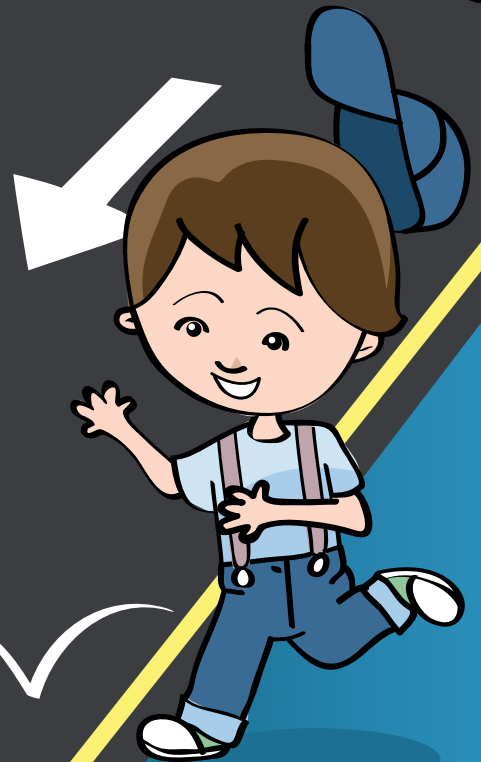
Caminha sempre pelos passeios ou,  
na falta deles, pela berma da estrada de  
frente para os carros.



Nunca atraveses a rua à  
frente do autocarro.  
Espera que ele arranque  
para então atravessares.



Não brinques nem jogues  
à bola junto às estradas.  
Podes causar um acidente  
ou ser atropelado!





Utiliza corretamente  
os equipamentos dos  
parques infantis.  
Não os estragues e  
avisa um adulto se os  
encontrares estragados.



Para evitares acidentes, não  
tenhas brincadeiras perigosas  
com os teus amigos.





**Não brinques em zonas descampadas ou com pouco movimento e, sempre que possível, desloca-te em grupo!**

**Não aceites guloseimas, dinheiro ou outras ofertas de estranhos!**

**Informa os teus pais sobre qualquer contacto ou acontecimento estranho!**

**Não alteres o percurso casa/escola!**

**Não aceites boleias de desconhecidos!**

**Em caso de necessidade, pede de imediato ajuda!**

**Não exibas dinheiro ou objetos de valor!**





# SEGURANÇA NA ESCOLA

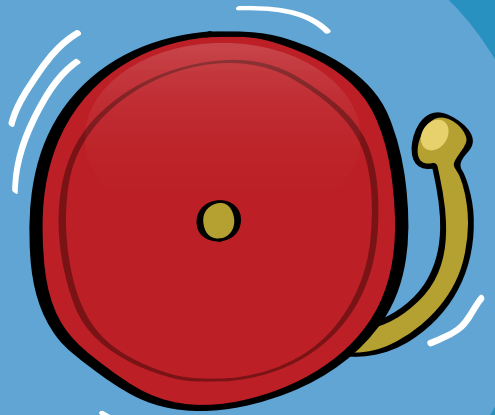
Passas muitas horas do teu dia na escola. Deves contribuir para que ela seja um local seguro. Para que não haja acidentes deves cumprir as regras da escola e respeitar as instruções dos professores e dos funcionários.





# SE HOVER UM INCÊNDIO NA ESCOLA E OUVIRES O ALARME

Não entres em pânico nem  
faças barulho. Cumpre as  
regras do Plano de Emergência!



TRIMMM





**Não te preocupes com o teu material escolar.**



**Forma uma fila indiana  
atrás do delegado de turma.  
O teu professor é o último  
a sair da sala.**



Sigam os percursos de evacuação  
em silêncio e nunca voltem  
para trás.



Dirige-te ao **PONTO DE ENCONTRO**  
e aguarda tranquilamente que tudo se resolva.



Em caso de **SISMO**,  
abriga-te debaixo  
de uma mesa e aguarda  
que o abalo termine.





Cumpra estes conselhos  
e serás também um verdadeiro  
**AGENTE DE PROTEÇÃO CIVIL**





## Contactos



Associação de Municípios do Vale do Douro Sul  
Avenida das Acácias  
Lamego - Vale do Douro Sul  
5100-070 LAMEGO  
E-mail: [geral@amvds.pt](mailto:geral@amvds.pt)  
Telefone: (+351) 254 655 968 / (+351) 254 655 500  
Fax: (+351) 254 613 985  
<http://www.amvds.pt>



Propriedade: Associação de Município do Vale do Douro Sul  
Editor: GeoAtributo - CIPOT, Lda  
Autores: Ricardo Almendra, Teresa Costa e Rodrigo Silva  
Design Paginação: OneOffBrand Consulting  
Data de edição: novembro 2014  
ISBN: 978-989-8686-20-6