



GUIA INFORMATIVO DE RISCOS

INFORMAR PARA PROTEGER.
PREVENIR PARA SALVAR VIDAS.



INFORME-SE

Conheça os riscos
e saiba como agir.



PREPARE-SE

Esteja pronto e reduza
vulnerabilidades.



PROTEJA-SE

Pequenas ações hoje,
grandes segurança amanhã.



INUNDAÇÕES



INCÊNDIOS
RURAIS E
URBANOS



SISMOS



METEOROLOGIA
ADVERSA



FALHA DE
PONTES E
VIADUTOS



ACIDENTES COM
MATÉRIAS
PERIGOSAS



Facebook:
Proteção Civil Montijo



Instagram:
@protecao.civilmontijo



Website:
<https://www.mun-montijo.pt/viver/protecao-civil>



212 327 719 / 910 006 058



smpc@mun-montijo.pt



PROTEÇÃO CIVIL MONTIJO

INFORMAR PARA PROTEGER. PREVENIR PARA SALVAR VIDAS.

O Serviço Municipal de Proteção Civil do Montijo tem como missão proteger pessoas, bens e ambiente, através da prevenção, preparação e resposta a situações de risco e emergência.



INFORMAMOS

Divulgamos informação clara e útil para que todos saibam como agir.



PREPARAMOS

Promovemos a preparação da comunidade, reduzindo vulnerabilidades e riscos.



PROTEGEMOS

Trabalhamos todos os dias para construir um concelho mais seguro, resiliente e solidário.

Estes folhetos foram criados para apoiar cada cidadão a reconhecer os riscos e a adotar comportamentos seguros no dia a dia.

**A PREVENÇÃO COMEÇA
COM CADA UM DE NÓS.**



INUNDAÇÕES



INCÊNDIOS
RURAIS E
URBANOS



SISMOS



METEOLOGIA
ADVERSA



FALHA DE
PONTES E
VIADUTOS



ACIDENTES COM
MATÉRIAS
PERIGOSAS

CONHECER O RISCO É O PRIMEIRO PASSO PARA EVITAR O PERIGO.

INFORME-SE. PREPARE-SE. PROTEJA-SE.



TRABALHAMOS
COM A COMUNIDADE



ARTICULAMOS COM
ENTIDADES E AGENTES
DE PROTEÇÃO CIVIL



PLANEAMOS E
PREVENIMOS RISCOS



RESPONDEMOS COM
RAPIDEZ E EFICÁCIA

A Proteção Civil somos todos nós.
Colabore, participe e faça parte
da solução.

Juntos, somos mais fortes!



Facebook:
Proteção Civil Montijo



Instagram:
@protecao.civilmontijo



Website:
<https://www.mun-montijo.pt/viver/protecao-civil>



212 327 719 / 910 006 058



smc@mun-montijo.pt



ACIDENTES COM MATÉRIAS PERIGOSAS

SÃO INVISÍVEIS, INODORAS OU TÓXICAS.

A PREVENÇÃO FAZ A DIFERENÇA.

INFORME-SE. PREPARE-SE. PROTEJA-SE.



EM CASO DE EMERGÊNCIA

112

LIGUE APENAS EM
SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA.

3. DURANTE UM ACIDENTE



AFASTE-SE IMEDIATAMENTE

Afaste-se do local no sentido oposto ao vento.
Quanto maior a distância, mais seguro está.



NÃO TOQUE NEM PROCURE

Não toque em recipientes, derrames ou embalagens.



EVITE INALAÇÃO

Cubra o nariz e a boca com pano húmido,
se necessário.



ALERTE DE IMEDIATO

Ligue 112 e indique o que vê e onde está.



ALERTE OUTROS

Avise as pessoas próximas do perigo
e siga as instruções das autoridades.

SINAIS POSSÍVEIS

- Cheiro forte ou invulgar
- Fumo, névoa ou vapores coloridos
- Derrames de fugas de líquidos
- Recipientes danificados ou tombados
- Sinais e rótulos de perigo
- Ruidos anormais ou explosões
- Pessoas com sintomas: tonturas, náuseas, irritação nos olhos ou pele.

1. O QUE SÃO MATÉRIAS PERIGOSAS?

São substâncias ou misturas que, devido às suas propriedades químicas ou físicas, podem representar um perigo para as pessoas, bens ou ambiente.



INFLAMÁVEIS



TÓXICAS



CORROSIVAS



EXPLOSIVAS



PERIGOSAS
PARA O AMBIENTE

Podem estar em estado líquido, sólido ou gasoso
e ser transportadas por via rodoviária, ferroviária,
marítima ou através de condutas.



AS MATÉRIAS PERIGOSAS PODEM PROVOCAR:

• Explosões • Incêndios • Intoxicações • Poluição

Afaste-se, proteja-se e deixe agir os profissionais.

4. SINAIS DE ALERTA – ESTEJA ATENTO



Fissuras em recipientes, tanques ou tubagens



Derrames, manchas ou alterações no solo ou na água



Aumento de tráfego de veículos cisterna ou comboios



Presença de equipas de emergência



Sinais de evacuação ou confinamento da área



Informações das autoridades ou dos meios de comunicação



NÃO ASSUMA RISCOS.
A SUA SEGURANÇA É A DOS OUTROS
É A PRIORIDADE.

2. ANTES DE UM ACIDENTE



INFORME-SE

Conheça os riscos na sua área e acompanhe os Avisos.



RESPEITE A SINALIZAÇÃO

Obedeça às restrições de trânsito e zonas de risco.



EVITE EXPOSIÇÃO

Não se aproxime de áreas de armazenamento
ou transporte de produtos perigosos.



TENHA UM PLANO

Saiba o que fazer e para onde ir em caso de emergência.



OBSERVE SINAIS DE ALERTA

Fugas, derrames, fumos ou odores invulgares,
presença de equipas de emergência.

5. APÓS UM ACIDENTE



SIGA AS INSTRUÇÕES

das autoridades e equipas
de emergência.



NÃO REGRESSE

à área afetada até indicação
das autoridades.



MANTENHA-SE INFORMADO

Use apenas fontes oficiais.



APOIE QUEM PRECISA

Ajude pessoas vulneráveis
e siga as indicações.

LEMBRE-SE

- As matérias perigosas podem ser invisíveis, inodoras ou tóxicas.
- A prevenção salva vidas, bens e o ambiente.
- Respeite os sinais e zonas de segurança.
- Em caso de emergência, afaste-se e ligue 112.



EM CASO DE EMERGÊNCIA

112

LIGUE APENAS EM SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA.



A PREVENÇÃO É A MELHOR DEFESA.
INFORME-SE. PREPARE-SE. PROTEJA-SE.



CONTACTOS SMPC

✉ smpc@mun-montijo.pt

☎ 910 006 058





ACIDENTES RODOVIÁRIOS

EM SEGUNDOS, PODE TUDO MUDAR.
A INFORMAÇÃO SALVA VIDAS.



EM CASO DE EMERGÊNCIA

112

LIGUE APENAS EM
SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA.



1. O QUE FAZER?

A sua reação pode fazer a diferença.

Siga estes passos:



GARANTA A SUA SEGURANÇA

Pare em local seguro, longe do trânsito.
Ligue os 4 piscas.



AVALIE A SITUAÇÃO

Verifique o número de vítimas e o estado das mesmas.



