

## 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](http://www.cm-vianadoalentejo.pt/pt/site-servicos/seguranca_e_protecao_civil)), da Autoridade Nacional de Proteção Civil ([www.prociv.pt](http://www.prociv.pt)), do Instituto Português do Mar e da Atmosfera ([www.ipma.pt](http://www.ipma.pt)), da Direção-geral de Saúde ([www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)) e da ARS Alentejo ([www.arsalentejo.min-saude.pt/](http://www.arsalentejo.min-saude.pt/)).

**Cumpra as indicações dadas.**



# Trovoadas

## Autoproteção



# Trovoadas

## AUTOPROTECÇÃO

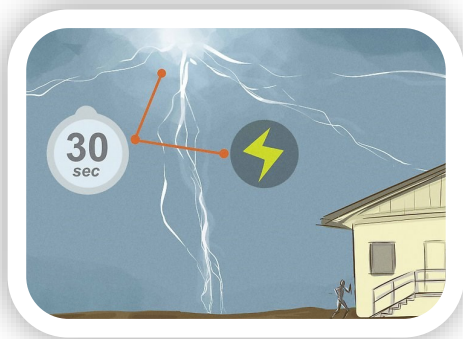
### O que são?

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

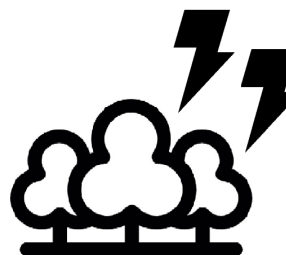
#### Em casa:

- 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 estacionamento, 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.**