

Números de Telefone importantes

Números de Telefone Importantes

Polícia	110
Bombeiros	112
Serviço de Emergência Médica	
Serviços de Socorro	
Envenenamentos (emergências)	
Farmácias de Serviço	
Serviços Municipais	

Em caso de emergência comunicar:

- Onde foi a ocorrência?
- O que ocorreu?
- Quantos feridos?
- Que tipo de ferimentos?
- Aguarde por perguntas!

Em caso de incêndio comunicar:

- Onde é o incêndio?
- O que é que está a arder?
- Qual é a extensão do incêndio?
- Que tipo de perigos (pessoas em perigo, botijas de gás armazenadas, etc.)?
- Aguarde por perguntas!

Se possível, vá ao encontro das equipas de socorro na rua para fornecer informações, por exemplo quando os números de porta são difíceis de ver ou se precisarem de ser conduzidos até uma parte de trás do edifício.



Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

Como estar Preparado para uma Emergência

Prevenção e Autoajuda em Situações de Emergência



O Centro de Competências da Proteção Civil

Ficha técnica

Publicado por

Bundesamt für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe (BBK)
Postfach 1867, 53008 Bonn
Telefon: 0228 – 99550 – 0
www.bbk.bund.de, info@bbk.bund.de



Editor

Michael Schenk, BBK

Conceção e design gráfico

stilpunkt Design und Kommunikation, Köln | www.agentur-stilpunkt.de

Colocação da edição portuguesa

Heike Bauer Grafik & DTP, Köln | www.bauer-dtp.de

Fotografias

Marcus Krueger, Berlin | www.marcuskrueger.com
Florian Dreher, stilpunkt | www.agentur-stilpunkt.de
Heike Bauer, Köln | www.bauer-dtp.de
Gerhard Uelpenich, BBK
Markus Kauf (p. 12), EuToch (p. 14) | www.fotolia.com

11.ª edição, agosto 2009, reimpressão julho 2012

Como estar Preparado para uma Emergência

Prevenção e Autoajuda em Situações de Emergência

Conteúdo

Como estar preparado para uma emergência – Introdução	4
Qual é o propósito desta brochura?	5
Prevenção e Autoajuda	6
Alimentos e água potável	7
Higiene	8
Reserva de água	9
Farmácia Doméstica	10
Corte de energia	12
Aparelho de Rádio	14
Avisos na Internet	15
Bagagem de emergência	16
Salvaguarda de documentos pessoais	18
Chamada de emergência	20
Cheias	22
Tempestades	26
Perigos causados por tempestades	28
Ajudar a ajudarem-se a si próprios	29
Prevenção de incêndios em casa	30
Como se preparar	32
Detetores de fumo	33
Em caso de fogo	34
Equipamentos de extinção de incêndios	35
Protecção própria em caso de materiais perigosos – perigos QBRN	36
Comportamento em caso de irritação por materiais perigosos	37
Materiais perigosos QBRN	38
Características dos materiais perigosos QBRN	39
Lista de verificação	40

Introdução



Notícias sobre acidentes e catástrofes fazem parte do quotidiano. Qualquer um pode ser afetado por grandes incêndios, cheias, acidentes que envolvem substâncias químicas, falhas de eletricidade ou outros perigos inesperados. Para fazer face a todos os tipos de perigos à medida que ocorrem foi desenvolvido um sistema abrangente de serviços de socorros. No dia-a-dia, isto está a cargo dos nossos bombeiros e serviços de socorro, enquanto grandes catástrofes e os riscos associados com a alta tecnologia são tratados com os recursos de controlo de catástrofes assegurados pelas autoridades dos Länder (nível federal) na Alemanha. Este sistema integrado de serviços de socorros é reforçado e suplementado por recursos do Governo Federal no caso de situações de perigo em áreas extensas ou crises. Os recursos federais incluem: veículos adicionais; conscritos que foram isentos do serviço militar em troca dos seus serviços; helicópteros de socorro da Proteção Civil; e o Technisches Hilfswerk (entidade de auxílio técnico). Autoridades federais, dos estados e locais cooperam assim como parceiros para proteger a população e auxiliar pessoas em emergências. Apesar disso, será necessário algum tempo – tempo valioso – para que a ajuda chegue ao local da ocorrência, e pode acontecer que nesses minutos alguém perde a vida ou os haveres. São estes os minutos que contam, durante os quais qualquer um de nós se tem valer das suas próprias capacidades.

Todos deverão perguntar-se: Estou preparado? Posso ajudar-me a mim, e a outros, em situações de emergência?

Qual é o Propósito desta Brochura?

Uma vez ocorrida uma emergência, é demasiado tarde para tomar medidas de precaução. Não é possível aprender como responder a um incêndio ou catástrofe uma vez ocorrido um fogo ou alguém ter sofrido um ferimento. Só poderá responder corretamente se estiver preparado para um tal acontecimento. A intenção desta brochura é encorajá-lo e apresentar sugestões. Pode preparar-se, por exemplo, participando num curso de primeiros socorros ou memorizando a informação contida nesta brochura. Constatará rapidamente que alguma coisa lhe soará familiar. Frequentemente poderá apenas ser necessário um pouco de esforço e de tempo para lançar as bases para si próprio e a sua família sobre como lidar com potenciais emergências.

Se tomar em consideração a informação desta brochura e participar regularmente em cursos de atualização de primeiros socorros, estará bastante bem preparado para uma emergência!



Prevenção e Autoajuda

Todos os bens de consumo importantes, particularmente os bens alimentares, são transportados para os retalhistas através de um sistema de distribuição que funciona bem. Este sistema garante que a mercadoria está sempre fresca e evita que lojistas grandes e pequenas tenham custos elevados em manter instalações de armazenamento. Mas também é isso que torna o sistema vulnerável. Neve e estradas geladas poderão ser suficientes para isolar uma cidade pequena do fornecimento de alimentos. Cheias poderão mesmo isolar regiões inteiras, como se viu no caso das cheias catastróficas do rio Elba.



Alimentos e água potável

Cada agregado familiar deverá ter em sua casa uma reserva de emergência de comida e bebida para uma ou duas semanas. Deverá optar por alimentos que não se deteriorarão após um período prolongado de tempo, mesmo no caso de não haver possibilidade de os refrigerar, e que (no caso de um corte de energia, por exemplo) também possam ser consumidos sem serem aquecidos. Numa situação de catástrofe, mas especialmente num caso de defesa, o fornecimento de água poderá ser temporariamente interrompido ou a água potável poderá mesmo ser contaminada. Embora um ser humano possa passar sem alimentos durante até três semanas sob determinadas condições, não pode passar mais do que quatro dias sem consumir líquidos. Por isso é obrigatório que qualquer reserva de emergência inclua uma quantidade suficiente de líquidos. Água mineral, sumos de frutos ou outros líquidos armazenáveis por um largo período de tempo são adequados para satisfazer este requisito. A nossa lista de verificação contém tabelas que mostram as necessidades diárias de um ser humano em termos de comida e bebida. Lembre-se de que as suas reservas de emergência também deverão ter em consideração necessidades dietéticas especiais de membros do agregado familiar, por exemplo diabéticos e bebés. Também poderá ser necessário incluir comida para animais domésticos, para alimentar os animais que vivem consigo.

