

campo

passar em segurança

Gostas de passear no campo ou na montanha, no Verão ou no Inverno? Então, aprende a conhecer e respeitar as medidas de segurança. Toma precauções mesmo que os percursos sejam curtos e te pareçam fáceis.

- » estuda bem o percurso e prevê as dificuldades;
- » nunca vás sozinho e diz sempre a alguém para e por onde vais;
- » vai bem equipado e leva sempre água e alimentos;
- » toma muito cuidado com as subidas e descidas;
- » volta para trás se estiver mau tempo.

praia

férias em segurança

Gostas de ir à praia? Então toma atenção às regras que deves seguir para que uma simples ida à praia não se transforme num problema para ti ou para os outros

- » evita o período entre as 11h e as 15h, pois é altura em que o sol pode ser mais perigoso;
- » utiliza sempre protector solar mesmo em dias de céu nublado;
- » nunca deixes lixo na areia nem pises as dunas;
- » respeita sempre a cor das bandeiras (verde, amarelo e vermelho);
- » nunca entres na água sem teres feito a digestão;
- » mesmo que saibas nadar, entra na água sempre na companhia de um adulto;
- » respeita sempre as indicações do nadador-salvador.

escola

sabes o que fazer em caso de incêndio?

A tua escola tem um Plano de Evacuação para que todos saibam o que fazer em caso de incêndio. Respeita as indicações sobre segurança e não danifiques os equipamentos de combate a incêndios.

- » se detectares um fogo dá o alarme;
- » pede ajuda a um adulto e nunca tentes apagá-lo se começar a ficar fora de controlo;
- » se houver evacuação não te preocupes com o material escolar, deixa-o ficar onde estiver;
- » sai em fila indiana, encostado à parede e em passo apressado mas sem correr;
- » se houver fumo anda agachado ou de gatas, pois perto do chão respiras melhor;
- » dirige-te ao ponto de encontro e não saias de lá seja por que motivo for, até te serem dadas novas indicações.

incêndios

sabes como os evitar?

Sabes que muitos incêndios acontecem por descuido? Também tu, sem querer, podes provocar um! O incêndio é o maior inimigo da floresta. Ajuda a protegê-la.

- » não brinques com fósforos e isqueiros;
- » não atires para o chão vidros e outro tipo de lixo;
- » as fogueiras só devem ser feitas em locais próprios, e sob a vigilância de um adulto.

inundações

sabes o que fazer?

Uma inundação pode ocorrer durante chuvas intensas, quando os rios alagam as margens, as ondas do mar invadem a terra, a neve derrete rapidamente, os diques ou barragens não têm capacidade para reter a água.

- » enquanto a inundação dura afasta-te das zonas inundadas para não seres arrastado pela corrente;
- » não brinques nem nades nas águas da inundação, pode ser muito perigoso;
- » não fiques perto de cabos de electricidade que estejam caídos no chão.

casa

sabes o que fazer em caso de acidente?

Os acidentes em casa podem acontecer, sendo o fogo, o gás ou a electricidade alguns dos maiores riscos

- EM CASO DE INCÊNDIO:**
- » nunca corras perigo para tentar apagar o fogo;
 - » sai de casa rapidamente;
 - » não te escondas nem tentes levar as tuas coisas contigo;
 - » anda de gatas se houver fumo pois perto do chão respiras melhor;
 - » se não conseguires sair em segurança, procura uma janela ou varanda de onde possas ser visto e grita por socorro;
 - » usa sempre as escadas e nunca utilizes os elevadores;
 - » ensina os adultos a nunca colocarem roupa em cima de candeeiros ou aquecedores, deixarem a lareira acesa durante a noite ou a ligarem demasiadas fichas à mesma tomada de electricidade.

- EM CASO DE FUGA DE GÁS:**
- » se te cheirar a gás, nunca liguem nem desligues interruptores ou equipamentos electricos;
 - » procura um adulto e avisa-o que existe uma fuga de gás;
 - » ensina aos adultos para nunca instalarem esquentadores na casa de banho, guardar as garrafas de gás em caves ou junto a fontes de calor e a nunca deitar as garrafas.

- EM CASO DE TREMOR DE TERRA:**
- » protege-te debaixo de uma mesa pesada ou da cama ou então nos cantos das salas ou vãos de portas;
 - » afasta-te de vidros, janelas, objectos que possam cair, elevadores e escadas ou no meio das salas.

EM CASO DE EMERGÊNCIA LIGA

N.º Nacional de Socorro
112
Bombeiros Voluntários de Ilhavo
234 320 120
Protecção Civil de Ilhavo
234 329 302
GNR Ilhavo
234 330 010
GNR Gafanha da Nazaré
234 393 070
Centro Anti-Venenos
808 250 143
Centro de Saúde de Ilhavo
234 325 876
EDP Avarias
800 506 506

conto contigo!
segue os meus conselhos



convida os teus pais a visitar contigo o site www.cm-ilhavo.pt onde poderás encontrar outros conselhos.

DIA INTERNACIONAL DA PROTECÇÃO CIVIL 2008

