

# MANUAL DE NORMAS DE SEGURANÇA NA EPVL

**SER  
PROFISSIONAL  
VALE+**



<b>NORMAS GERAIS DE SEGURANÇA NA EPVL</b> .....	2
<b>1- PLANTAS DE EMERGÊNCIA</b> .....	2
<b>2- SINAL DE ALARME</b> .....	2
<b>3- EVACUAÇÃO</b> .....	2
<b>4- PONTO DE ENCONTRO</b> .....	3
<b>O QUE DEVES FAZER, EM DIFERENTES SITUAÇÕES, NA ESCOLA, EM CASA OU NA RUA</b> .....	4
<b>INCÊNDIO EM EDIFÍCIOS E HABITAÇÕES</b> .....	4
<b>SISMO</b> .....	5
<b>CHEIAS E INUNDAÇÕES</b> .....	6
<b>TSUNAMI</b> .....	6
<b>ONDA DE CALOR</b> .....	7
<b>VAGA DE FRIO E NEVÃO</b> .....	7
<b>ERUPÇÃO VULCÂNICA</b> .....	8
<b>MOVIMENTO DE MASSA DE VERTENTES</b> .....	8
<b>EROSÃO COSTEIRA</b> .....	9

# NORMAS GERAIS DE SEGURANÇA NA EPVL

## 1- PLANTAS DE EMERGÊNCIA

Estão afixadas, em pontos estratégicos da EPVL, Plantas de Emergência que permitem visualizar os itinerários e as localizações dos meios de 1ª intervenção e de alarme.

É importante conhecer estas plantas.

## 2- SINAL DE ALARME

O sinal apara evacuar é constituído por um toque curto, seguido de um toque contínuo, da central de incêndio.

## 3- EVACUAÇÃO

Após o sinal de evacuação, todos se devem dirigir para a saída mais próxima, utilizando o trajeto mais adequado a cada situação, ordeiramente e sem atropelos.

Se o toque for dado durante uma aula, o chefe de fila é o delegado de turma, que deverá definir o percurso e o cerra fila é o professor, que deverá garantir que nenhum aluno fica dentro da sala.

Não é permitido a recolha de objetos pessoais que possam atrasar ou dificultar a deslocação das pessoas comprometendo a evacuação.

Não é permitida a utilização dos elevadores.

Não é permitido o regresso às áreas de evacuação (a decorrer ou já evacuadas).

Todos devem obedecer às instruções

#### **4- PONTO DE ENCONTRO**

Todos se devem dirigir para o ponto de encontro no exterior da escola identificado com a placa de ponto de encontro.

Cada professor deve confirmar se todos os seus alunos estão no ponto de encontro e informar o responsável pela contagem.

Até ser dada ordem para regressar á escola ou ir para casa, todos devem permanecer no ponto de encontro.



# O QUE DEVES FAZER, EM DIFERENTES SITUAÇÕES, NA ESCOLA, EM CASA OU NA RUA

## INCÊNDIO EM EDIFÍCIOS E HABITAÇÕES

- Nunca correr perigo para tentar apagar o fogo.
- Desligar, de imediato, o quadro elétrico e a instalação do gás e, se possível, retirar as botijas.
- Andar de gatas, se houver fumo (perto do chão, respira-se melhor).
- Proteger a boca com um pano húmido e respirar através dele.
- Não correr se a roupa começar a arder. Pôr em prática a regra: PARAR – DEITAR – ROLAR.
- Pôr em prática o Plano de Evacuação treinado com a família - Sair de casa rapidamente - Não se esconder - Não levar nada consigo.
- Antes de abrir uma porta verificar, com as costas da mão, se ela está quente. Se estiver quente, tentar encontrar outra saída. Caso esteja fria, abrir a porta com muito cuidado e preparar-se para fechá-la muito rapidamente.
- Usar sempre as escadas, nunca os elevadores.
- Se for seguro, tentar descer, pois o fogo tem tendência a subir.
- Ficar fora de casa. Nunca voltar atrás, seja por que motivo for.
- Depois de dar o alerta, dirigir-se para o ponto de encontro combinado com a família.
- Quando estiver em segurança, já fora de casa, pedir ajuda a alguém. Ligar para o 112.
- Caso não consiga sair em segurança, procurar uma janela ou varanda onde possa ser visto do exterior.
- Chamar a atenção gritando e acenando com algo (roupa, toalha, etc).