Dicas para o Aprovisionamento

- Aproveite apenas comida e bebida que corresponda aos hábitos de alimentação normais da sua família. Predominantemente itens armazenáveis por um período de tempo indefinido ou prolongado.
- Armazene alimentos em locais o mais fresco em seco possível e proteja-os da luz. Utilize embalagens estanques.
- As etiquetas em produtos alimentares com um prazo de validade de até dezoito meses têm de ter indicadas a data desse prazo. Escreva a data de compra na embalagem dos produtos alimentares com um prazo de validade maior mas não etiquetados.
- Reservas acrescentadas recentemente deverão ser colocadas "atrás" de itens mais antigos a fim de garantir que estes sejam utilizados antes de o seu prazo de validade expirar.
- Tendo em consideração a possibilidade de um corte de energia, armazene comida que, em caso de necessidade, possa ser consumida sem ser aquecida.
- Certifique-se de que tem uma fonte alternativa para cozinhar que possa utilizar em caso de interrupção do fornecimento de energia ou gás. No comércio poderá encontrar várias alternativas, como fogões de campismo a gás, etc

Verifique se está preparado! No fim desta brochura encontrará uma lista de verificação

Higiene

Os seres humanos acostumaram-se a uma higiene diária regular.

Tomar um duche, escovar os dentes, lavar as mãos, etc. não servem apenas para o nosso bem-estar mas também a nossa saúde. Esta rotina diária é facilitada pelo conforto de termos casas de banho e a disponibilidade imediata de água fria e quente. Mas o que fazer quando este conforto habitual já não estiver disponível devido a um corte de energia ou um fornecimento de água quente ou fria interrompido ou restringido?



Reserva de água



No caso de uma catástrofe, temos de estar a contar com uma situação destas. A higiene é, porém, particularmente importante numa emergência a fim de manter a resistência do corpo contra doenças. Isto significa que os cuidados higiénicos devem ser mantidos, mesmo sob condições difíceis. Por conseguinte, cada agregado familiar deve aprovisionar uma quantidade suficiente de sabão, detergente em pó e pasta dentífrica, bem como água – também para o autoclismo, se for necessário

Dicas sobre Higiene

- No caso de uma catástrofe ou outra situação de emergência prolongada, todos os recipientes de grande capacidade, incluindo banheiras e lavatórios, devem ser enchidos com água. Utilize a água de forma poupada, e no caso de uma falta de água prolongada utilize artigos de cozinha e talheres descartáveis, de modo que não seja necessário consumir as suas reservas de água para lavar a loiça.
- Água aprovisionada pode ser mantida armazenada por um período de tempo extenso acrescentando pastilhas purificadoras de água, que podem ser adquiridas em lojas de equipamento de campismo.
- Em caso de falta de água, será útil uma retrete de campismo, incluindo naturalmente o papel higiénico e o líquido de substituição.
- Luvas domésticas são adequadas para muitas finalidades; utilizá-las significa menor consumo de água, porque não precisa de lavar as suas mãos com tanta frequência. Papel de cozinha também ajuda a poupar água e pode ser eliminado com facilidade.
- Sacos de lixo servem para a remoção rápida de desperdício. Também podem ser utilizados para guardar desperdícios por um largo período de tempo quando, por exemplo, os serviços de recolha não estiverem a funcionar.

Verifique se está preparado! No fim desta brochura encontrará uma lista de verificação.

Farmácia Doméstica

Quase todas as casas têm um conjunto de medicamentos que ao longo dos anos se têm acumulado no armário de medicamentos, fazendo com que frequentemente pareça mais um depósito de lixo perigoso do que uma farmácia doméstica organizada. Os medicamentos poderão ter perdido o seu efeito ou mesmo ter-se tornado perigosos: uma vez expirada a data de validade, um medicamento líquido poderá decompor-se, comprimidos poderão desfazer-se e cremes poderão ficar rançosos. Como resultado disso, constituem mais um perigo do que uma ajuda, uma vez que podem desenvolver efeitos novos totalmente imprevisíveis.

Armazenamento



Os medicamentos devem ser corretamente armazenados num armário especial, colocado a uma altura suficientemente elevada de modo a estarem fora do alcance de crianças pequenas. Idealmente, este armário deveria ter dois compartimentos: um para material como pensos, gazes, ligaduras, etc., que está acessível a todos, e um compartimento para medicamentos com fechadura, como são oferecidos por alguns fabricantes para instalação na casa de banho. No entanto, tenha atenção: uma casa de banho não é o lugar ideal já que os medicantes devem ser guardados num local menos aquecido e húmido.



Dicas sobre a Farmácia Doméstica

- Uma caixa de primeiros socorros normalizada (de acordo com a norma DIN 13164, folha 2) tem tudo o que deve estar incluído na sua farmácia doméstica: gaze, tesoura para ligaduras, desinfetantes de feridas, pensos adesivos, ligaduras e uma ligadura triangular.
- O mesmo vale para medicamentos que devem ser tomados regularmente. Para todos os medicamentos, sejam líquidos ou sólidos, é importante guardar a embalagem e a bula fornecida pelo fabricante. Certifique-se de que também guarda ou anota as instruções do seu médico.

Para além disso recomendamos os seguintes itens:

- Remédios para a gripe/resfriado
- Analgésicos
- Antidiarreicos
- Cremes para aliviar picadas de insetos ou queimaduras solares
- Termómetro para medir a febre
- Pinça para extrair lascas
- Desinfetantes da pele

É importante prestar atenção às datas de validade. Os fabricantes não são obrigados a indicar uma data de validade se o medicamento puder ser armazenado durante mais de cinco anos. Nestes casos, deve anotar-se a data de compra na embalagem.

Verifique se está preparado! No fim desta brochura encontrará uma lista de verificação.

Corte de Energia

Todos os cidadãos de países industrializados dependem hoje em dia de várias fontes de energia, incluindo eletricidade, gás, óleo e aquecimento à distância, que são fornecidas às suas casas através de redes de distribuição. Porém, um simples corte de energia é suficiente para mostrar o quanto dependemos do fornecimento energético – quando a eletricidade falha, todos os aparelhos com alimentação de rede deixam de funcionar.

Estes incluem: despertadores, esquentadores, máquinas de café, rádios, iluminação, fogão elétrico, telefone, computador, elevadores, caixas automáticas e muitos outros aparelhos.



Até sistemas de aquecimento...



Sistemas de aquecimento central – incluindo sistemas de aquecimento a óleo – dependem muitas vezes da eletricidade porque energia elétrica é necessária para bombear o óleo desde o reservatório até ao queimador, bem como para injetar e provocar a ignição do óleo. Estas funções só podem ser controladas manualmente, admitindo que tal é possível, após consideráveis e dispendiosas modificações estruturais.

Dicas sobre o Aproveitamento de Energia

No caso de o fornecimento de óleo, gás, aquecimento à distância ou eletricidade ser cortado, cada agregado familiar deve ter disponíveis opções alternativas para este tipo de emergência. Refeições pequenas podem ser preparadas num fogão a álcool ou álcool solidificado. Carvão para churrasco e carvão vegetal também poderão ser úteis.

Na nossa região climática, uma falha de aquecimento pode ser compensada – ao longo de um determinado período de tempo – vestindo camadas adicionais de roupa quente. Aqueles com a possibilidade de usar carvão, briquetes ou lenha para aquecimento devem aprovisionar estes combustíveis para uma situação de emergência.

No caso de uma falha da iluminação elétrica pode utilizar velas, lanternas de bolso ou candeeiros a petróleo, contanto que tem aprovisionamentos de velas, combustíveis, lâmpadas sobresselentes para lanternas de bolso, pilhas, e meios de ignição como fósforos ou isqueiros. Pilhas recarregáveis são menos adequadas para um aprovisionamento de emergência uma vez que não conservam a eletricidade armazenada durante um tempo suficiente e porque precisariam de estar totalmente carregadas na altura em que ocorresse um corte de energia. Lembre-se de que, em condições difíceis, um corte de energia se pode prolongar por várias semanas. O comércio de artigos de lazer e campismo oferece uma grande variedade de aparelhos que podem ser úteis numa situação assim.

