

## ACOMPANHADO COM CRIANÇAS

### CUIDADOS ESPECIAIS

- Ao levar crianças para espaços públicos, certifique-se que estas têm uma placa informativa onde conste o nome e a identificação do responsável pelas crianças.
- Tenha especial cuidado com as crianças e se possível leve-as sempre pela mão.
- Ensine às crianças que caso se percam, devem pedir ajuda a membros da organização ou polícias.
- Se levar crianças a eventos cansativos, não se esqueça que estas precisam de descansar, comer e beber água frequentemente.
- Nunca deixe as suas crianças sozinhas. Acompanhe-as até nas idas à casa de banho.

### EM CASO DE EMERGÊNCIA

- Acalme as crianças em situações de pânico.
- Se estiver a acompanhar crianças, é essencial que em situações de emergência esteja sempre a segurá-las pela mão.
- Nunca desvie a sua atenção das crianças. Numa situação de pânico, onde os empurrões são uma constante, as crianças, devido à sua estatura física, correm grandes riscos, nomeadamente esmagamento.

**...siga as recomendações  
contidas neste folheto  
e divulgue-as.**

## COLABORE A PROTEÇÃO CIVIL COMEÇA EM SI!



### TELEFONES ÚTEIS



PSP  
212 721 400



GNR  
265 242 580



SERVIÇO MUNICIPAL  
PROTEÇÃO CIVIL  
212 946 577



BOMBEIROS  
CACILHAS  
212 722 520



BOMBEIROS  
ALMADA  
212 722 290



BOMBEIROS  
TRAFARIA  
212 950 093

## PREVENIR PLANEAR SOCORRER

Serviço Municipal de Proteção Civil de Almada  
Rua dos Lusíadas - Bairro do Matadouro  
2800-221 Pragal  
Tel.: 212 946 577 Fax: 212 958 444  
[www.m-almada.pt](http://www.m-almada.pt)  
[protecao.civil@cma.m-almada.pt](mailto:protecao.civil@cma.m-almada.pt)



**Eventos**  
Autoproteção



**CMA**  
CÂMARA  
MUNICIPAL  
DE ALMADA

## REGRAS DE SEGURANÇA

**As grandes concentrações de pessoas podem ser fonte de ameaças, que se agravam mediante a ocorrência de incêndios, sismos, queda de estruturas ou outros acidentes.**

**O pânico e a desordem numa multidão pode originar reações inesperadas e violentas, com consequências trágicas.**

### REGRAS DE SEGURANÇA

- Em espaços com grande concentração de pessoas, use várias peças de roupa em vez de uma única. Desta forma, se estiver a sentir calor pode despir-se facilmente.
- Informe-se sobre as medidas segurança do espaço, inclusive a capacidade total do mesmo. Se não estiverem reunidas todas as condições que garantam a sua segurança, abandone esse local.



- Tenha especial atenção a pessoas com dificuldades motoras, visuais ou auditivas.
- Se tiver dificuldades motoras, visuais ou auditivas, informe a organização, é provável que exista um local adaptado às suas necessidades.
- Quando assistir a espetáculos, não se coloque em locais onde a

sua segurança seja colocada em risco.

- Nunca atire objetos para o ar durante os espetáculos.
- Colabore sempre com as autoridades e lembre-se que elas estão nos espaços públicos para que a sua segurança seja garantida.
- Se sentir que uma situação de pânico está próxima, aproxime-se das saídas de emergência.



Quando for a um espaço público e estiver acompanhado, defina sempre dois pontos de encontro. Um dos pontos de encontro deve ser no interior e outro no exterior, para o caso do edifício ou recinto ser evacuado.



Num espaço público que não conhece, memorize a localização das saídas de emergência. Nunca se sabe quando vai precisar de usá-las.

## EM CASO DE EMERGÊNCIA

- Mantenha a calma e tente acalmar quem está à sua volta.
- Quando ouvir o sinal de alarme, retire-se do local ordeiramente e não corra.
- Utilize sempre as escadas. Se estiver dentro de um elevador saia no piso mais próximo.
- Não se esqueça que a sua vida é o mais importante.

- Se tiver de abandonar malas, mochilas ou outros objetos para se movimentar melhor, não hesite em fazê-lo.
- Se estiver sentado nos lugares mais altos de um estádio ou pavilhão, e se não estiver em situação de perigo, deve permanecer sentado. No entanto, deve preparar-se para sair do recinto.
- Não se precipite para uma saída de emergência, verifique se existem alternativas com menos gente.
- Se cair, enquanto está no meio de uma multidão, tente levantar-se o mais depressa possível. Se não conseguir, proteja a sua cabeça com os braços e encolha-se.
- Se estiver a ser arrastado por uma multidão deve andar no mesmo sentido desta, mas tentando chegar-se para uma parte lateral da mesma. Se possível encoste-se a uma das paredes laterais, onde estará mais seguro.
- Não fique parado junto a portas ou saídas de emergência. Estas têm de estar sempre livres para serem utilizadas.
- Se presenciar situação de violência, retire-se do local e avise as autoridades competentes. Nunca entre em provocações ou confrontos.
- Siga sempre as instruções dos agentes da autoridade e membros da organização.