LIGUE 112

Indique o local exato, o número de veículos envolvidos e o estado das vítimas.



NÃO MOVA AS VÍTIMAS

Salvo em caso de perigo iminente
(ex.: incêndio, risco de explosão).



PRESTE OS PRIMEIROS SOCORROS

Se souber, preste os primeiros socorros
até à chegada da ajuda.



LIGUE 112 APENAS EM SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA.

As linhas devem estar disponíveis para quem realmente precisa.

2. ANTES DO ACIDENTE



CONDUZA COM SEGURANÇA

Respeite os limites de velocidade, a sinalização e as regras de trânsito.



MANTENHA O VEÍCULO EM BOAS CONDIÇÕES

Verifique regularmente travões, pneus, luzes, níveis de líquidos e equipamentos de segurança.



EVITE DISTRAÇÕES

Não use o telemóvel durante a condução.
Mantenha a atenção na estrada.



ADAPTE A CONDUÇÃO ÀS CONDIÇÕES

Reduza a velocidade em condições adversas
(chuva, nevoeiro, vento, estrada escorregadia).



USE SEMPRE CINTO DE SEGURANÇA

Todos os ocupantes do veículo devem
usar o cinto de segurança.



3. DURANTE O ACIDENTE (SE PUDE)



MANTENHA A CALMA

Pânico pode agravar a situação.



PROTEJA O LOCAL

Coloque o triângulo de pré-sinalização
a uma distância adequada.



EVITE NOVOS ACIDENTES

Sinalize o perigo e afaste-se da via
com segurança.



NÃO JULGUE, AJUDE

Preste ajuda sem colocar a sua vida
em risco.

A SINALIZAÇÃO É IMPORTANTE!

Use o triângulo de pré-sinalização:

- Estradas até 50 km/h:
coloque a 30 metros do veículo
- Estradas acima de 50 km/h:
coloque a 100 metros do veículo



4. A INFORMAÇÃO QUE DEVE DAR AO 112



Local exato do acidente
(estrada, km, sentido da via, referências próximas).



Número de veículos envolvidos
e tipo de veículos.



Número de vítimas
e estado aparente (consciente, inconsciente, preso, etc.).



Existência de perigos adicionais
(incêndio, derrame de combustível, obstáculos na via, etc.).



O seu contacto
para eventuais esclarecimentos.



Fale de forma calma e clara.
Siga as instruções dos operadores.



5. APÓS O ACIDENTE



AGUARDE A CHEGADA DA AJUDA

Não abandone o local.



COLABORE COM AS AUTORIDADES

Forneça as informações necessárias
de forma clara e objetiva.



REGISTE O ACIDENTE

Se possível e seguro, fotografe a cena,
os danos e a sinalização.



CONTACTE O SEU SEGURO

Informe o acidente assim que possível
e siga as indicações.

LEMBRE-SE

- ☒ A prevenção começa em si.
- ☒ Respeite as regras.
- ☒ Proteja a sua vida e a dos outros.
- ☒ A sua atitude pode evitar mais acidentes.



EM CASO DE EMERGÊNCIA

112

LIGUE APENAS EM SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA.



A PREVENÇÃO É A MELHOR PROTEÇÃO.
INFORME-SE. PREPARE-SE. PROTEJA-SE.



CONTACTOS SMPC MONTIJO

✉ smpc@mun-montijo.pt

☎ 910 006 058





INUNDAÇÕES E CHEIAS

PROTEJA-SE. PREPARE-SE. SAIBA COMO AGIR.

No Montijo, a prevenção começa antes da emergência.



A INFORMAÇÃO SALVA VIDAS.

Esteja preparado.
Proteja-se a si e aos outros.



1 O QUE SÃO INUNDAÇÕES?

As inundações acontecem quando a água cobre áreas normalmente secas.

Podem ser causadas por precipitação intensa, subida rápida dos cursos de água, acumulação de água nas ruas devido a sistemas de drenagem insuficientes ou pela influência das marés do Tejo.

No Montijo, as chuvas intensas e as marés vivas podem provocar:



Acumulação rápida de água em zonas urbanas e baixas



Condicionamentos na circulação rodoviária e pedonal



Inundações de caves, garagens e espaços subterrâneos



Cheias das linhas de água e zonas ribeirinhas



Conheça os locais mais vulneráveis onde vive, trabalha e circula. A informação salva vidas!

2 ANTES DA INUNDAÇÃO



EM CASA

- ✓ Limpe caleiras, telhados, sumidouros e ralos.
- ✓ Verifique muros, portas de caves e sistemas de drenagem.
- ✓ Guarde documentos importantes em locais altos e protegidos.
- ✓ Prepare um kit de emergência: lanterna, rádio, pilhas, água, medicamentos e alimentos não perecíveis.



SE VIVE EM ZONA VULNERÁVEL

- ✓ Conheça os locais mais suscetíveis a inundações perto da sua casa.
- ✓ Identifique percursos alternativos e pontos em cota mais elevada.
- ✓ Tenha sempre à mão os contactos de emergência.
- ✓ Mantenha-se informada através dos canais oficiais do Município e da Proteção Civil.



3 DURANTE A INUNDAÇÃO



NUNCA



Atravesse zonas inundadas a pé ou de veículo.



Utilize caves, garagens subterrâneas ou locais fechados.



Toque em cabos elétricos ou equipamentos elétricos em contacto com a água.



Conduza em vias submersas. Não sabe a profundidade da água.



FAÇA



Desligue a eletricidade e o gás se o puder fazer com segurança.



Siga as indicações das autoridades e os desvios de trânsito.



Mantenha-se informado através da rádio, redes sociais oficiais e site do Município.



Ligue 112 apenas em situação de emergência.

4 SE ESTIVER NO AUTOMÓVEL



Evite circular em zonas inundadas. 30 cm de água podem arrastar um veículo.



Se o veículo ficar imobilizado, abandone-o apenas se existir segurança e procure um local mais elevado.



Mantenha o cinto de segurança sempre colocado.



Luzes acesas ajudam a ser visto por outros condutores.



5 APÓS A INUNDAÇÃO



Não consuma água da torneira sem confirmação de que é segura.



Evite contacto com lama, águas paradas e objetos que possam estar contaminados.



Regresse a casa apenas quando as autoridades indicarem que é seguro.



Registe os danos com fotografias para efeitos de seguro e apoio.



Não deite lixo para as ruas ou linhas de água. Todos somos responsáveis.



EM CASO DE EMERGÊNCIA

112

LIGUE APENAS EM SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA.



A PROTEÇÃO CIVIL COMEÇA EM CADA CIDADÃO.

JUNTOS, TORNAMOS O MONTIJO MAIS SEGURO!



CONTACTOS SMPC MONTIJO

✉ smpc@mun-montijo.pt

☎ 910 006 058





FALHA DE PONTES E VIADUTOS

O COLAPSO DE UMA PONTE OU VIADUTO PODE OCORRER SEM AVISO E IPROVOCAR VÍTIMAS, DANOS GRAVES E INTERRUPÇÃO DE SERVIÇOS ESSENCIAIS.

INFORME-SE. PREPARE-SE. PROTEJA-SE.



EM CASO DE EMERGÊNCIA

112

LIGUE APENAS EM SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA.

3. DURANTE A FALHA – COMO AGIR



SE ESTIVER NA PONTE OU VIADUTO

Se notar algo anormal, pare o veículo se for seguro e saia rapidamente da área.



