

Primeiros Socorros

- Se uma pessoa é atingida por um relâmpago não significa que transporte qualquer carga elétrica e, como tal, pode ser tocada. Terá sofrido um violento choque elétrico e apresentará algumas queimaduras;



- Muitas vítimas aparentemente “mortas” por relâmpagos podem ser reanimadas se a ação de socorro for rápida. Quando um grupo é atingido devem-se socorrer primeiro aqueles que aparentemente perderam a vida; os indivíduos inconscientes, mas a respirar, provavelmente sobreviverão;
- A ação de socorro àqueles que não respiram deve ser feita até 4-6 minutos após o choque de modo a prevenir danos irreversíveis no cérebro. Deve ser administrada respiração boca-a-boca uma vez em cada 5 segundos nos adultos e em cada 3 segundos nas crianças;
- Se a vítima não respira e não tem pulso deve ser-lhe administrada a Reanimação Cárdio-Pulmonar (RCP). Esta manobra resulta de uma combinação entre a respiração boca-a-boca e compressões cardíacas externas e deve ser feita, se possível, por pessoas qualificadas para o efeito;
- Verifique se a vítima tem queimaduras nas suas extremidades e à volta de zonas em contacto com metal.
- Chame sempre o 112.

**Lembre-se,
a sua ação
pode salvar
vidas!**

**COLABORE, a proteção
começa em si e na sua
casa.**

TELEFONES ÚTEIS

SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL

967 259 905

N.º DE EMERGÊNCIA NACIONAL

112

BOMBEIROS DE VIANA DO ALENTEJO

266 953 123

GNR DE VIANA DO ALENTEJO

266 953 126

GNR DE ALCÁÇOVAS

266 954 118

PREVENIR → PLANEAR → SOCORRER

Mantenha-se informado, acompanhe o evoluir da situação junto das entidades competentes e pelos órgãos de comunicação social.

Recomenda-se ainda a consulta da informação disponível nos sítios da internet da Câmara Municipal de Viana do Alentejo/Serviço Municipal de Proteção Civil (http://www.cm-vianadoalentejo.pt/pt/site-servicos/seguranca_e_protecao_civil), da Autoridade Nacional de Proteção Civil (www.procivil.pt), do Instituto Português do Mar e da Atmosfera (www.ipma.pt), da Direção-geral de Saúde (www.dgs.pt) e da ARS Alentejo (www.arsalentejo.min-saude.pt/).

Cumpra as indicações dadas.



Trovoadas

Autoproteção



Trovoadas

AUTOPROTECÇÃO

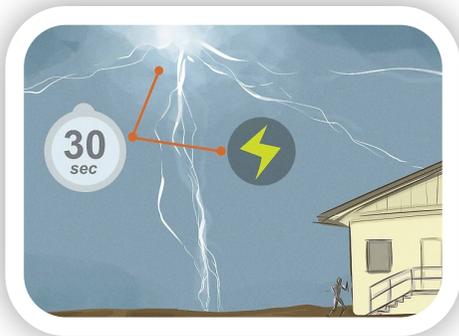
O que são?

São muitos os fenómenos que ocorrem no meio de uma tempestade. Uma das suas manifestações mais destrutivas e ameaçadoras é a descarga elétrica, denominada por relâmpago. As tempestades onde se desenvolvem este tipo de fenómeno, geralmente de curta duração, são designadas **trovoadas**.



Regra dos 30 Segundos

- Use 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 seguintes pois isso significa que a trovoada encontra-se **perto o suficiente para atingir o local onde se encontra**.



Durante a Trovoada

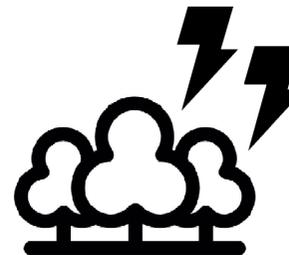
Em casa:

- A zona mais segura é o centro da maior divisão da casa;
- Mantenha-se afastado no mínimo um metro das janelas e paredes - feche as cortinas e persianas para evitar o arremesso de possíveis estilhaços;
- Evite tomar banho ou deixar água a correr para qualquer outro propósito;
- Desligue a televisão, computador e outros aparelhos elétricos – pode, no entanto, manter a luz ligada uma vez que isso não aumenta a probabilidade da sua casa ser atingida por um relâmpago;
- Evite usar o telefone, exceto em caso de emergência;
- Afaste-se dos objetos de metal e retire qualquer peça de metal que traga consigo - os metais são grandes condutores de eletricidade;



Na rua:

- Evite situações que ofereçam pouca proteção contra raios, tais como:
 - ⇒ Pequenas construções não protegidas como palheiros, celeiros, tendas ou telheiros;
 - ⇒ Veículos sem capota como tratores, motocicletas ou bicicletas;
 - ⇒ Estruturas altas como postes de energia elétrica ou linhas de telefone.
- Nunca se abrigue debaixo de árvores isoladas;
- Não permaneça no topo de colinas, em campo aberto, em estacionamentos, ou na praia;



- Tal como em casa, afaste-se de objetos de metal e abandone objetos de metal que traga consigo;
- Mantenha distância de redes, tubos metálicos, cercas de arame, varais metálicos e elétricos;
- Afaste-se da água: não pesque e não ande em barcos pequenos;
- Se se encontra em campo aberto, procure abrigo numa área de baixa altitude tal como uma ravina ou um vale - nunca se deite sobre campo aberto;
- Se se encontra numa área florestal procure abrigo numa zona de baixa altitude debaixo de um conjunto denso de arbustos;
- Se não encontrar abrigo, procure uma zona de baixa altitude e reduza a área de exposição corporal ajoelhando-se ou agachando-se.



Nunca permaneça 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.

Para sua segurança e, sempre que possível, mantenha-se em casa ou em locais fechados.