



AUTOPROTEÇÃO em Tempestades, Ciclones e Ventos Fortes

ANTES

No interior:

- Reforce e proteja portas, janelas e portadas com tábuas ou persianas resistentes, sobretudo se forem de vidro.
- Verifique a resistência e bom funcionamento dos estores e portadas.
- Identifique os locais mais seguros na habitação, preferencialmente sem janelas, onde pode vir-se a proteger.
- Permaneça no interior da habitação, se estiver numa localização segura. Em caso contrário, dirija-se para o abrigo mais próximo.
- Desligue todos os equipamentos elétricos não essenciais.
- Armazene água para consumo e para fins sanitários (por exemplo, em banheiras, jarros, garrações ou outros depósitos).
- Em caso de evacuação:
 - abandone a sua habitação e deixe-a convenientemente fechada;
 - deixe os estores/portadas fechadas e, se possível, reforce as janelas com tábuas ou material resistente.
 - feche a água e o gás;
 - desligue a eletricidade.



No exterior:

- Confirme o estado de fixação dos materiais dos telhados e coberturas e proceda à manutenção necessária.
- Mantenha limpas as caleiras, telhados e sistemas de escoamento de água.
- Mantenha as árvores aparadas para prevenir a queda de ramos.
- Fixe ou recolha todos os objetos que possam ser arrastados ou arremessados pelos ventos fortes (por exemplo, toldos e guarda-sóis).
- Cubra com capas impermeáveis os objetos que possam danificar-se em contacto com a água.

DURANTE

No interior:

- Desligue a água, o gás e a eletricidade, caso existam potenciais danos.
- Mantenha sempre fechadas todas as portadas, estores, portas e janelas.
- Mantenha as cortinas fechadas como proteção contra estilhaços.
- Afaste-se de todas as janelas e portas, permanecendo no interior da casa, no piso inferior e na divisão mais interior.
- Vigie o nível de cheias no exterior.
- Caso seja necessário proteja-se debaixo de uma peça de mobiliário resistente ou de um colchão.

No exterior:

- Facilite os trabalhos dos meios de socorro.
- Mantenha-se atento ao risco de quedas de árvores.
- Tenha atenção a cabos elétricos que possam estar caídos, estruturas em risco de colapso e outros objetos que possam causar danos à sua saúde.

APÓS

Regresse à habitação só depois de ser dada essa indicação pelas autoridades competentes.

No interior:

- Verifique se existem danos estruturais na habitação que possam comprometer a sua segurança.
- Tenha atenção a cabos elétricos que possam estar caídos.
- Apenas ligue equipamentos elétricos se tiver a certeza de que não foram atingidos por água.
- Procure reunir e resgatar os seus pertences pessoais, sem pôr em perigo a sua segurança.
- Inicie a limpeza da habitação pelas zonas mais altas e zonas críticas (ex. local onde se encontram alimentos e bens essenciais), utilizando calçado fechado e luvas de proteção.
- Mantenha fechados o gás, a água e a eletricidade, até perceber que não há perigos de fuga ou de curto-circuito.

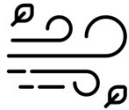


No exterior:

- Tenha atenção a cabos elétricos que possam estar caídos.
- Tome atenção a zonas arborizadas, para assegurar que não existe risco de queda de ramos ou árvores.
- Facilite o trabalho das equipas de remoção e de limpeza da via pública.

AUTOPROTEÇÃO em Tempestades, Ciclones e Ventos Fortes

ANTES



- Garanta que a sua viatura está estacionada numa área sem vegetação de grande porte (como árvores), longe de possíveis arremessos de objetos soltos e numa zona mais elevada e afastada de cursos de água.
- Evite deixar objetos de valor que se possam estragar-se caso a viatura fique exposta.
- Assegure-se que as janelas e portas do veículo ficam bem fechadas.
- Realize uma inspeção ao veículo, para garantir o bom funcionamento dos componentes críticos, como bateria, pneus, ar condicionado ou escova limpa-vidros.
- Certifique-se que o seu automóvel tem combustível suficiente para circular, se necessário.



DURANTE



- Evite circular, sempre que possível.
- Se tiver que circular, ligue o rádio para acompanhar o estado do tempo e das vias rodoviárias.
- Adote uma condução defensiva:
 - Modere a velocidade, evitando acelerações ou travagens bruscas;
 - Trave com o motor se sentir perda de controlo do seu veículo;
 - Mantenha a distância de segurança para o veículo da frente;
 - Esteja atento a poças de água ou lençóis de água para evitar aquaplanagem;
 - Esteja atento a obstáculos nas vias.
- Em caso de trovoadas, permaneça no interior do veículo com as janelas fechadas.
- Estacione o veículo numa área sem vegetação de grande porte (como árvores), longe de possíveis arremessos de objetos soltos e numa zona mais elevada e afastada de cursos de água.
- Em caso de acidente contacte a assistência em viagem.

APÓS



Realize uma revisão do veículo após a exposição a chuvas e inundações, garantindo que se encontra em bom estado.