SE O COLAPSO OCORRER

Afaste-se da área imediatamente. O colapso pode gerar novos abatimentos.



SE ESTIVER PERTO

Procure abrigo atrás de estruturas sólidas e proteja-se de quedas de detritos.



NÃO UTILIZE O TELEMÓVEL

Evite chamadas desnecessárias para não sobrecarregar a rede.

LOCAIS DE RISCO

- Pontes e viadutos antigos ou com manutenção insuficiente.
- Estruturas sobre rios com risco de cheias.
- Zonas sísmicas.
- Estruturas com aumento de tráfego ou cargas pesadas.



1. O QUE É FALHA DE PONTES E VIADUTOS?

É o colapso parcial ou total de uma estrutura devido a fatores como envelhecimento, sobrecarga, falhas de projeto ou construção, sismos, cheias, corrosão ou falta de manutenção.

PRINCIPAIS CAUSAS



ENVELHECIMENTO E FALTA DE MANUTENÇÃO

Degradação dos materiais com o tempo.



SOBRECARGA

Peso superior ao previsto na estrutura.



EVENTOS EXTREMOS

Cheias, sismos, ventos fortes, impactos.



CORROSÃO E DEGRADAÇÃO

Ação da água, sais, produtos químicos.



FALHAS DE PROJETO OU CONSTRUÇÃO

Erros de cálculo, materiais ou execução.



A PREVENÇÃO E A MANUTENÇÃO SALVAM VIDAS.

Esteja atento aos Avisos e evite áreas de risco.

4. SINAIS DE ALERTA – ESTEJA ATENTO



Fissuras grandes ou aumento rápido de fissuras



Deformações visíveis na estrutura



Ferrugem avançada ou corrosão nas armaduras



Ruídos incomuns ao passar veículos ou vento



Desagregação do betão (partículas a cair)



Drenagem entupida ou acúmulo de água



Vibrações excessivas ao trânsito



AO DETETAR ESTES SINAIS, AFASTE-SE E COMUNIQUE IMEDIATAMENTE ÀS AUTORIDADES.

2. ANTES DA FALHA – PREVENÇÃO E VIGILÂNCIA



INFORME-SE

Acompanhe os avisos das autoridades sobre inspeções, interdições e condições das infraestruturas.



RESPEITE AS SINALIZAÇÕES

Não ignore sinais de restrição de peso, altura ou interdição de passagem.



EVITE SOBRECARGA

Respeite os limites de carga dos veículos e as regras de circulação.



OBSERVE SINAIS DE ALERTA

Fissuras, corrosão, vibrações anormais, ruídos estranhos ou deformações na estrutura.



COMUNIQUE ANOMALIAS

Reporte às autoridades qualquer dano ou situação de risco que observe.



5. APÓS A FALHA – COMO AGIR



AFASTE-SE DA ÁREA

O local pode estar instável e ocorrer desabamentos secundários.



SIGA AS ORIENTAÇÕES DAS AUTORIDADES

Respeite os perímetros de segurança e as ordens de evacuação.



NÃO REGRESSE

Não volte para recuperar bens ou veículos. A área pode continuar perigosa.



PRESTE AJUDA COM SEGURANÇA

Se souber e for seguro, preste primeiros socorros às vítimas e aguarde socorro.



INFORME-SE

Acompanhe as informações oficiais sobre vias alternativas e reabertura.

LEMBRE-SE

- ✓ A prevenção é a melhor proteção.
- ✓ A manutenção salva vidas.
- ✓ Respeite os sinais e limites.
- ✓ Em caso de risco, afaste-se e ligue 112.



EM CASO DE EMERGÊNCIA

112

LIGUE APENAS EM SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA.



A PREVENÇÃO É A MELHOR DEFESA.
INFORME-SE. PREPARE-SE. PROTEJA-SE.



CONTACTOS SMPC

✉ smpc@prociv.pt

☎ 808 200 520





INCÊNDIOS RURAIS

PROTEJA A NATUREZA. PROTEJA AS PESSOAS. PROTEJA O MONTIJO.

A prevenção faz a diferença!



**A FLORESTA É DE TODOS,
A RESPONSABILIDADE
TAMBÉM.**

3. DURANTE O INCÊNDIO

NUNCA FAÇA



Não se aproxime do fogo.



Não circule em caminhos bloqueados.



Não ponha em risco a sua vida.



Não atrapalhe o trabalho dos operacionais.



FAÇA



Ligue 112 e indique o local com precisão.



Siga as indicações das autoridades.



Se estiver em segurança, afaste-se na direção contrária ao vento.



Ajude as crianças, idosos e pessoas com mobilidade reduzida.

4. SE O INCÊNDIO ESTIVER PERTO DE CASAS



Mantenha portas e janelas fechadas. Retire cortinas e estores.



Retire materiais inflamáveis à volta da casa (lenha, gás, tintas, etc.).



Tenha à mão água, mangueira e extintor, se tiver.



Se for necessário sair, feche o gás e a eletricidade e leve os documentos essenciais.



Siga as orientações das autoridades e dirija-se para local seguro.



5. APÓS O INCÊNDIO



Não regresse a áreas ardidas até indicação das autoridades.



Registe os danos com fotografias apenas quando for seguro.



Evite consumir água de poços que possa estar contaminada.



Ajude na recuperação da natureza. Cada pequena ação conta.



**A PROTEÇÃO CIVIL COMEÇA EM CADA CIDADÃO.
JUNTOS, TORNAMOS O MONTIJO MAIS SEGURO!**

1. O QUE É UM INCÊNDIO RURAL?

É um fogo que se desenvolve em espaços naturais como matas, florestas, povoamentos, matos ou pastagens.

No Montijo, o risco aumenta nos dias de calor, vento forte e baixa humidade.

PRINCIPAIS CAUSAS



Queimas e queimadas mal realizadas



Fogueiras e churrascos



Pontas de cigarro mal apagadas



Linhas elétricas e descargas atmosféricas



Utilização de maquinaria com faíscas



Comportamentos negligentes



LIGUE 112 IMEDIATAMENTE
Em caso de incêndio ou se avistar fumo.

2. ANTES DO INCÊNDIO



À VOLTA DA SUA CASA

Limpe os terrenos, retire folhas secas, ramos e madeiras. Mantenha uma faixa de proteção.



NA FLORESTA E NO CAMPO

Não faça fogueiras nem churrascos fora dos locais próprios. Não deite beatas ou fósforos para o chão.



INFORME-SE

Acompanhe as previsões do índice de risco de incêndio e siga as recomendações das autoridades.



SEJA UM AGENTE DE PROTEÇÃO

Avise se vir fumo ou comportamentos de risco. A sua atitude pode evitar uma tragédia.



EM CASO DE EMERGÊNCIA

112

LIGUE APENAS EM SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA.



**PROTEJA O QUE É NOSSO.
A FLORESTA É VIDA!**



CONTACTOS SMP C MONTIJO

✉ smpc@mun-montijo.pt

☎ 910 006 058





ILHAS DE CALOR URBANO

O CALOR NAS CIDADES PODE SER MAIS INTENSO DO QUE NO MEIO RURAL.

INFORME-SE. PREPARE-SE. PROTEJA-SE.