Verifique se está preparado! No fim desta brochura encontrará uma lista de verificação.

Aparelho de Rádio

Uma catástrofe de grande escala – como uma grande cheia, por exemplo – pode fazer com que parte da população fique isolada do resto do mundo. Neste caso, informação vital pode chegar às pessoas afetadas só através do rádio, da televisão ou outros meios de comunicação eletrônicos. Muitas vezes, o fornecimento de energia numa zona de catástrofe não pode porém ser assegurado e todos os dispositivos com alimentação de rede deixarão de funcionar.

Alguns aparelhos de rádio com alimentação de rede também funcionam a pilhas. Por isso, é muito importante para si ter um aparelho de rádio a pilhas (para receção de FM e onda média) para poder receber informação no caos de um corte de energia. Obviamente, também precisará de pilhas sobresselentes.



Avisos na Internet

Avisos de perigo oficiais do Governo Federal também são disseminados através da Internet.

Poderá encontrar um aviso diretamente na página inicial de T-Online (www.t-online.de).



Dicas sobre o Aparelho de Rádio

- Precisa de um rádio AM/FM que também funcione a pilhas.
- O tempo de armazenamento de pilhas é limitado. A data de fabrico e a data de validade estão indicadas na pilha ou na embalagem. Lojas da especialidade também fornecem informação sobre opções alternativas.
- Constitua um aprovisionamento suficientemente grande de pilhas (preste atenção aos diferentes tamanhos das pilhas!). Tire do aprovisionamento as pilhas que precisar, mas refaça sempre o aprovisionamento comprando pilhas novas.

Verifique se está preparado! No fim desta brochura encontrará uma lista de verificação.

Bagagem de emergência

A evacuação de edifícios individuais ou mesmo áreas extensas por um longo período de tempo pode tornar-se necessária no caso de uma catástrofe ou qualquer outra situação de emergência causada, por exemplo, devido à rutura de uma conduta de gás ou um incêndio num edifício próximo.

Num caso assim deverá ter rapidamente à mão uma bagagem de emergência. Esta bagagem só pode ter o tamanho e o peso que permita que a possa transportar sem ajuda de terceiros ao longo de um período de tempo prolongado. O meio de transporte mais útil é uma mochila porque deixa ambas as mãos do transportador livres. A bagagem de emergência ajuda-o a aguardar o tempo até poder voltar para o seu apartamento ou casa.

Importante: Prepare uma bolsa para trazer ao pescoço ou uma cápsula SOS para crianças pequenas com o nome da criança, data de nascimento e morada dos pais. Cápsulas SOS para crianças podem ser adquiridas junto de organizações médicas, armazéns, empresas de encomenda por catálogo, farmácias e drogarias.

Não se esqueça destes itens

- Bilhete de identidade/passaporte, dinheiro, valores; para crianças pequenas: bolsa para trazer ao pescoço ou cápsula SOS com os dados pessoais da criança
- Vestuário de proteção improvisado:
 - Vestuário para proteção contra intempéries como vestuário de velejador (casaco, calças) ou gabardina comprida com carapuça
 - Sapatos resistentes de cano alto ou botas de borracha, com solas o mais espesso possível
 - Se estiverem presentes substâncias radioativas ou químicas, utilize aparelhos respiratórios improvisados como máscaras utilizadas pelos habilidosos ou lenços húmidos.



Conteúdo de uma Bagagem de Emergência

- Material de primeiros socorros, medicamentos pessoais
- Aparelho de rádio com FM e onda média que também funcione a pilhas; pilhas sobresselentes
- Documentos pessoais importantes (em embalagem à prova de água). Para mais detalhes, ver “Salvaguarda de Documentos Pessoais”
- Rações para dois dias numa embalagem à prova de pó
- Garrafa de água, talheres, prato, abridor de conservas
- Lanterna de bolso com pilhas sobresselentes
- Saco-cama ou cobertor, eventualmente uma esteira isoladora
- Roupas e artigos de higiene

Verifique se está preparado! No fim desta brochura encontrará uma lista de verificação.

Salvaguarda de Documentos Pessoais

Cada agregado familiar deve manter uma pasta de documentos contendo todos os documentos importantes (ou cópias/fotocópias autenticadas). Em caso de emergência, cada membro do agregado familiar deve saber onde a pasta de documentos está guardada. Poderá ser difícil ou mesmo impossível substituir documentos importantes que estejam perdidos. Provas documentais da sua propriedade, fotografias por exemplo, poderão ser uma ajuda na substanciação dos seus direitos perante uma seguradora.



Também poderá considerar deixar duplicados de documentos importantes junto de amigos, familiares ou advogados, ou depositá-los num cofre bancário.

Lembre-se de que poderá precisar de cópias autenticadas de alguns documentos.



Conteúdo de Pasta de Documentos

- Certidões da família (certidões de nascimento, de casamento, de óbito) ou livro de família
- Certidões de aprovação de reformas, pensões e de vencimento
- Cadernetas de poupanças, ações, documento de registo automóvel, etc.
- Apólices de seguros
- Recibos do pagamento de prémios de seguros, especialmente para poupanças-reforma por velhice
- Certificados de conclusão do ensino secundário/cartas de referência, contratos, extratos do registo cadastral, testamento, etc.
- Testamento em vida/procuração permanente

Verifique se está preparado! No fim desta brochura encontrará uma lista de verificação.

Chamada de emergência

Se pessoas tiverem ficado feridas, tem de atuar rapidamente.

Só em casos muito raros é que os serviços de socorro ou os bombeiros estarão imediatamente disponíveis no local da ocorrência. Habitualmente precisam de ser alertados através de uma chamada de emergência. Por conseguinte, qualquer ajuda organizada baseia-se num sistema funcional e bem conhecido de chamadas de emergência e de alerta. Através do número de emergência 112 pode contactar os bombeiros ou os serviços de socorro gratuitamente em toda a Alemanha. Certifique-se de que também tem informação adequada sobre quaisquer outros números de chamadas de emergência em serviço na sua área local.



O período de tempo até à chegada do pessoal dos serviços de socorro ou bombeiros tem de ser ocupado com a aplicação das regras de autoproteção. Preste os primeiros socorros e torne seguro o local da ocorrência.

Certifique-se de que indica o caminho correto às equipas de socorro, se for necessário, por exemplo se os números de porta forem difíceis de ver.



O que Fazer num Emergência

1. Torne seguro o local da ocorrência, se for necessário.
2. Preste medidas imediatas para salvar vidas.
3. Ligue para o 112 ou qualquer outro número de emergência para pedir ajuda.
4. Quem fizer a chamada de emergência tem de responder às seguintes perguntas:
 - Onde foi a ocorrência?
 - O que ocorreu?
 - Quantas pessoas ficaram feridas?
 - Qual o tipo de ferimentos?
 - Aguarde por perguntas!
5. Preste os primeiros socorros até à chegada dos serviços de socorro. Se um veículo que transporte substâncias perigosas estiver envolvido no acidente, diga ao operador dos serviços de socorro os números que constam da parte superior da placa de aviso cor-de-laranja do veículo.

33

1203

Uma chamada de emergência através do telefone móvel ou da rede telefónica pública é gratuita!

Cheias

Certas regiões na Alemanha podem ser ameaçadas por cheias.

Desenvolvimentos climáticos ao longo dos últimos anos sugerem que este tipo de evento tem tendência para aumentar em frequência e extensão.

