

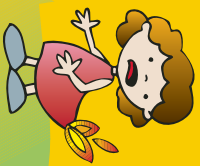
O que deves fazer se as tuas roupas começarem a arder

Se isto acontecer pára imediatamente.

Não corras. Deita-te no chão, cobre a cara e rola sobre o corpo até as chamas se apagarem.

A regra é

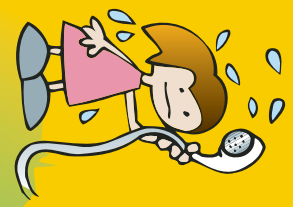
1º Parar



2º Deitar



3º Rolar



Se puderes molha as tuas roupas para evitar que fiquem em chamas.

COLABORA, a protecção começa em ti e na tua casa.

**SOCORRO
LIGA
112**

Para mais informações consulta a internet em:
www.proteccao civil.pt

PREVENIR → PLANEAR → SOCORRER



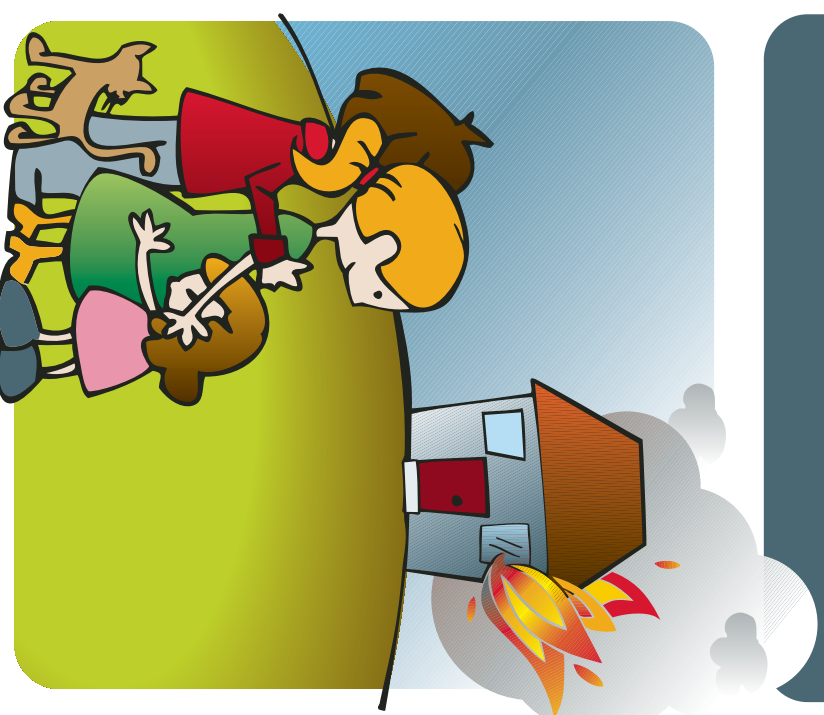
ANPPC
Associação Nacional de Protecção Civil

Ministério da Administração Interna
Autoridade Nacional de Protecção Civil

Avenida do Foch em Camarate - 2794-112 Camarate
Tel.: 21 424 7100 Fax: 21 424 7160
e-mail: geral@procv.pt Site: www.proteccao civil.pt



**Incêndios
em casa**
Sabes o que fazer?



Incêndios em casa

Sabes o que fazer?

Podes sentir-te assustado e confuso durante um incêndio, mas se souberes o que fazer tudo será mais fácil. Prepara-te. Segue as recomendações que te damos e treina-as com os teus familiares e amigos. **Contamos contigo.**

Aqui tens

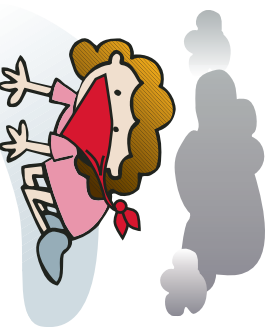
10 REGRAS DE SEGURANÇA muito importantes.

Lembra-te delas sempre que houver um incêndio.

1 Nunca corras perigo para tentar apagar o fogo.



2 Põe em prática o plano de fuga que treinaste com a tua família. **Sai de casa rapidamente.** Não te escondas. Não leves nada contigo, deixa as tuas coisas onde estiverem.



3 Anda de gatas se houver fumo. Perto do chão respiras melhor. Sempre que puderes protege a boca com um pano húmido e respira através dele.

4 **N**o corras se a tua roupa começar a arder. Põe em prática a regra PARAR-DEITAR-ROLAR.

5 Antes de abrires uma porta verifica, com a palma da mão, se ela está quente.

Se estiver quente tenta encontrar outra sa da porque há fogo e fumo do outro lado.

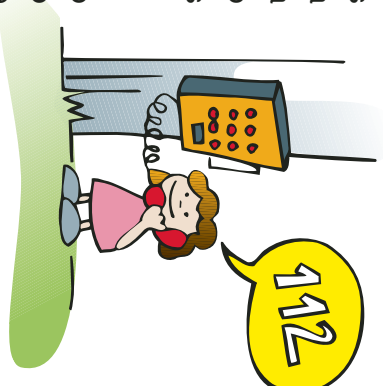
Se estiver fria também pode haver fogo e fumo a impedir-te a passagem. Por isso, abre-a com muito cuidado e pronto a fechá-la rapidamente.

6 Se não conseguires sair em segurança procura uma janela ou varanda de onde possas ser visto. Para **chamar a aten** o grita e acena com algo (roupa, toalha, etc.).

7 Usa sempre as escadas.

Nunca utilizes os elevadores. Se for seguro tenta descer porque o incêndio tem tendência a subir.

8 Quando estiveres em segurança, já fora de casa, **pede ajuda** a alguém. Liga para o **112** ou avisa os Bombeiros.



9 Depois de dares o alerta vai para o **ponto de encontro** que combinaste com a tua família.

10 **Fica fora de casa.** NUNCA voltes atrás seja por que motivo for.

Prepara e treina com a tua família

- Como e quando utilizar um extintor
- Um plano de fuga da vossa casa
- Tentem encontrar mais do que uma saída para cada divisão. Pode ser uma porta ou uma janela.
- Um ponto de encontro fora de casa
- Escolham um local, fora de casa, para se reunirem se houver um incêndio.

Exemplo de plano de fuga