ZONAS URBANAS MAIS QUENTES

ZONAS VERDES MAIS FRESCAS



EM CASO DE EMERGÊNCIA

112

LIGUE APENAS EM SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA.

1. O QUE É UMA ILHA DE CALOR URBANO?

É um fenómeno em que as áreas urbanas registam temperaturas mais elevadas do que as zonas rurais circundantes, devido à concentração de edifícios, pavimentos e à falta de áreas verdes.

PRINCIPAIS CAUSAS



SUPERFÍCIES IMPERMEÁVEIS

Asfalto e betão absorvem e retêm mais calor.



TRÁFEGO E ATIVIDADES

Veículos e ar condicionado libertam calor.



INDÚSTRIA E EDIFÍCIOS

Libertam calor durante o dia e à noite.



FALTA DE VEGETAÇÃO

As árvores e espaços verdes ajudam a arrefecer o ambiente.



A PREVENÇÃO É A MELHOR PROTEÇÃO.

Esteja atento aos Avisos e proteja-se do calor.

2. ANTES DA ILHA DE CALOR URBANO



INFORME-SE

Acompanhe os Avisos meteorológicos e as recomendações da Proteção Civil e das autoridades de saúde.



AUMENTE AS ÁREAS VERDES

Plante árvores, use plantas em varandas e jardins. As áreas verdes ajudam a reduzir a temperatura.



MELHORE O CONFORTO TÉRMICO DA SUA CASA

Use sombreamento exterior, feche estores e janelas nas horas mais quentes e ventile durante a noite.



HIDRATE-SE

Beba água regularmente, mesmo sem sede. Evite bebidas alcoólicas e com excesso de açúcar.



PLANEIE AS SUAS ATIVIDADES

Evite atividades físicas intensas nas horas de maior calor. Prefira as primeiras horas da manhã ou o final do dia.



3. DURANTE A ILHA DE CALOR URBANO



Beba água regularmente

Mesmo sem ter sede. Evite bebidas alcoólicas e com muito açúcar ou cafeína.



Mantenha-se em locais frescos

Procure espaços com sombras, climatizados ou com boa ventilação.



Use roupa leve, larga e de cores claras

Proteja-se do sol com chapéu, óculos de sol e protetor solar.



Evite sair nas horas de maior calor

Entre as 11h00 e as 17h00, se possível.



Atenção especial a quem é mais vulnerável

Crianças, idosos, pessoas doentes e pessoas em situação de sem-abrigo estão em maior risco.

ZONAS MAIS SUSCETÍVEIS



Centros urbanos densos



Áreas com muitos edifícios e pouco verde



Zonas industriais e comerciais



Bairros com pouca ventilação natural



4. SINAIS DE ALERTA – PROCURE AJUDA

LIGUE **112** IMEDIATAMENTE SE A PESSOA APRESENTAR:



Temperatura corporal muito elevada ($\geq 40^{\circ}\text{C}$)



Dor de cabeça intensa e tonturas



Confusão, desorientação ou dificuldade em falar



Batimentos cardíacos muito rápidos



Pele quente, seca e avermelhada



Dificuldade em respirar ou dor no peito



Fraqueza intensa, náuseas ou vômitos



Perda de consciência



PODE SER GOLPE DE CALOR. É UMA EMERGÊNCIA!

Arrefeça a pessoa: leve-a para um local fresco, retire roupa desnecessária e ofereça água.

5. APÓS A ILHA DE CALOR URBANO



MANTENHA OS HÁBITOS

Continue a hidratar-se e a proteger-se do calor nos dias seguintes.



CUIDE DA SUA SAÚDE

Esteja atento a sintomas como cansaço extremo, tonturas ou fadiga prolongada.



AJUDE QUEM PRECISA

Apoie vizinhos, familiares e amigos, sobretudo os mais vulneráveis.



CONTRIBUA PARA CIDADES MAIS FRESCAS

Reduza o uso do automóvel, poupe energia e apoie iniciativas de mais espaços verdes.

LEMBRE-SE

✓ As ilhas de calor urbano afetam a saúde de todos.

✓ A prevenção salva vidas.

✓ Pequenas atitudes fazem a diferença.

✓ Informe-se, prepare-se e proteja-se.



EM CASO DE EMERGÊNCIA

112

LIGUE APENAS EM SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA.



A PREVENÇÃO É A MELHOR DEFESA.

INFORME-SE. PREPARE-SE. PROTEJA-SE.



CONTACTOS SMPC MONTIJO

✉ smpc@mun-montijo.pt

☎ 910 006 058





INCÊNDIOS URBANOS

PREVENIR É PROTEGER.
AGIR É SALVAR.



A SEGURANÇA
COMEÇA EM CADA
UM DE NÓS.

ONDE PODE
ACONTECER



CASAS
Apartamentos,
moradias e anexos



EDIFÍCIOS
Habitação, comércio
e serviços



GARAGENS
Estacionamentos e
arrecadações



INDÚSTRIA
Armazéns e unidades
industriais

1. O QUE É UM INCÊNDIO URBANO?

É o incêndio que deflagra em edifícios ou estruturas urbanas, podendo propagar-se rapidamente devido aos materiais, ao vento ou a falhas elétricas.

PRINCIPAIS CAUSAS



Falhas elétricas
e sobrecargas



Pontas de cigarro
mal apagadas



Utilização indevida
de equipamentos
e aquecedores



Produtos inflamáveis
mal armazenados



Utilização de
maquinaria com
faíscas



Negligência e
comportamentos
de risco



LIGUE 112 IMEDIATAMENTE

Em caso de incêndio ou se avistar fumo.
Diga o que aconteceu, onde e se há
pessoas em risco. Não desligue até ser indicado.

2. ANTES DO INCÊNDIO



PREVINA EM SUA CASA E NO TRABALHO

Verifique instalações elétricas e equipamentos.
Não sobrecarregue tomadas e extensões.
Mantenha materiais inflamáveis afastados de fontes de calor.



EQUIPAMENTOS QUE SALVAM VIDAS

Instale detetores de fumo e mantenha extintores
em locais acessíveis e em bom estado.



PLANEIE A SUA EVACUAÇÃO

Conheça as saídas de emergência do edifício.
Combine pontos de encontro com a sua família
ou colegas.



ORGANIZE E MANTENHA

Mantenha corredores, escadas e saídas desobstruídas.
Não acumule materiais em garagens, arrecadações
e sótãos.



3. DURANTE O INCÊNDIO

NUNCA FAÇA



Não entre em pânico.



Não use elevadores.



Não volte atrás para
buscar objetos.



Não abra portas quentes
(verifique com o dorso da mão).



Não tente apagar grandes
incêndios sozinho.

FAÇA



Mantenha a calma e avalie
a situação.



Ligue 112 e peça ajuda.



Se houver fumo, mantenha-se
junto ao chão e proteja
o nariz e a boca com um pano
úmido.



Saia do edifício pelas saídas
de emergência.



Feche portas atrás de si
para retardar a propagação
do incêndio.

4. SE FICAR ENCERRADO NUMA DIVISÃO



Feche a porta e coloque panos húmidos nas frestas.



Abra a janela, se possível, e sinalize a sua presença.



Proteja-se do fumo: agache-se e respire
através de um pano húmido.



Aguarde o socorro no local mais seguro.



Ligue 112 e informe onde está.



O fumo é tão perigoso como o **incêndio**.
A maioria das vítimas morre por inalação de fumo.