## SISMO

- Dirigir-se para um local seguro e manter-se afastado de janelas, espelhos, chaminés e outros objetos que possam cair.
- Praticar os três gestos que protegem: Baixar, Proteger e Aguardar.
- Se estiver num andar superior do edifício, não se precipitar para as saídas. As escadas podem ficar congestionadas.
- Nunca utilizar os elevadores.
- Se estiver na rua, manter-se afastado dos edifícios altos, postes de eletricidade e outros objetos que possam cair. Dirigir-se para um local aberto.
- Se estiver a conduzir, deve parar o veículo, longe de edifícios, muros, encostas, postes e cabos de alta tensão, e permanecer dentro dele.
- Não acender fósforos nem isqueiros, pois pode haver fugas de gás.
- Desligar imediatamente o gás, a eletricidade e a água.
- Observar se o edifício onde se encontra sofreu danos graves. Sair imediatamente se não for seguro.
- Cuidado com vidros partidos ou cabos de eletricidade. Não tocar em objetos metálicos que estejam em contacto com fios elétricos.
- Evitar ferimentos protegendo-se com roupa adequada. Vestir calças, camisa de mangas compridas e calçar sapatos resistentes.
- Observar se há pequenos incêndios e ajudar à sua extinção.
- Limpar rapidamente o derrame de tintas, pesticidas e outras substâncias perigosas e inflamáveis.
- Afastar-se das praias. Depois de um sismo pode ocorrer um *tsunami* (onda gigante).
- Soltar os animais. Eles tratam de si próprios.
- Se estiver na rua, não ir para casa.
- Ligar o rádio e ficar atento às instruções difundidas.
- Não utilizar o telefone, exceto em caso de extrema urgência (feridos graves, fugas de gás ou incêndio).

## CHEIAS E INUNDAÇÕES

- Ser prático.
- Manter a serenidade.
- Dar apoio a quem mais necessite (crianças, idosos ou deficientes).
- Desligar a água, gás e eletricidade.
- Beber apenas água engarrafada.
- Não comer alimentos que estiveram em contacto com a água da inundação.
- Não andar descalço.
- Não ir, só por curiosidade, aos locais mais atingidos.

## TSUNAMI

- As pessoas que residem junto ao litoral devem estar preparadas para atuar perante a chegada de um *tsunami*.
- Ao sentir um abalo de terra, levar apenas os pertences importantes (telemóvel, dinheiro, documentos pessoais...), afastar-se imediatamente do litoral e procurar zonas elevadas.
- Levar a sério os avisos emitidos pelas autoridades.
- Respeitar as indicações dadas pela proteção civil, polícia, outras organizações de emergência mobilizadas, bem como assegurar toda a colaboração possível.
- Afastar-se da linha de costa e dos estuários dos rios, das zonas costeiras, enquanto vigorar o aviso das autoridades.
- Não procurar as zonas litorais em caso de alerta de *tsunami*, por curiosidade ou voluntarismo.
- As embarcações que se encontrem a navegar deverão seguir as orientações das entidades competentes evitando a aproximação à orla costeira e aos portos (os barcos estão mais seguros em águas profundas do que amarrados nos portos).



## ONDA DE CALOR

- Ingerir água ou outros líquidos não açucarados com regularidade, mesmo sem sentir sede.
- Incentivar os idosos a beber mais um litro de água por dia para além da quantidade ingerida habitualmente.
- Procurar manter-se dentro de casa ou em locais frescos.
- Em casa, durante o dia, abrir as janelas e manter as persianas fechadas, de modo a permitir a circulação de ar.
- Durante a noite, abrir bem as janelas para que o ar circule e a casa arrefeça.
- Evitar sair à rua nas horas de maior calor, mas se tiver de o fazer, proteger-se usando um chapéu ou um lenço.
- Vestir roupas leves de algodão e de cores claras. As cores escuras absorvem maior quantidade de calor.
- Evitar usar vestuário com fibras sintéticas, pois provocam aumento da transpiração, podendo levar à desidratação.
- Evitar fazer exercício físico ou outras atividades que exijam muito esforço.
- Evitar estar de pé durante muito tempo, especialmente em filas e ao sol.
- Deslocar-se nas horas de maior calor para locais com ar condicionado.
- Se o seu corpo estiver muito quente não tomar banho com água muito fria (um pequeno duche de água tépida arrefece o seu corpo rapidamente aumentando o seu conforto).

## VAGA DE FRIO E NEVÃO

- Ter especial cuidado com aquecimentos a lenha (lareiras, braseiras e salamandras). Para evitar a acumulação de monóxido de carbono (gás tóxico), que pode ser mortal, abrir uma janela para renovação do ar.
- Ter especial cuidado na utilização de aquecedores elétricos ou a sobrecargas da rede elétrica, devido ao funcionamento simultâneo de vários aparelhos, que podem dar origem a incêndios.





- Quando viajar de automóvel, fazer a revisão do nível de gasolina, luzes e travões. Colocar um líquido anticongelante no radiador e utilizar correntes para a neve, se for caso disso.
- Viajar com um estojo de primeiros socorros, agasalhos, alimentos, um pano colorido e telemóvel.
- Ter especial cuidado com as zonas mais sombrias da estrada, pois é onde se forma mais gelo.
- Vestir várias camadas de roupa, em vez de uma única peça muito quente. Evite as que fazem transpirar e as muito justas.
- Proteger a boca e o nariz para impedir a entrada de ar muito frio nos pulmões e, se necessário usar luvas, chapéu e cachecol.
- Optar por calçado apropriado.
- Manter-se seco. O corpo arrefece mais rapidamente se estiver molhado ou exposto ao vento.
- Não realizar atividades físicas violentas (como tentar desempanar o carro ou limpar neve).