O Governo Federal, os governos dos estados e as autoridades locais estão a investir grandes somas de dinheiro no controlo preventivo das cheias.

Mas cada indivíduo também tem de contribuir para a limitação dos danos ao tomar precauções específicas. Pretendemos dar-lhe alguns conselhos a esse respeito. **Importante: Contacte as suas autoridades locais para obter informação sobre o nível crítico de cheias para a área onde mora.**

O fornecimento regular de eletricidade, bens alimentares e água potável poderá ficar limitado ou mesmo interrompido em caso de inundação. Esta situação poderá persistir durante algum tempo, mesmo que o perigo imediato já tenha acabado, na medida em que infraestruturas podem ter sido afetadas pelas cheias.



Medidas preparatórias recomendadas:

- Armazene tábuas para revestimento, tábuas de contraplacado à prova de água e silicone para entaipar e vedar portas e janelas, bem como sacos de areia.
- Transfira atempadamente substâncias perigosas (como substâncias químicas) para um lugar de armazenagem seguro.
- Retire mobiliário ou equipamentos valiosos de compartimentos sujeitos a inundação e transporte-os para um lugar de armazenagem seguro.
- Utilize materiais de construção e vedantes resistentes à água em compartimentos sujeitos a inundação.
- Proteja o seu reservatório de fuelóleo para que não rode ou tombe em caso de inundação (utilize um sistema de ancoragem vertical ou coloque material de lastro em cima do reservatório, cobrindo-o, por exemplo, com terra se o perigo for iminente). Se possível, use um reservatório cujo desenho leve em consideração a condição de carga “pressão de água do exterior”. Certifique-se de que tubos e condutas podem ser fechados.

Coisas que poderá precisar:

- Um aprovisionamento de bens alimentares e água potável
- Um aparelho de rádio alimentado a pilhas e um número suficiente de pilhas sobresselentes
- Iluminação de emergência independente da alimentação de rede
- Uma fonte para cozinhar independente da alimentação de rede
- Áreas secas para armazenamento de lenha e carvão, se tiver disponível um fogão a lenha ou carvão para utilização em caso de emergência
- Uma retrete de substituição

Leia por favor também a informação sobre os assuntos “Bagagem de emergência” e “Salvaguarda de documentos” incluída nesta brochura.

Como medida de precaução:

- Faça planos para tomar conta de pessoas necessitadas ou doentes. Tome precauções para que sejam evacuadas a tempo para ficarem junto de familiares ou amigos que vivam fora da zona de perigo.
- Tome precauções para evacuar animais.
- Numa situação de perigo, tanto a rede telefónica fixa como a móvel podem colapsar. Por isso, combine eventualmente com vizinhos sinais de pedido de socorro e de perigo a utilizar numa situação de emergência.
- Informe cada membro da sua família sobre as preparações que realizou para acontecimentos perigosos, como devem responder numa tal situação e que precauções tomou pessoalmente: fale sobre a “atribuição de funções” no caso de uma emergência, ou seja sobre quem ficará encarregado dos disjuntores principais e válvulas de corte, quem guardará documentos pessoais importantes, etc.

Cheias

Quando a inundação for iminente:

- Certifique-se de que segue de perto as previsões do tempo e avisos de cheias no canal de rádio regional ou o serviço de teletexto das suas estações de TV regionais. Não deixe de informar as outras pessoas que também vivem no seu edifício.
- Volte a verificar as medidas preventivas e, se necessário, tome precauções adicionais.
- Esvazie os compartimentos em risco de serem inundados.
- Para compartimentos em risco: veda portas, janelas, aberturas de escoamento, etc.
- Proteja e/ou desligue radiadores para aquecimento central ou equipamento elétrico na área em risco, por exemplo a arca frigorífica na sua cave. Mesmo a água de condensação pode ser suficiente para provocar um choque elétrico!
- Verifique os sistemas de drenagem domésticos e as válvulas antirretorno na sua cave.
- Certifique-se de que remove atempadamente veículos estacionados em garagens ou parques de estacionamento sujeitos a inundação.
- Informe os bombeiros se tiver havido fuga ou transbordo de substâncias nocivas.

Conselhos adicionais relativos a veículos motorizados:

- Não conduza em estradas inundadas. Se a água penetrar no compartimento do motor, poderá causar danos consideráveis. Além disso, o catalisador funciona a temperaturas à volta dos 700 °C; um arrefecimento súbito poderá fazer estalar a cabeça cerâmica.
- Se a água chegar ao cárter do óleo ou acima das rodas do veículo, não ligue o motor, quaisquer que sejam as circunstâncias; mande rebocar o veículo até uma oficina para inspeção.

Salve vidas

- Salvar a vida de pessoas tem precedência sobre salvar valores materiais.
- Nunca tente socorrer alguém sem se proteger a si próprio. Peça ajuda!
- Se a inundação for iminente: leve crianças para longe da zona de perigo!
- Não entre na zona da margem do rio. As margens do rio poderão ter sido escavadas pela água e soltar-se se as pisar! Quando conduzir, evite estradas inundadas ou parcialmente inundadas! Permaneça fora das áreas delimitadas e siga as instruções das autoridades locais e do pessoal dos serviços de emergência!
- Nunca utilize um barco particular para “passear” nas águas ou correntes de um rio inundado devido à formação de ondas e ao risco de obstáculos perigosos submersos!

Perigos especiais relacionados com cheias

são causados por resíduos flutuantes e por caminhos, pontes, diques, etc. arrastados pelas águas. Riscos para a saúde são causados por substâncias nocivas que poderão ter sido libertadas devido a fugas, como fuelóleo, produtos de limpeza, pesticidas, fezes humanas e animais, e lixo. A água para beber pode estar contaminada.

Depois da cheia

- Retire a água e a lama que ainda restar nos compartimentos; estes só devem ser bombeados secos quando a água da cheia se tiver escoado e o nível freático tiver descido o suficiente. De contrário, existe o perigo de o pavimento térreo do edifício sofrer danos. Preste atenção às informações fornecidas pelas suas autoridades locais.
- Abra e/ou remova revestimentos do chão e forros/painéis para efetuar exames.
- Áreas afetadas devem ser secas o mais rápido possível de modo a se evitarem danos estruturais, formação de fungos e infestações. Pode acelerar o processo de secagem utilizando aparelhos de aquecimento, que podem ser pedidos emprestados ou alugados.
- Mandar inspecionar estruturas de edifícios danificadas (estabilidade estática).
- Não utilize aparelhos e sistemas elétricos até serem inspecionados por um perito.
- Mandar inspecionar reservatórios de fuelóleo quanto a danos.
- Informe os bombeiros se tiver havido fuga ou transbordo de substâncias nocivas como pesticidas, tintas, vernizes, produtos de limpeza ou fuelóleo. Para a eliminação correta poderá ser necessário contactar empresas especializadas.
- Utilize agentes de absorção do óleo só depois de consultar o seu quartel de bombeiros local.
- Certifique-se de que os compartimentos onde está a trabalhar são bem ventilados. Não fume e não use chamas desprotegidas se tiver havido fuga/transbordo de substâncias nocivas.
- Elimine de forma correta mobiliário e alimentos contaminados.
- Não consuma frutas, vegetais ou alfaces provenientes de áreas inundadas.
- Se jardins ou campos estiverem poluídos com substâncias nocivas (óleo, por exemplo), informe o Landratsamt (gabinete do conselheiro municipal) ou o Amt für Landwirtschaft (gabinete regional responsável pela agricultura).
- Depois do recuo das águas da cheia poderá haver um aumento na ocorrência de insetos como, por exemplo, mosquitos. Por isso, deve incluir repelentes de insetos na sua bagagem de emergência ou adquiri-los a breve prazo.