5. APÓS O INCÊNDIO



Aguarde as indicações das
autoridades. Só regresse
ao local quando autorizado.



Registe os danos com fotografias
apenas quando for seguro.



Não ligue equipamentos elétricos
até verificar as condições
de segurança.



Ajude os outros e informe-se
sobre o apoio disponível.



**A PROTEÇÃO CIVIL COMEÇA EM CADA CIDADÃO.
JUNTOS, TORNAMOS O MONTIJO MAIS SEGURO!**



EM CASO DE EMERGÊNCIA

112

LIGUE APENAS EM SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA.



A PREVENÇÃO HOJE
É A **SEGURANÇA DE AMANHÃ.**



CONTACTOS SMPC MONTIJO

✉ smpc@mun-montijo.pt

☎ 910 006 058





METEOROLOGIA ADVERSA

PRECIPITAÇÃO | VENTO | TROVOADA

A informação hoje,
a segurança amanhã!



O TEMPO PODE MUDAR RAPIDAMENTE.
INFORME-SE. PREPARE-SE. PROTEJA-SE.

1. O QUE É METEOROLOGIA ADVERSA?

São situações meteorológicas que podem representar risco para as pessoas, bens e atividades, tais como:



PRECIPITAÇÃO

Chuva forte ou persistente que pode causar inundações e cheias.



VENTO

Vento forte que pode provocar queda de árvores, danos em estruturas e objetos projetados.



TROVOADA

Descargas elétricas que podem provocar incêndios, danos materiais e riscos para a vida.



LIGUE **112** APENAS EM SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA.
As linhas devem estar disponíveis para quem realmente precisa.

2. ANTES DA OCORRÊNCIA



INFORME-SE

Acompanhe as previsões do tempo nos meios oficiais (IPMA e Proteção Civil).



PREPARE UM KIT DE EMERGÊNCIA

Tenha à mão água, lanterna, rádio, pilhas, medicamentos, documentos, alimentos não perecíveis e kit de primeiros socorros.



PROTEJA A SUA CASA

Limpe telhados, caleiras e sumidouros. Retire objetos soltos de varandas, janelas e quintais que possam ser arrastados pelo vento.



PLANEIE COM A SUA FAMÍLIA

Definam pontos de encontro e combinem como irão comunicar. Ensine as crianças como agir.



SE FOR NECESSÁRIO, ADIE DESLOCAÇÕES

Evite viagens desnecessárias, sobretudo em situações de aviso laranja ou vermelho.



3. DURANTE A OCORRÊNCIA



PRECIPITAÇÃO FORTE

- Evite zonas inundáveis, ribeiras e passagens subterrâneas.
- Não atravesse ruas alagadas, a pé ou de carro.
- Afastar-se de cursos de água e encostas.
- Fique atento a possíveis cheias e inundações.



VENTO FORTE

- Afastar-se de árvores, andaimes, muros e estruturas instáveis.
- Não estacione junto a árvores ou postes de eletricidade.
- Retire objetos que possam ser arrastados pelo vento.
- Conduza com atenção. Reduza a velocidade.



TROVOADA

- Evite locais altos, descampados e junto a árvores isoladas.
- Não utilize equipamentos elétricos ligados à corrente.
- Desligue aparelhos elétricos sensíveis.
- Se estiver dentro de casa, afeche portas e janelas.



4. APÓS A OCORRÊNCIA



Aguarde as indicações das autoridades. Só regresse ao local quando autorizado.



Registe os danos com fotografias apenas quando for seguro.



Informe roturas, quedas de árvores, inundações ou outros perigos às autoridades.



Não ligue equipamentos elétricos até verificar se é seguro.



Ajude os outros e informe-se sobre o apoio disponível.



A PREVENÇÃO COMEÇA EM CADA UM DE NÓS.
JUNTOS, TORNAMOS O MONTIJO MAIS SEGURO!

5. AVISOS METEOROLÓGICOS

Os avisos do IPMA ajudam a proteger vidas e bens.



AVISO VERDE

Sem risco meteorológico significativo.

Mantenha-se informado.



AVISO AMARELO

Situação de risco para determinadas atividades.

Esteja atento. Siga as recomendações das autoridades.



AVISO LARANJA

Situação meteorológica de risco elevado.

Adote medidas de proteção. Evite deslocações desnecessárias.



AVISO VERMELHO

Situação meteorológica extrema.

Risco muito elevado para a população. Siga as instruções das autoridades. Permaneça em segurança.



Os avisos são emitidos pelo IPMA e divulgados pela Proteção Civil. Acompanhe apenas fontes oficiais.



EM CASO DE EMERGÊNCIA

112

LIGUE APENAS EM SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA.



O TEMPO PODE SER IMPREVISÍVEL.
A PREPARAÇÃO FAZ A DIFERENÇA.



CONTACTOS SMPC MONTIJO

✉ smpc@mun-montijo.pt

☎ 910 006 058





MOVIMENTO DE PESSOAS EM PÂNICO

A INFORMAÇÃO HOJE,
A SEGURANÇA AMANHÃ!



EM CASO DE EMERGÊNCIA

112

LIGUE APENAS EM
SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA.

3. DURANTE O MOVIMENTO DE PÂNICO



MANTENHA A CALMA

O pânico gera mais pânico.
Respire fundo e tente controlar a ansiedade.



NÃO CORRA

Correr aumenta o risco de quedas e provoca reação em cadeia.



SIGA O FLUXO

Deixe-se levar pela multidão sem ir contra o movimento.



PROTEJA-SE

Mantenha os braços junto ao corpo e proteja a cabeça e os órgãos vitais.



PROCURE AS SAÍDAS

Siga as indicações e procure as saídas de emergência.



AJUDE OS OUTROS

Se possível, ajude quem caiu a levantar e mantenha-o protegido.



Se cair, encolha-se, proteja a cabeça e o pescoço com os braços e tente levantar-se o mais rápido possível.

1. O QUE É?

O movimento de pessoas em pânico ocorre quando uma situação de perigo real ou percebido provoca reações de medo coletivo, levando a comportamentos desordenados que podem causar acidentes graves, esmagamentos e até mortes.

PRINCIPAIS CAUSAS



Alarme falso ou inesperado



Incêndio, explosão ou fumo



Sobrelotação e falta de espaço



Comunicações confusas ou insuficientes



Bloqueio das saídas de emergência



A PREVENÇÃO É A INFORMAÇÃO SALVA VIDAS.

Mantenha-se calmo. Saiba como agir.

2. ANTES DA OCORRÊNCIA



INFORME-SE

Conheça os locais que frequenta: saídas de emergência, planos de evacuação e pontos de encontro.



RESPEITE A LOTAÇÃO

Não ultrapasse a lotação máxima dos espaços.
Evite aglomeramentos desnecessários em áreas estreitas.



IDENTIFIQUE AS SAÍDAS

Localize as saídas de emergência e os caminhos alternativos. Memorize-os.



SIGA AS INSTRUÇÕES

Atenda às indicações das autoridades e da organização do evento.



ATENÇÃO A GRUPOS VULNERÁVEIS

Apoie crianças, idosos e pessoas com mobilidade reduzida.



4. APÓS O MOVIMENTO DE PÂNICO



VERIFIQUE O ESTADO DAS PESSOAS

Preste primeiros socorros a feridos e peça ajuda.