AUTOPROTEÇÃO em Tempestades, Ciclones e Ventos Fortes

ANTES

- Defina um plano de emergência - Identifique locais seguros, secos, elevados e afastados de vegetação de grande porte, para onde possa deslocar os animais e preveja rotas de fuga.
- Retire ou fixe todos os objetos no exterior que possam ser arrastados ou arremessados pelos ventos fortes e possam ferir os animais.
- Assegure-se que os animais estão devidamente identificados, por exemplo, com microchip ou placas com contacto do tutor.
- Prepare, e coloque em local facilmente acessível e seco, um estojo de emergência para animais domésticos com:
 - ração e água potável (para 5 dias), armazenadas em embalagens bem fechadas;
 - medicamentos essenciais (com instruções e nome do veterinário);
 - caixa ou transportadora identificada com nome do animal e contacto do tutor;
 - coleiras, trelas, guias e outros equipamentos para facilitar uma eventual evacuação;
 - documentos de identificação e registos médicos dos animais;
 - foto atual do animal de estimação com o seu tutor;
 - manta ou objeto familiar (para reduzir o stress do animal);
 - sacos higiénicos.
- Prepare o contacto de um veterinário e associações que possam prestar auxílio, em caso de necessidade.



DURANTE

No interior:

- Mantenha os seus animais de companhia junto de si nas divisões interiores da habitação.
- Em caso de necessidade, proceda à evacuação dos animais. É recomendável que a evacuação ocorra o mais antecipadamente possível, para evitar pânico ou dificuldades em deslocar-se.



No exterior:

- Garanta que os seus animais permanecem em segurança ao longo da ocorrência.
- Desligue a eletricidade, a água e o gás, caso existam no local.
- Mantenha-os devidamente tratados, alimentados e com água fresca disponível.
- Se for necessário evacuar os animais, evite zonas que possam estar inundadas ou zonas com vegetação de grande porte.
- Se forem mantidos em espaços fechados e não conseguir evacuá-los, abra as portas e janelas para que os mesmos possam tentar fugir.

APÓS



- Permita o regresso dos animais apenas quando as condições de segurança estiverem asseguradas.
- Assegure-se que os seus animais estão bem de saúde.
- Proceda à busca de animais desaparecidos quando as autoridades o permitirem.
- Alimente-os apenas com produtos que estejam em boas condições e forneça água potável.
- Deite fora toda a alimentação que não esteja em condições de consumo pelos animais.
- Procure a ajuda de um médico veterinário, sempre que detetar algum sinal estranho nos seus comportamentos.





AUTOPROTEÇÃO em Tempestades, Ciclones e Ventos Fortes

ANTES

- Procure conhecer a área onde reside e perceber se está exposta a algum tipo de riscos.
- Mantenha-se atento às notícias e indicações das autoridades competentes.
- Prepare, e coloque em local facilmente acessível, um estojo de emergência com:
 - rádio a pilhas ou solar;
 - lanterna a pilhas / solar / com dínamo;
 - pilhas de reserva (se necessário);
 - material de primeiros socorros;
 - medicamentos essenciais;
 - agasalhos (impermeáveis);
 - água potável e alimentos não perecíveis.
- Aproveitue uma reserva de água potável e alimentos enlatados para 2 ou 3 dias e guarde em local alto, seco e protegido.
- Acondicione num saco impermeável os objetos pessoais mais importantes e os seus documentos.

DURANTE

- Sempre que possível evite deslocações desnecessárias e mantenha-se no interior da sua habitação, em local seguro.
- Mantenha-se informado, seguindo as atualizações das entidades oficiais.
- Evite a utilização desnecessária do telemóvel para poupar bateria, caso falhe a eletricidade.
- Em caso de emergência, ligue para o **INEM**.
- Caso não consiga ligar por telefone ou telemóvel utilize um pano, uma

lanterna ou a lanterna do seu telemóvel para pedir auxílio.

- Se for evacuado, respeite as orientações que lhe forem transmitidas e leve consigo o estojo de emergência e o saco com os seus objetos pessoais.
- Consuma apenas água engarrafada e alimentos devidamente conservados (ex. enlatados).



No interior:

- Mantenha-se calçado e vestido adequadamente (roupa impermeável), caso tenha de abandonar o local.

No exterior:

- Evite deslocar-se em zonas inundadas, porque pode ser arrastado pela força da corrente.
- Ande sempre calçado e use roupa impermeável.
- Mantenha-se atento a objetos arremessados pelo vento.
- Procure abrigo adequado, evitando árvores ou outras estruturas que possam ser derrubadas pela força do vento ou que atraiam descargas elétricas atmosféricas.
- Evite tocar e aproximar-se de estruturas metálicas (ex. vedações, rails de estradas, trilhos ferroviários).
- Se estiver exposto a trovoadas, evite usar objetos acima da sua altura que lhe possam causar danos ou atrair descargas elétricas (ex. guarda-chuva). Se puder coloque-se em posição baixa agarrado às pernas e aguarde que a trovoadas se afaste.

APÓS

- Mantenha-se atento às notícias e indicações das autoridades competentes.
- Em caso de emergência, ligue para o **INEM**.
- Se sentir alguma complicação de saúde ligue para o **SNS 24 (808 24 24 24)** e aconselhe-se.
- Consuma apenas água engarrafada e alimentos devidamente conservados (enlatados).
- Deite para o lixo os alimentos (mesmo embalados) e os medicamentos que se apresentem danificados.
- Preste auxílio às pessoas acidentadas, mantendo-as quentes, até à chegada da ajuda médica.
- Preste também auxílio aos grupos mais vulneráveis, como crianças, doentes, idosos, pessoas com deficiência e animais.