Para mais informações sobre como atuar em caso de cheias ou outros tipos de emergência, consulte o sistema de informações alemão de preparação para emergências “deNIS” em www.denis.bund.de. Consulte por favor também as suas autoridades locais e bombeiros para mais informações.

Tempestades

Tempestades podem ocorrer tão repentinamente que é quase impossível tomar precauções. No entanto, frequentemente fazem-se anunciar e são divulgados durante as previsões do tempo pelos Serviços Meteorológicos Alemães, por exemplo online em www.dwd.de. Informe-se atempadamente, se for necessário.

Durante tempestades, o perigo para a vida e a integridade física deve-se em muitos casos a ramos soltos, árvores tombadas ou telhas projetadas. Se possível, evite áreas perigosas tais como bosques. No caso de tempestades com chuva torrencial, as estradas podem ficar inundadas muito rapidamente e as tampas de esgotos podem ser levantadas e deslocadas pela pressão da água no sistema de esgotos. Por isso, tenha cuidado como utentes das vias rodoviárias e esteja preparado para encontrar obstáculos a qualquer momento. Informe os bombeiros se tiver reparado que substâncias perigosas como fuelóleo tenham sido libertadas, por exemplo de caves inundadas.

O que fazer em caso de trovoada

- Mantenha-se afastado de árvores altas, mastros, antenas e objetos similares. Não use guarda-chuva. Procure abrigo num edifício ou tente encontrar uma depressão no terreno e ponha-se de cócoras sobre as plantas dos pés, mantendo-os juntos um do outro.
- Se se encontrar num veículo, mantenha-se no interior e não toque em quaisquer partes metálicas.
- Mantenha-se afastado de linhas de alta tensão (distância mínima: 50 metros).
- Um relâmpago pode dar origem a sobretensões. Não confie só no sistema de para-raios da sua casa. Desligue aparelhos elétricos sensíveis das tomadas ou utilize um supressor de sobretensões. Estes dispositivos podem ser adquiridos nas lojas da especialidade.
- Uma queda de raio pode causar danos consideráveis (fissuras e ruturas) em paredes de alvenaria.

Dicas para Tempestades

Genericamente, o que deve estar à mão durante uma tempestade:

- Um rádio de FM alimentado a pilhas com um número suficiente de pilhas
- Fontes de iluminação independente da alimentação de rede, como lanternas de bolso e velas
- Bagagem de emergência com documentos importantes, no caso de ter que abandonar a sua casa.

Esta deve conter provas documentais da sua propriedade sob a forma de fotografias ou similar. Se a sua propriedade ficar danificada, estes documentos poderão ser muito úteis para a sua seguradora.

Animais domésticos e de companhia podem ficar bastante assustados com uma tempestade. Tente acalmá-los e certifique-se de que não podem escapar da área protegida.

Por favor, preste atenção aos avisos de tempestades nos meios de informação



Perigos Causados por Tempestades

Granizo e tornados

Perigos adicionais são granizo ou tornados (“remoinhos”). Estes transportam detritos e terra sugados pelo funil do tornado que roda a grande velocidade.

Tome precauções adicionais no caso de tempestades de granizo ou tornados:

- Feche persianas e estores; mantenha-se afastado de quaisquer aberturas para o exterior.
- Procure uma divisão abaixo do nível do solo (cave, por exemplo) ou uma divisão interior do edifício; veículos, caravanas e construções ligeiras poderão não oferecer a proteção adequada.
- Evite espaços com tetos de grande envergadura, como salões.
- Não fique no exterior! Procure abrigo num edifício de construção robusta! Em último recurso, deite-se ao comprimento no chão, mantenha a sua face virada para baixo e proteja a sua cabeça e o pescoço com as mãos!

O que fazer depois de uma tempestade

- Verifique a existência de danos à sua volta, como, por exemplo, irrupções de água ou vidros partidos de janelas.
- Utilize aparelhos elétricos apenas se não tiverem estado em contacto com humidade/água.
- Se alguém tiver ficado ferido, preste os primeiros socorros e ligue para os serviços de socorro, se for necessário.
- Se um edifício estiver muito danificado, abandone esse edifício e não volte a entrar nele até ser inspecionado por peritos.
- Se o telhado tiver ficado danificado durante uma tempestade, mantenha-se afastado da zona de queda dos destroços. A largura da zona de perigo corresponde a um terço da altura do edifício, medida desde o solo até à caleira de beiral. Informe os bombeiros.

Ajudar a Ajudarem-se a Si Próprios

Até à chegada do pessoal dos serviços de socorro, cada um deve ter a capacidade para se ajudar a si próprio e outras pessoas. Uma chamada de emergência e os primeiros socorros são o ponto de partida de um conjunto de medidas que, como os elos de uma corrente, se complementam umas às outras para salvar as vidas de pessoas feridas ou doentes. Ao concluir com sucesso um curso de formação oferecido por uma organização humanitária, estará em condições de atuar corretamente e oferecer ajuda no local de um acidente até chegar o pessoal qualificado. Se o seu agregado familiar incluir crianças pequenas, poderá estar interessado em cursos especiais oferecidos por organizações médicas destinados a prestar ajuda a crianças feridas.

Um curso de atualização nunca fez mal a ninguém! Também existem organizações humanitárias na sua vizinhança que oferecem cursos de primeiros socorros.

Aprenda a Prestar os Primeiros Socorros

Na sua lista telefónica local ou na Internet encontrará o contacto relevante

- Malteser
www.malteser.de
- Arbeiter-Samariter-Bund
www.asb.de
- Johanniter-Unfall-Hilfe
www.juh.de
- Deutsches Rotes Kreuz
www.drk.de
- DLRG
www.dlrg.de



Aprenda como prestar os primeiros socorros junto das organizações humanitárias.

Prevenção de Incêndios

Na Alemanha, só em 2004, aproximadamente 450 pessoas morreram e mais de 5000 ficaram feridas devido a incêndios. Em habitações particulares, bens materiais num valor superior a 1,3 mil milhões de euros ficaram reduzidos a cinzas. Em muitos casos as causas são ignorância ou negligência, por exemplo a utilização de álcool etílico ou outras substâncias acelerantes durante um churrasco..

Os requisitos legais da prevenção de incêndios garantem que na Alemanha os edifícios são extremamente resistentes ao fogo e de que existem vias de evacuação suficientes. Assim, os moradores afetados tanto podem sair do edifício pelo próprio pé ou ser alcançados com segurança através de medidas de salvamento dos bombeiros.



Cada indivíduo pode ajudar a reduzir ainda mais os riscos residuais causados por incêndios. Como medida preventiva, nas obras de modificação e alargamento em edifícios, só se deve utilizar materiais que se opõem à deflagração e propagação de incêndios – mesmo se tal não for exigido pela autorização a obter da entidade de fiscalização responsável. O mesmo se aplica a obras de renovação. Em qualquer dos casos deve pedir conselhos a um perito.

Riscos de Incêndio

Se deflagrar um incêndio, deve notá-lo o mais cedo possível. Uma opção económica e fiável em termos funcionais é a instalação de detetores de fumo. O capítulo seguinte fornece informação detalhada sobre este assunto. No entanto, até à chegada dos bombeiros alertados deverá numa emergência ser capaz de se ajudar a si próprio, a não ser que a sua vida esteja em perigo. No caso de um pequeno início de incêndio, poderá, consoante as circunstâncias, conseguir evitar a propagação do incêndio utilizando um extintor, um cobertor antifogo ou uma mangueira de água. O seu quartel de bombeiros local terá todo o prazer em o informar sobre as necessidades e possibilidades de autoajuda.