AGUARDE INSTRUÇÕES

Siga as indicações das autoridades e da organização.



CONTACTE AS AUTORIDADES

Informe sobre feridos, desaparecidos ou situações de perigo.



EVITE RUMORES

Não partilhe informações não confirmadas. Use apenas fontes oficiais.



COLABORE

A sua colaboração é essencial para a segurança de todos.



5. MENSAGENS-CHAVE



O PÂNICO É CONTAGIANTE. A CALMA TAMBÉM.



NÃO CORRA. PROTEJA-SE. SIGA O FLUXO.



AS SAÍDAS EXISTEM POR UMA RAZÃO: USE-AS.



PENSE EM SI. PENSE NOS OUTROS. JUNTOS, SOMOS MAIS SEGUROS.

LEMBRE-SE



A prevenção começa em si.



Respeite as regras e as orientações.



A informação salva vidas.



EM CASO DE EMERGÊNCIA

112

LIGUE APENAS EM SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA.



**A PREVENÇÃO É A MELHOR DEFESA.
INFORME-SE. PREPARE-SE. PROTEJA-SE.**



CONTACTOS SMPM MONTIJO

✉ smpc@mun-montijo.pt

☎ 910 006 058





ONDAS DE CALOR

O CALOR EXTREMO PODE SER PERIGOSO PARA A SUA SAÚDE.

INFORME-SE. PROTEJA-SE. CUIDE DE TODOS.



EM CASO DE EMERGÊNCIA

112

LIGUE APENAS EM SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA.



3. DURANTE A ONDA DE CALOR



Beba água regularmente

Mesmo sem ter sede. Evite bebidas alcoólicas e com muito açúcar ou cafeína.



Use roupa leve, larga e de cores claras

Proteja-se do sol com chapéu, óculos de sol e protetor solar.



Mantenha-se em locais frescos

Em casa, mantenha as janelas fechadas e as persianas baixadas durante o dia.



Evite sair nas horas de maior calor

Entre as 11h00 e as 17h00.



Faça refeições leves e frequentes

Prefira alimentos frescos como frutas e legumes.

LOCAIS FRESCOS NO MONTIJO



Em dias de calor intenso, procure locais frescos:

- Bibliotecas
- Centros de saúde
- Equipamentos municipais
- Espaços comerciais

INFORME-SE JUNTO DA CÂMARA MUNICIPAL.

1. O QUE É UMA ONDA DE CALOR?

É um período de tempo em que as temperaturas máximas são anormalmente elevadas, podendo durar vários dias consecutivos.

PRINCIPAIS RISCOS



EXAUSTÃO PELO CALOR

Cansaço extremo, fraqueza, tonturas e náuseas.



GOLPE DE CALOR

Pode ser fatal. Temperatura corporal muito elevada.



AGRAVAMENTO DE DOENÇAS CRÔNICAS

Especialmente cardíacas, respiratórias e renais.



DESIDRATAÇÃO

Perda excessiva de líquidos e sais minerais.



A PREVENÇÃO É A MELHOR PROTEÇÃO.

Esteja atento aos Avisos e proteja-se do calor.

4. SINAIS DE ALERTA – GOLPE DE CALOR

LIGUE 112 IMEDIATAMENTE SE A PESSOA APRESENTAR:



Temperatura corporal muito elevada ($\geq 40^{\circ}\text{C}$)



Dor de cabeça intensa e tonturas



Pele quente, seca e avermelhada



Náuseas ou vômitos



Confusão, desorientação ou comportamentos estranhos



Batimentos cardíacos rápidos



O GOLPE DE CALOR É UMA EMERGÊNCIA MÉDICA.

Arrefeça a pessoa: leve-a para um local fresco, retire roupa desnecessária e aplique água fresca.

2. ANTES DA ONDA DE CALOR



INFORME-SE

Acompanhe os Avisos meteorológicos e as recomendações da Proteção Civil e das autoridades de saúde.



PREPARE-SE

Tenha água potável disponível. Verifique se ventoinhas ou ar condicionado estão a funcionar.



APOIE QUEM PRECISA

Dê atenção especial a crianças, idosos, doentes crónicos e pessoas que vivem sozinhas.



MELHORE O CONFORTO DA SUA CASA

Fechе janelas, persianas e cortinas nas horas de maior calor. Mantenha a casa fresca.



PLANEIE AS SUAS ATIVIDADES

Evite esforço físico e tarefas intensas nas horas de maior calor. Prefira as primeiras horas da manhã ou o final do dia.



5. APÓS A ONDA DE CALOR



Continue a beber água

O seu corpo ainda precisa de recuperar os líquidos perdidos.



Esteja atento à sua saúde

Caso sinta sintomas como cansaço extremo, tonturas ou febre, procure ajuda médica.



Cuide de quem o rodeia

Verifique se familiares, vizinhos e amigos estão bem, especialmente os mais vulneráveis.



Mantenha a sua casa fresca

Ventile durante a noite e mantenha fechada durante o dia.

LEMBRE-SE

- ✓ O calor pode ser perigoso para todos.
- ✓ A prevenção salva vidas.
- ✓ Pequenas atitudes fazem a diferença.
- ✓ Informe-se, proteja-se e proteja os outros.



EM CASO DE EMERGÊNCIA

112

LIGUE APENAS EM SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA.



**A PREVENÇÃO É A MELHOR DEFESA.
INFORME-SE. PREPARE-SE. PROTEJA-SE.**



CONTACTOS SMPC MONTIJO

✉ smpc@mun-montijo.pt

☎ 910 006 058





SISMOS

SABER COMO AGIR, PODE **SALVAR VIDAS.**

Os sismos não se podem prever, mas podemos estar preparados para reduzir os seus efeitos.



A PREPARAÇÃO É A MELHOR PROTEÇÃO. INFORME-SE. PREPARE-SE.

1. O QUE É UM SISMO?

Um sismo é um movimento vibratório da superfície terrestre causado pela libertação de energia acumulada nas rochas.

No Montijo, embora a possibilidade de sismos fortes seja moderada, podemos sentir abalos de intensidade variável.

PRINCIPAIS EFEITOS



Queda de objetos e estruturas



Incêndios causados por fugas de gás ou curtos-circuitos



Danos em edifícios, estradas e infraestruturas



Deslizamentos de terras



Possíveis tsunamis em zonas costeiras e ribeirinhas



Rutura de vidros e objetos



LIGUE 112 APENAS EM SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA.
As linhas devem estar disponíveis para quem realmente precisa.

2. ANTES DO SISMO



PREPARE A SUA CASA

Fixe móveis altos às paredes. Verifique estantes, candeeiros e objetos que possam cair. Conheça as saídas de emergência.



TENHA UM KIT DE EMERGÊNCIA

Inclua água, alimentos não perecíveis, lanterna, rádio, pilhas, medicamentos, documentos e kit de primeiros socorros.



PLANEIE COM A SUA FAMÍLIA

Definam um ponto de encontro e combinem como irão comunicar. Ensine as crianças como agir.



INFORME-SE

Conheça os locais seguros na sua casa, escola, trabalho e vias de evacuação.



MANTENHA-SE INFORMADO

Acompanhe as informações e recomendações das autoridades e da Proteção Civil.



3. DURANTE O SISMO

BAIXAR



Baixe-se até ao chão de joelhos para não ser derrubado.