## **ERUPÇÃO VULCÂNICA**

- Seguir com exatidão as orientações transmitidas pelas autoridades.
- Estar preparado para a eventual necessidade de evacuação.
- Identificar os caminhos para rapidamente atingir a costa, evitando o percurso através dos vales (sempre perigosos pela escorrência de lava).
- Identificar os caminhos para se atingir um local elevado e bem visível, para ser possível efetuar o salvamento através de helicópteros.
- Não visitar os locais atingidos.

## **MOVIMENTO DE MASSA DE VERTENTES**

- Reconhecer e respeitar a sinalização de perigo de derrocadas.
- Saber se a zona em que reside ou onde se encontra deslocado é propensa a ser afetada, falando com vizinhos, observando as encostas e taludes, a arqueação de muros, a curvatura das árvores.
- Conhecer, previamente, os locais mais seguros na casa e no espaço exterior, para o caso de fuga.



- Avisar os serviços de proteção civil no caso de identificar alguma alteração na forma das encostas e taludes, nos pavimentos das estradas, na inclinação das árvores e postes, no escoamento de água ou outros indícios.
- Comunicar com os serviços de proteção civil no caso de identificar o aparecimento ou alargamento de fendas em edifícios e muros, o partir e saltar de pavimentos e revestimentos, a rutura de canalizações.
- Ter em atenção que os deslizamentos e fluxos de terra podem acontecer associados a outros processos como cheias e inundações, tempestades, sismos ou incêndios florestais.
- Caso possa fugir em segurança, deve dirigir-se para um local seguro e afastado.
- Permanecer debaixo de um objeto resistente, procurando outras proteções contra objetos em movimento.
- Se estiver fora da habitação, deve dirigir-se para um local seguro, evitando circular em locais congestionados.
- Seguir as instruções dos agentes de proteção civil.
- Regressar às zonas afetadas ou abandonar locais seguros, após indicação dos agentes de proteção civil.
- Depois de regressar deve ter cuidado com cabos elétricos caídos e com aparelhos elétricos ou de gás danificados.
- Evitar a permanência na proximidade de taludes muito altos e inclinados em que há quedas de águas ou nascentes.
- Evitar a permanência em locais íngremes com árvores de grande porte, nomeadamente, em caso de chuva intensa, tempestade ou ventos fortes.
- Evitar a permanência em locais íngremes recentemente ardidos, nomeadamente, em caso de chuva intensa, tempestade ou ventos fortes.
- Evitar circular em caso de alerta de chuva intensa, tempestades e ventos fortes em vias sem saída alternativa, em locais íngremes ou propensos a serem afetados por queda de rochas.

## **EROSÃO COSTEIRA**

- Respeitar a sinalização existente no local.
- Não se aproximar nem permanecer no topo ou na base das arribas.



## TROVOADA

- Permanecer em casa, porque a probabilidade de ocorrerem acidentes diminui.
- Não usar telefone com fios.
- Não se aproximar de objetos metálicos.
- Desligar os eletrodomésticos da rede elétrica.
- Na rua deve evitar o contacto com objetos metálicos longos, como tripés, canas de pesca ou guarda-chuvas.
- Evitar permanecer no interior de celeiros, barracas e tendas, que facilmente se incendiam ou se destroem pela força da descarga.
- Evitar permanecer próximo de cabos elétricos, telefónicos, bem como de árvores isoladas.
- Evitar permanecer em espaços abertos (terraços de prédios, campos de futebol, estacionamentos, campos de ténis, terrenos com cercas de arame, trilhos, etc.).
- Caso se aperceba do indício da atividade elétrica (momentos antes de ocorrer a descarga, as pessoas que estejam nessas proximidades sentem os pelos do corpo a arrepiar), não entrar em pânico:
- Evitar deitar-se no chão, pois a descarga atingirá diretamente essa superfície;
- Colocar-se em posição fetal

## TORNADO

- Num edifício de habitação ou escolar procurar abrigo na cave. Na ausência desta, procurar divisões interiores, sempre no piso inferior.
- Não permanecer em *roulottes* ou casas pré-fabricadas fixas ao solo e procurar abrigo em edifício sólido.
- Evitar espaços abertos com árvores.
- Se estiver a conduzir uma viatura, deve afastar-se rapidamente, em ângulo reto ou parar e procurar abrigo em edifício sólido.
- Caso não seja possível abrigar-se, deverá deitar-se no solo, de preferência longe de árvores e outras estruturas, protegendo a cabeça.
- Mesmo abrigado, convém proteger-se com cobertores espessos, para o caso de ocorrer projeção de detritos e nunca abrir janelas.

# A ESCOLA DOS PROFISSIONAIS

**EPVL**  
ESCOLA PROFISSIONAL  
VASCONCELLOS LEBRE  
MEALHADA