- Mesmo quando um extintor não é obrigatório por lei – como num carro, por exemplo – deverá considerar comprar um já que, segundo os registos do clube automóvel alemão ADAC, 40 000 veículos se incendiam anualmente.
- Um cobertor antifogo feito de lã ou outro material apropriado pode ajudar a extinguir vestuário em chamas.
- Memorize as vias de evacuação em hotéis, discotecas, cinemas, etc. a fim de estar prevenido para o caso de deflagrar um incêndio levando eventualmente ao pânico.



Como Se Preparar

Independentemente de onde estiver deverá obter sempre a seguinte informação para estar preparado para um eventual incêndio:

- Como chega às escadas mais próximas numa situação de perigo (não utilize o os elevadores em caso de incêndio!)?
- Que medidas poderão ter sido tomadas como preparação para a evacuação de pessoas com necessidades físicas especiais?
- Que opções estão disponíveis para fazer uma chamada de emergência?
- Onde se encontram os extintores e como devem ser utilizados?

Assegure que...

- corredores e caixas de escadas não estão atravancados ou mesmo completamente bloqueados com objetos – é imperativo que as vias de evacuação sejam mantidas desobstruídas;
- portas ao longo das vias de evacuação/socorro estão fechadas (mas nunca trancadas); isto evitará que o fogo se propague rapidamente e as vias de evacuação fiquem cheias de fumo;
- bocas-de-incêndio e vias de acesso dos bombeiros não estão bloqueadas;
- as instalações de segurança do edifício não estão danificadas e que qualquer dano é comunicado imediatamente;
- nunca deixa uma vela acesa ou uma chama não protegida sem vigilância;
- instalações e equipamentos elétricos estão em perfeitas condições e não foram manipulados ilicitamente;
- os seus papéis e documentos mais importantes são guardados facilmente acessíveis no caso de uma evacuação imprevista (para mais informações consulte o tópico “Salvaguarda de Documentos Pessoais”).

Dicas sobre a Prevenção de Incêndios

- Na cave: Retire material inflamável de que já não precisa!
- No sótão: Tire para fora os itens desnecessários; retire material inflamável de cantos e espaços apertados!
- Mantenha equipamento de extinção de incêndios – extintores, mangueira, cobertor antifogo, etc. – prontamente disponíveis para uma emergência!
- Mandar verificar e realizar a manutenção periódica dos extintores!
- Aprenda a usar corretamente equipamentos de extinção de incêndios!

Detetores de Fumo



Incêndios podem ter origem em cabos ou aparelhos elétricos defeituosos, na falta de cuidado ao realizar trabalhos domésticos ou ao manusear chamas não protegidas. O fumo que se desenvolve poderá sufocar pessoas enquanto estão a dormir ou tornar as vias de evacuação intransitáveis.

Um dispositivo pequeno aplicado no teto de um quarto ou corredor pode ajudar a salvar vidas. Detetores de fumo são dispositivos com aproximadamente o tamanho de uma mão fáceis de instalar e que ativam um alarme acústico. Para deficientes auditivos

existe a opção de instalar detetores com luzes estroboscópicas ou almofadas vibratórias. Os detetores de fumo deverão ser instalados no ponto mais alto de um quarto ou corredor uma vez que o fumo sobe. Não devem, porém, ser instalados na cozinha ou casa de banho, uma vez que os vapores de cozinhar e de água podem ativar um falso alarme. Vários detetores de fumo podem ser ligados para formar uma rede de maneira que detetores instalados na área de habitação também responderão a um alarme iniciado por um detetor instalado na cave. Detetores de fumo de boa qualidade dispõem de um indicador de pilha fraca e de um botão de teste para verificar a funcionalidade do dispositivo. Para mais informações dirija-se a uma loja da especialidade.

Dicas de Instalação

Os detetores de fumo devem ser instalados naquelas áreas particularmente suscetíveis a incêndios e ao longo das vias de evacuação, de modo a darem um alerta avançado em caso de fogo, especialmente em:

- corredores em frente a quartos de dormir;
- quartos de criança;
- escadarias;
- caves.

Para mais informações, contacte os bombeiros ou companhias de seguros contra incêndios.

Em Caso de Fogo

O conhecimento de técnicas adequadas de resposta a incêndios pode ajudá-lo a salvar-se a si e a salvar outras pessoas. Não se esqueça de que salvar vidas vem sempre em primeiro lugar. Se detetar um incêndio proceda de acordo com a lista abaixo:

1. Se o incêndio tiver acabado de deflagrar, atue imediatamente para o “sufocar à nascença”.
 - Tente extinguir o incêndio apenas se tal for possível sem se colocar a si próprio em perigo!
 - Nunca use água para apagar gordura ou outros combustíveis líquidos que se tenham incendiado!
 - Para evitar choques elétricos, desligue a corrente elétrica antes de iniciar o combate ao incêndio!
 - Extingue o incêndio da base para o topo e dos lados para o centro.
 - Nunca entre numa divisão cheia de fumo! Os fumos tóxicos que aí se formam são letais. Feche a porta e alerte os bombeiros.
2. Se não conseguir extinguir o incêndio sozinho: Feche as janelas, se tal for possível sem se colocar a si próprio em perigo, bem como a porta da divisão que está em chamas para asfixiar o fogo.
3. Chame os bombeiros!
4. Alerta outras pessoas e ajude-as a colocarem-se em segurança (peça a outras para o fazer, se for necessário).
5. Espere pelos bombeiros e dê-lhes os detalhes.
6. Até chegarem os bombeiros, tente evitar que o fogo alastre. Mantenha molhada a porta do quarto em chamas a fim de atrasar ou impedir que o fogo a atravesse!
7. Se tiver que abandonar o edifício ou a habitação, o andar, etc., assegure que ninguém fica para trás. Portas de quartos que não estão em chamas devem permanecer abertas para facilitar a procura rápida de pessoas pelos bombeiros, se for necessário. Portas antifogo e portas de setores corta-fogo devem ser mantidas fechadas, obviamente. Não feche nenhuma porta à chave! Se houver quartos ou janelas que só podem ser abertos com a ajuda de chaves, mantenha-as à mão para o pessoal dos serviços de emergência.
8. Estão todos em segurança? Uma vez fora da zona de perigo, deve verificar se todos os habitantes estão em segurança, porque se uma pessoa estiver dada com desaparecida, os bombeiros têm de partir sempre do princípio de que essa pessoa ainda está em risco no interior do edifício.

Durante uma simulação de alarme, deverá sempre reagir da mesma maneira que para um incêndio real. De contrário, poderá um dia tomar um alarme de incêndio “real” por um exercício, o que o poderia colocar – bem como os bombeiros – em grande risco. A segurança das pessoas tem prioridade sobre todas as medidas de combate ao incêndio! Para mais informações dirija-se aos bombeiros!

Equipamentos de Extinção de Incêndios



É certo que um seguro contra incêndios o pode proteger contra os danos provocados pelo fogo, mas isso não vai impedir a sua deflagração. De acordo com a lei, a instalação de extintores nos locais de trabalho, bem como em muitas habitações particulares, é obrigatória. Bem visíveis e acessíveis a todos, estes aparelhos pintados a vermelho adequam-se muito bem ao combate contra os incêndios. O tamanho e o conteúdo de um extintor podem variar e dependem dos requisitos legais e/ou do risco de incêndio potencial. Para além disso, o manuseamento correto também pode variar de extintor para extintor.

