

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 evitares 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.snbpc.pt

PREVENIR → PLANEAR → SOCORRER



Ministério da Administração Interna
Serviço Nacional de Bombeiros e Protecção Civil

Avenida do Forte em Carnaxide - 2794-112 Carnaxide
Tel.: 21 424 7100 Fax: 21 424 7180
e-mail: snbpc@snbpc.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 Não 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 saída** 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 atenção** 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