PROTEGER



Proteja a cabeça e o pescoço com os braços e abrigue-se debaixo de uma mesa resistente.

AGUARDAR



Aguarde que a terra pare de tremer. Mantenha-se afastado de janelas, vidros e objetos que possam cair.



Se estiver na rua, afaste-se de edifícios, muros, postes e árvores. Dirija-se para um local aberto e seguro.

4. DEPOIS DO SISMO



Verifique se está ferido e se outras pessoas precisam de ajuda.



Verifique se há fugas de gás. Se detetar cheiro a gás, não acenda fósforos, não ligue nem desligue aparelhos elétricos. Abra portas e janelas.



Desligue a eletricidade, o gás e a água, se houver segurança para o fazer.



Evite utilizar elevadores. Use as escadas.



Ouça o rádio para obter informações. Siga as instruções das autoridades.



Ligue 112 apenas em caso de emergência. As comunicações devem estar livres.

5. LOCAIS SEGUROS E NÃO SEGUROS



LOCAIS MAIS SEGUROS



Perto de paredes mestras e colunas



Debaixo de mesas ou mobiliário resistente



Longe de janelas, vidros e objetos que possam cair



No exterior, em locais abertos e afastados de edifícios e árvores



LOCAIS A EVITAR



Perto de janelas e fachadas de vidro



Debaixo de objetos que possam tombar



Em cozinhas (perto do fogão, frigorífico e armários altos)



Junto a prateleiras, estantes e móveis altos



EM CASO DE EMERGÊNCIA

112

LIGUE APENAS EM SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA.



A PREVENÇÃO
COMEÇA EM CADA UM DE NÓS.
INFORME-SE. PREPARE-SE. PROTEJA-SE.



CONTACTOS SMPC MONTIJO

✉ smpc@mun-montijo.pt

☎ 910 006 058





ACIDENTES COM TROTINETES

SEGURANÇA HOJE, MOBILIDADE SEMPRE.
A INFORMAÇÃO SALVA VIDAS.



EM CASO DE EMERGÊNCIA

112

LIGUE APENAS EM
SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA.



3. DURANTE A UTILIZAÇÃO



RESPEITE OS LIMITES DE VELOCIDADE
A velocidade máxima permitida é de 25 km/h.



CIRCULE COM ATENÇÃO
Esteja atento a peões, veículos e obstáculos.
Antecipe os perigos.



NÃO USE O TELEMÓVEL
Não utilize o telemóvel nem auriculares
durante a condução.



APENAS UMA PESSOA
A trotinete é para uma só pessoa.
Não transporte passageiros nem cargas.



NÃO CONDUZA SOB INFLUÊNCIA
Álcool, drogas ou medicamentos podem
comprometer a sua segurança e a dos outros.

ONDE PODE CIRCULAR?

As trotinetes elétricas devem
circular preferencialmente:

- Em ciclovias
- Em vias partilhadas
com limite até 30 km/h
- Em zonas 30

NÃO PODE CIRCULAR:

- ✗ Em passeios
- ✗ Em autoestradas
e vias rápidas
- ✗ Em zonas pedonais
(exceto com autorização)

1. O QUE FAZER?

A sua reação pode fazer a diferença.
Siga estes passos:



GARANTA A SUA SEGURANÇA

Pare em local seguro, longe do trânsito.
Verifique se está ferido.



AVALIE A SITUAÇÃO

Verifique o estado das pessoas envolvidas.
Não mova vítimas, salvo em perigo iminente.



LIGUE 112

Indique o local exato, o número de pessoas
feridas e o que aconteceu.



PRESTE OS PRIMEIROS SOCORROS

Se souber, preste os primeiros socorros
até à chegada da ajuda.



AJUDE E ACOLHA

Se possível, sinalize o local e tranquilize
as pessoas envolvidas.



LIGUE 112 APENAS EM SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA.

As linhas devem estar disponíveis para quem
realmente precisa.

2. ANTES DE UTILIZAR



EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO

Use sempre capacete. Recomenda-se o uso de joelheiras
e cotoveleiras.



VERIFIQUE A TROTINETE

Confirme o bom estado dos travões, rodas, luzes
e sistema de direção.



PLANEIE O SEU PERCURSO

Prefira vias seguras, ciclovias e zonas com menos tráfego.
Evite passeios movimentados.



CONHEÇA AS REGRAS

Respeite o Código da Estrada e as regras específicas
para trotinetes.



SEJA VISÍVEL

Utilize luzes (branca à frente e vermelha atrás)
e roupa clara ou refletora, especialmente à noite.



4. SE OCORRER UM ACIDENTE



PAUSE IMEDIATAMENTE

Pare a trotinete e afaste-se do perigo.



SINALIZE O LOCAL

Ligue as luzes de emergência, se possível,
e sinalize o local para evitar novos acidentes.



VERIFIQUE AS PESSOAS ENVOLVIDAS

Avalie o estado das vítimas e não as mova,
salvo em perigo iminente.



LIGUE 112

Comunique o acidente de forma clara e objetiva.



REGISTE A SITUAÇÃO

Se possível, fotografe o local, danos e posição
dos veículos/trotinetes.



5. RESPONSABILIDADE DE TODOS



RESPEITE OS OUTROS

Partilhe o espaço público com respeito e empatia.



CUIDE DO AMBIENTE

Estacione a sua trotinete corretamente,
sem obstruir passagens.



CONHEÇA AS PENALIZAÇÕES

O incumprimento das regras pode resultar
em coimas e apreensão da trotinete.



A SUA ATITUDE FAZ A DIFERENÇA

Conduza com responsabilidade e contribua
para uma mobilidade segura e sustentável.

LEMBRE-SE



Proteja-se a si
e aos outros.



Respeite as regras.



A prevenção começa
em cada um de nós.



Chegar bem é o que
realmente importa.



EM CASO DE EMERGÊNCIA

112

LIGUE APENAS EM SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA.



A PREVENÇÃO É A NOSSA MELHOR DEFESA.
INFORME-SE. PREPARE-SE. PROTEJA-SE.



CONTACTOS SMPC MONTIJO

✉ smpc@mun-montijo.pt

☎ 910 006 058





TSUNAMIS

O MAR PODE MUDAR NUM INSTANTE.
A INFORMAÇÃO SALVA VIDAS.



Os tsunamis não são ondas gigantes isoladas. São uma série de ondas que podem durar horas.
Esteja preparado. Proteja-se.

O MAR PODE RECUAR ANTES DE UM TSUNAMI.



SE O MAR RECUAR, AFASTE-SE DA PRAIA E DIRIJA-SE PARA TERRENO ALTO!

1. O QUE É UM TSUNAMI?

Um tsunami é um conjunto de ondas provocadas por um deslocamento brusco da água do mar, geralmente causado por sismos submarinos.

No Montijo, estamos na margem do Tejo, estuário ligado ao oceano, e podemos sentir os efeitos de um tsunami gerado no Atlântico.

PRINCIPAIS CAUSAS



Sismos submarinos



Deslocamento de grandes massas de água



Deslizamentos submarinos



Impactos de meteoritos (raros)



Erupções vulcânicas submarinas



Outras perturbações submarinas



LIGUE 112 APENAS EM SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA.
As comunicações devem estar livres para quem realmente precisa.

2. ANTES DO TSUNAMI



CONHEÇA O RISCO

Informe-se sobre o risco de tsunami na sua área e os locais de refúgio mais próximos.