Estes extintores estão concebidos para extinguir os incêndios durante a sua fase inicial. O seu tempo de pulverização efetivo é limitado. As lojas da especialidade poderão fornecer informações mais detalhadas.

Outros tipos de equipamento também podem ser usados de forma eficaz para extinguir um incêndio antes que comece a alastrar, desde regadores, latas de spray com atomizadores, até às mangueiras de jardim.

Dicas sobre Equipamento de Extinção de Incêndios

Obtenha informação sobre o equipamento de extinção de incêndios disponível e o seu manuseamento antes que um incêndio se declare.

A capacidade de funcionamento dos equipamentos de extinção de incêndios obrigatórios por lei tem que ser verificada regularmente.

Para mais informações, contacte os bombeiros ou companhias de seguros contra incêndios.

Perigos QBRN

As substâncias perigosas são de natureza química (Q), biológica (B), radiológica (R) ou nuclear (N). Encontramo-las em todo os lugares: como material de base ou produto intermédio nos processos industriais; nos laboratórios; na medicina e na investigação; como combustível, por exemplo em centrais nucleares; como mercadoria em entrepostos; como carga nas vias de comunicação de todos os tipos; nas habitações particulares; e em muitos outros lugares.

Uma vez que estas substâncias são omnipresentes e a libertação de substâncias nocivas não pode ser excluída à partida, as autoridades de prevenção de perigos tomaram precauções para as detetar, identificar e – se possível – neutralizar. Estas tarefas são habitualmente da responsabilidade do quartel de bombeiros local, dotado dos equipamentos técnicos mais modernos para o efeito.



Como se Proteger em Caso de Libertação de Substâncias Perigosas

No exterior:

- Dirija-se ao edifício habitado mais próximo.
- Tente deslocar-se perpendicularmente à direção do vento e respire através de uma máscara de proteção ou, no mínimo, através de um lenço.
- Se já tiver estado em contacto com substâncias perigosas, mude a sua roupa de cima e o calçado antes de entrar num edifício e deixe-os no exterior da habitação.
- Lave primeiro as mãos, em seguida a cara e o cabelo bem como o nariz e as orelhas.
- Em caso de libertação de substâncias biológicas, é aconselhável desinfetar as mãos.

No veículo:

- Desligue a ventilação e feche os vidros.
- Oiça rádio (FM, programas regionais) e siga as instruções dadas pelas autoridades.
- Conduza até ao edifício habitado mais próximo. Ao sair do veículo, siga as instruções aplicáveis ao exterior.

No interior de um edifício:

- Permaneça se possível no edifício.
- Acolha temporariamente pessoas que estejam em perigo.
- Informe, se necessário, os outros habitantes.
- Feche janelas e portas.
- Desligue ventiladores e aparelhos de ar condicionado, feche as ranhuras de ventilação, incluindo as nos caixilhos das janelas.
- Abrigue-se numa divisão interior, de preferência sem janelas exteriores.
- Em caso de libertação de substâncias radioativas, procure de preferência uma divisão na cave.
- Evite consumir inutilmente o oxigénio, por exemplo com velas.
- Ligue o rádio (FM, programas regionais) ou a televisão.
- Preste atenção aos anúncios das autoridades.
- Telefone apenas em casos de emergência.
- Se substâncias perigosas se infiltrarem na sua habitação, utilize para cobrir a boca os equipamentos de proteção improvisados disponíveis, por exemplo uma máscara como as utilizadas pelos habilitados ou um lenço molhado.

Substâncias QBRN Perigosas

As cidadãs e os cidadãos alemães beneficiam do elevado nível de vida que apenas uma nação industrializada pode oferecer. No entanto, os benefícios da tecnologia moderna também envolvem determinados riscos. Mesmo com um alto nível tecnológico de segurança, é impossível excluir totalmente a libertação accidental de substâncias perigosas. Isto pode acontecer durante um processo de produção ou durante o transporte, mas também quando produtos de limpeza são utilizados de forma descuidada na habitação.

As substâncias perigosas podem apresentar-se sob a forma de gás ou vapor, líquidas ou sólidas. Regra geral, o não-especialista não tem a capacidade para avaliar se está perante uma situação perigosa. Contacte portanto o respetivo centro coordenador de socorros (112) ou centro da linha antivenenos (ver lista telefónica), se for necessário, e preste atenção, no caso de acontecimentos fora do seu edifício, às comunicações das autoridades feitas através da rádio ou anunciadas através de altifalantes montados em veículos.



Propriedades das Substâncias QBRN Perigosas

As substâncias químicas apresentam um espectro muito largo de efeitos diferentes. Muitas destas substâncias são inflamáveis ou mesmo explosivas, podem ser corrosivas ou tóxicas. Nalguns casos têm vários efeitos ao mesmo tempo. Na maioria dos casos produzem o seu efeito mais forte quando absorvidos pelo corpo. Isto pode acontecer por absorção através da pele, por ingestão ou por inalação. Cuidados especiais se impõem no caso de substâncias gasosas. Uma vez que a maioria dos gases e vapores são mais densos que o ar, tendem a concentrar-se em depressões ou divisões em caves. Em caso de libertação de produtos químicos, convém então evitar lugares como esses.

Os agentes biológicos compreendem as bactérias, os vírus, os fungos, os parasitas e as toxinas. Estes podem causar doenças graves nos seres humanos. O corpo humano absorve estas substâncias principalmente através dos pulmões, o aparelho digestivo e a pele (feridas). Em caso de perigo de absorção através do aparelho respiratório, deve utilizar pelo menos um aparelho respiratório improvisado, como por exemplo uma máscara como as utilizadas pelos habilidosos ou um lenço molhado.

As substâncias radioativas emitem radiação ionizante de energia elevada. Esta radiação danifica células vivas e pode matá-las ou provocar cancro. A maior parte das substâncias radioativas apresenta-se no estado sólido. A absorção no corpo humano pode acontecer por inalação, ingestão e através da pele (feridas). Uma parte da radiação ionizante, a radiação alfa (radiação corpuscular), representa um perigo grave para o ser humano uma vez que a absorção no corpo sob a forma de minúsculas partículas de poeira. Um aparelho protetor das vias respiratórias impedirá a absorção pelos pulmões. A própria radiação é atenuada ao passar através da matéria. Em caves, o efeito da radiação é particularmente baixo devido à atenuação pela camada de terra que se encontra por cima e os pisos superiores.

Lista de verificação

É importante compreender que um incêndio, um acidente ou uma catástrofe podem provocar uma situação para a qual é preciso estar preparado. Quando um incidente já tiver ocorrido, é demasiado tarde para aprender como prestar os primeiros socorros ou combater um incêndio. Aproveitamentos de água potável já não podem ser constituídos se o fornecimento público de água estiver interrompido. Prepare-se para qualquer eventualidade! As autoridades locais ou municipais estão à sua disposição para responder a todas as suas perguntas a respeito da autoajuda. Organizações humanitárias privadas oferecem a possibilidade de atempadamente participar numa formação (formação complementar) em primeiros socorros.

A lista de verificação seguinte constitui uma sinopse das coisas que deve ter disponível em caso de emergência. Complete também a lista de números de telefone que figuram no verso desta brochura com os números de emergência locais. Isto evitará procuras intermináveis no caso de surgir a necessidade.



Lista de verificação

É importante compreender que um incêndio, um acidente ou uma catástrofe podem provocar uma situação para a qual é preciso estar preparado. Quando um incidente já tiver ocorrido, é demasiado tarde para aprender como prestar os primeiros socorros ou combater um incêndio. Aproveitamentos de água potável já não podem ser constituídos se o fornecimento público de água estiver interrompido. Prepare-se para qualquer eventualidade! As autoridades locais ou municipais estão à sua disposição para responder a todas as suas perguntas a respeito da autoajuda. Organizações humanitárias privadas oferecem a possibilidade de atempadamente participar numa formação (formação complementar) em primeiros socorros.

A lista de verificação seguinte constitui uma sinopse das coisas que deve ter disponível em caso de emergência. Complete também a lista de números de telefone que figuram no verso desta brochura com os números de emergência locais. Isto evitará procuras intermináveis no caso de surgir a necessidade.

Reserva para 2 semanas

Grupo de alimentos	Quantidade	Exemplo	* Peso escorrido
Cereais, produtos à base de cereais, pão, batatas	4,6 kg	Pão integral	1000 g
		Biscoitos	250 g
		Tostas	1000 g
		Massa	400 g
		Arroz	250 g
		Flocos de aveia/cereais	750 g
		Batatas	1000 g
		Verduras, legumes secos	5,6 kg
Ervilhas/cenouras (em conserva)	900 g*		
Couve roxa (em conserva/frasco)	700 g*		
Chucrute (em conserva)	700 g*		
Espargos (em frasco)	400 g*		
Milho (em conserva)	400 g*		
Cogumelos (em conserva)	400 g*		
Pepino vinagre (em frasco)	400 g*		
Beterraba	400 g*		
Cebolas, frescas	500 g		
Fruta	3,5 kg	Cerejas (em frasco)	700 g*
		Peras (em conserva)	250 g*
		Alperces (em conserva)	250 g*
		Tangerinas (em conserva)	350 g*
		Ananás (em conserva)	350 g*
		Passas de uva	200 g
		Avelãs	200 g
		Ameixas	250 g
		Fruta, fresca (maças, peras, bananas, citrinos)	1000 g

Bens Alimentares e Bebidas continuação

Bebidas ¹	24 litros	Água mineral	12 L
		Água natural	12 L
		Sumo de limão	0,2 L
		Café	250 g
		Chá preto	125 g
Leite, lacticínios	3,7 kg	Leite UHT	3 L
		Queijo duro	700 g
Peixe, carne, ovos	1,7 kg	Atum (em conserva)	150 g*
		Sardinhas em óleo (em conserva)	100 g*
		Arenques em molho	100 g
		Salsichas de Frankfurt (em frasco/em conserva)	300 g*
		Corned Beef (em conserva)	250 g
		Chouriço de fígado (em frasco/em conserva) 100 g Enchido curado (por ex. salame)	300 g
		6 ovos ²	360 g
Gorduras, óleos	0,5 kg	Óleo vegetal (por ex., óleo de germe de milho, azeite, óleo de girassol)	0,31
		Manteiga, margarina	250g
Diversos, à descrição, por ex.	0,25 kg	Açúcar, adoçante, mel, marmelada, chocolate, sal iodado, pré-cozinhados (por ex., ravioli, tortellini seca, sopas cozinhadas), produtos desidratados à base de batata (por ex. puré de batata), farinha, caldo instantâneo, cacau em pó, biscoitos secos, palitos salgados	

¹ A recomendação acima inclui, para além das necessidades imediatas de água para beber, quantidades adicionais de modo a haver água suficiente para a preparação de alimentos como massa, arroz ou batatas, independentemente do fornecimento público de água potável.

² Podem ser substituídos por ovos completos que estão à venda em algumas lojas em embalagens de 1 litro.

Aparelho de Rádio

Disponível em Sua Casa?

	sim	não
Aparelho de rádio com recepção de FM e onda média, que também funcione a pilhas		
Pilhas sobresselentes		

Farmácia Doméstica

Disponível em Sua Casa?

	sim	não
Caixa de primeiros socorros normalizada DIN		
Medicamentos prescritos pelo médico		
Analgésicos		
Desinfetantes da pele		
Desinfetantes de feridas		
Remédios contra os resfriados		
Termómetro para medir a febre		
Antidiarreicos		
Crems para picadas de insetos e queimaduras solares		
Pinça para extrair lascas		

Artigos de Higiene

Disponível em Sua Casa?

	disponível	comprar
Sabão (por unidade), detergentes (kg)		
Escova de dentes, pasta dentífrica (por unidade)		
Artigos de cozinha e talheres descartáveis (por unidade)		
Papel de cozinha (rolos)		
Papel higiénico (rolos)		
Sacos de lixo (por item)		
Retrete de campismo, sacos de reserva (por item)		
Luvas domésticas (par)		
Desinfetantes, sabão mole (por item)		

Prevenção de Incêndios

Disponível em Sua Casa?

	sim	não
Limpar cave e sótão		
Extintor		
Detetores de fumo		
Cobertor antifogo (ou cobertor de lã, a utilizar como substituto)		
Reservatório de água		
Balde de água		
Extintor dorsal ou bomba de pé		
Mangueira de jardim ou de lavar o carro		

Salvaguarda de Documentos Pessoais

Disponível em Sua Casa?

	sim	não
Determinou que documentos são obrigatoriamente necessários?		
Os seus documentos estão bem classificados?		
Existem cópias de documentos importantes e estão autenticadas?		
Preparou uma pasta de documentos?		
A pasta de documentos ou documentos importantes estão guardados facilmente acessíveis?		

Bagagem de Emergência

Disponível em Sua Casa?

	disponível	comprar
Medicamentos pessoais		
Vestuário de proteção improvisado		
Cobertor de lã/saco-cama		
Roupa interior, peúgas		
Botas de borracha, calçado resistente		
Artigos de cozinha/talheres, termo, copos		
Material para o tratamento de feridas		
Abridor de conservas e canivete		
Roupa resistente e quente		
Lanterna de bolso		
Cobertura da cabeça, capacete		
Máscara de proteção/aparelho respiratório improvisado		
Luvas de trabalho		

Corte de Energia

Disponível em Sua Casa?

	sim	não
Velas, velas pequenas		
Fósforos, isqueiro		
Lanterna de bolso		
Pilhas sobresselentes		
Fogão de campismo/a álcool com combustível		
Aquecedor provisório		
Combustíveis		

Lista de Verificação Pessoal

Notas

Serviços de Informação

Perigos e possibilidades de proteção:

O Gabinete Federal para Proteção Civil e Assistência em Catástrofes estabeleceu o sistema de informações alemão de preparação para emergências “deNIS” que trata todas as questões relacionadas com perigos potenciais e medidas de proteção. Disponibiliza na Internet em www.denis.bund.de informações sobre, e ligações para, os campos da preparação para emergências particular. “deNIS” fornece um resumo desta informação, processa-a e disponibiliza-a, dá conselhos sobre como reagir corretamente, e oferece apoio para pesquisar na Internet.

Tempestades e Perigos Devidos a Cheias:

Avisos de perigos atualizados tem preparados, entre outros, os Serviços Meteorológicos Alemães em www.dwd.de.

Alimentação e Proteção dos Consumidores:

Para questões sobre alimentos, também poderá visitar a página inicial do Ministério federal da Alimentação, da Agricultura e da Proteção dos Consumidores em www.bmelv.de.



Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

Com o Gabinete Federal para Proteção Civil e Assistência em Catástrofes (BKK), tem um parceiro competente que o apoiará na preparação para situações de emergência dentro do quadro da proteção civil. Para mais informações sobre este assunto e as outras funções do BBK, consulte a nossa página inicial em www.bbk.bund.de.

**Bundesamt für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe (BBK)**

Provinzialstraße 93

53127 Bonn

Postfach 1867, 53008 Bonn

poststelle@bbk.bund.de