PREPARE UM KIT DE EMERGÊNCIA

Inclua água, alimentos não perecíveis, lanterna, rádio, pilhas, medicamentos, documentos e primeiros socorros.



PLANEIE COM A SUA FAMÍLIA

Definam pontos de encontro e combinem como irão comunicar. Ensine as crianças como agir.



INFORME-SE

Acompanhe os avisos e recomendações das autoridades e da Proteção Civil.



ESTEJA ATENTO A SINAIS NATURAIS

Sismo forte e prolongado, ou recuo súbito do mar, podem ser sinais de tsunami.



3. DURANTE O TSUNAMI



AFASTE-SE IMEDIATAMENTE

Dirija-se para terrenos altos ou para o interior. Não se dirija à praia para ver o tsunami.



OUÇA E SIGA AS AUTORIDADES

Siga as instruções das autoridades locais e da Proteção Civil.



NÃO REGRESSE ATÉ AUTORIZAÇÃO

Podem ocorrer várias ondas. O perigo pode durar horas. Aguarde indicações das autoridades.



4. DEPOIS DO TSUNAMI



Aguarde as indicações das autoridades para regressar em segurança.



Registe os danos com fotografias apenas quando for seguro.



Evite consumir água que possa estar contaminada.



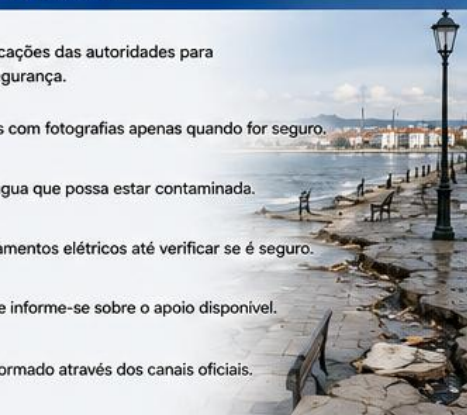
Não ligue equipamentos elétricos até verificar se é seguro.



Ajude os outros e informe-se sobre o apoio disponível.



Mantenha-se informado através dos canais oficiais.



5. LOCAIS DE REFÚGIO – PROCURE TERRENO ALTO

No Montijo, em caso de tsunami, dirija-se para locais mais elevados e para o interior, como:

- Colinas e zonas altas do Montijo
- Zona da Atalaia
- Afonsoeiro (zonas mais elevadas)
- Pegões (zonas mais altas)
- Interior do concelho



EM CASO DE EMERGÊNCIA

112

LIGUE APENAS EM SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA.



A PREVENÇÃO É A NOSSA MELHOR DEFESA.
INFORME-SE. PREPARE-SE. PROTEJA-SE.

CONTACTOS SMPC MONTIJO

✉ smpc@mun-montijo.pt

☎ 910 006 058





VAGA DE FRIO

O FRIO INTENSO PODE AFETAR
A SUA SAÚDE E A DE TODOS.

**INFORME-SE. PREPARE-SE.
PROTEJA-SE.**



EM CASO DE EMERGÊNCIA

112

LIGUE APENAS EM
SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA.



1. O QUE É UMA VAGA DE FRIO?

É um período de tempo em que as temperaturas mínimas são significativamente baixas, podendo durar vários dias consecutivos, com impacto na saúde, no bem-estar e nas atividades diárias.

PRINCIPAIS RISCOS



HIPOTERMIA

Perda de calor corporal que pode ser grave e até fatal.



PROBLEMAS CARDIOVASCULARES

Aumento do risco de enfartes e AVC.



PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS

Agravamento de doenças como asma, bronquite e gripe.



QUEDAS

Maior risco de quedas devido ao gelo ou pavimentos escorregadios.



A PREVENÇÃO É A MELHOR PROTEÇÃO.

Esteja atento aos Avisos e proteja-se do frio.

2. ANTES DA VAGA DE FRIO



INFORME-SE

Acompanhe os Avisos meteorológicos e as recomendações da Proteção Civil e das autoridades de saúde.



PREPARE A SUA CASA

Verifique o isolamento de portas e janelas. Vede frestas. Garanta que os sistemas de aquecimento estão a funcionar em segurança.



TENHA UM KIT DE EMERGÊNCIA

Inclua agasalhos, mantas, lanterna, rádio, pilhas, água, alimentos não perecíveis e medicamentos.



APOIE QUEM PRECISA

Dê atenção especial a crianças, idosos, pessoas doentes, isoladas ou em situação de sem-abrigo.



PREPARE O SEU VEÍCULO

Verifique o estado da bateria, anticongelante, pneus e nível de combustível.



3. DURANTE A VAGA DE FRIO



VISTA-SE ADEQUADAMENTE

Use várias camadas de roupa, gorro, luvas e cachecol. Proteja-se do vento e da humidade.



MANTENHA-SE EM CASA

Evite sair, especialmente durante a noite e de madrugada. Mantenha a casa aquecida e ventilada.



AQUEÇA-SE COM SEGURANÇA

Nunca use brasas, fogareiros ou grelhadores em espaços fechados. Risco de intoxicação por monóxido de carbono.



HIDRATE-SE E ALIMENTE-SE BEM

Beba bebidas quentes (sem álcool) e faça refeições nutritivas.

LOCAIS DE ABRIGO

Em caso de necessidade, procure os espaços de acolhimento disponíveis no concelho:

- Pavilhão Municipal
- Juntas de Freguesia
- Instituições de Solidariedade Social

INFORME-SE JUNTO DA
CÂMARA MUNICIPAL.

4. SINAIS DE ALERTA – PROCURE AJUDA

LIGUE **112** IMEDIATAMENTE SE A PESSOA APRESENTAR:



Tremores intensos e arrepios constantes



Pele muito fria, pálida ou com coloração azulada



Confusão, desorientação ou dificuldade em falar



Dificuldade em respirar ou dor no peito



Sonolência, fraqueza ou fadiga extrema



Perda de consciência



O FRIO EXTREMO PODE SER MORTAL.

Não ignore os sinais. Peça ajuda.

5. APÓS A VAGA DE FRIO



VERIFIQUE A SUA CASA

Inspecione o estado das canalizações, aquecedores e instalações elétricas.



CUIDADO COM O GELO

Redobre a atenção em ruas e passeios. O gelo pode provocar quedas graves.



CONTINUE ATENTO

Os efeitos do frio podem prolongar-se, especialmente em pessoas mais vulneráveis.



AJUDE QUEM PRECISA

Mantenha o apoio a quem possa continuar em risco.

LEMBRE-SE

- ✓ O frio pode afetar a saúde de todos.
- ✓ A prevenção salva vidas.
- ✓ Pequenas atitudes fazem a diferença.
- ✓ Informe-se, prepare-se e proteja-se.



EM CASO DE EMERGÊNCIA

112

LIGUE APENAS EM SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA.



**A PREVENÇÃO É A MELHOR DEFESA.
INFORME-SE. PREPARE-SE. PROTEJA-SE.**



CONTACTOS SMPC MONTIJO

✉ smpc@mun-montijo.pt

☎ 910 006 058





SERVIÇO MUNICIPAL DE
PROTEÇÃO CIVIL
DO MONTIJO



212 327 719 / 910 006 058



smpc@mun-montijo.pt



<https://www.mun-montijo.pt/viver/protecao-civil>