



Estes procedimentos têm como finalidade prevenir e minimizar os efeitos de um acontecimento repentino, inesperado ou de gravidade excecional que requer (re)ação imediata ou urgente devido ao risco potencial à vida.

## Procedimentos em caso de EMERGÊNCIA



Não é raro que as tragédias ocorram, exclusivamente, devido à desordem e ao pânico causados por uma emergência real ou imaginada como tal. Na maioria dos casos a solução dependerá de comportamentos calmos e ordeiros.



## CONTACTOS



CONTACTOS	TELEFONE
EXTERNOS	
Emergência médica	112
SNS 24	808 24 24 24
Bombeiros Voluntários de Cabo Ruivo	218 550 830
Bombeiros Voluntários do Beato e Penha de França	218 681 095
Serviço Municipal de Proteção Civil de Lisboa	800 910 725 (chamada gratuita) 218 173 100
Polícia de Segurança Pública 14ª esquadra Chelas	219 021 280
Centro de Informação Antivenenos (CIAV)	800 250 250 (chamada gratuita)
INTERNOS - ISEL	
Posto de Segurança	218 317 291
Delegada de Segurança	925 464 789

DÊ O ALARME

A SEGURANÇA DE TODOS COMEÇA E ACABA EM SI

NÃO CORRA RISCOS

## PROCEDIMENTO GERAL



Em caso de situação de emergência médica com vítimas de acidente ou de doença súbita deve contactar o **112**.

### CONSIDERAM-SE SITUAÇÕES GRAVES OU DE RISCO DE VIDA, OS SEGUINTE EXEMPLOS:

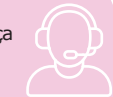
- Alteração do estado de consciência;
- Suspeita de AVC (alteração da fala, face ou força);
- Engasgamento (após tentar ajudar);
- Dificuldade respiratória grave;
- Acidentes com feridos(s);
- Dor no peito;
- Hemorragias abundantes ou incontroláveis;
- Queimaduras graves ou em zonas sensíveis.



### QUANDO ESTÁ EM LINHA COM O 112, DEVE:

- Descrever a situação e a localização onde se encontra;
- Responder a todas as questões que lhe são colocadas;
- Desligar a chamada apenas quando receber indicação.

Existindo a necessidade de socorro externo deve ser sempre contactado o Posto de Segurança do ISEL através do número **218 317 291** dando indicações exatas do local da ocorrência.



Recomenda-se o contacto com o **SNS 24 - 808 24 24 24** - como serviço telefónico e digital, que garante a Triagem, Aconselhamento e Encaminhamento em problemas de saúde não emergentes - antes de qualquer deslocação a uma unidade de saúde (hospital ou centro de saúde), por forma a garantir uma orientação e referência adequadas, ou seja, através do contacto telefónico é feita a triagem de acordo com a situação clínica e o respetivo encaminhamento para o nível de cuidados adequado - autocuidados, cuidados de saúde primários, serviços de urgência, INEM ou Centro de Informação Antivenenos.

### CONSIDERAM-SE PROBLEMAS DE SAÚDE NÃO EMERGENTES, OS SEGUINTE EXEMPLOS:

- Dor ligeira a moderada (ex.: garganta, barriga);
- Tosse persistente;
- Febre;
- Náuseas ou vômito alimentar;
- Diarreia;
- Alteração da tensão arterial (sem outras queixas);
- Comichão ou alterações da pele.





## EM CASO DE INCÊNDIO

Acione o botão de alarme.  
 Contacte o Posto de Segurança, através do número **218 317 291**, dando indicações exatas do local da ocorrência.  
 Mantenha a calma, não grite nem corra.  
 Se souber, combata o incêndio com um extintor.  
 Se não souber, não corra riscos desnecessários.  
 Abandone o local, mantendo-se o mais baixo possível caso exista fumo.  
 Não utilize os elevadores.  
 Dirija-se ao Ponto de Encontro mais próximo de si.  
 Se estiver preso, cubra a boca e o nariz com um pano molhado e tente sair do local, ou aguarde ajuda, batendo nas paredes ou portas.



## EM CASO DE ACIDENTE OU DOENÇA SÚBITA

Dê o alarme.  
 Ligue **112** ou **SNS 24 – 808 24 24 24**.

Contacte o Posto de Segurança, através do número **218 317 291**, dando indicações exatas do local da ocorrência.

Se não tiver formação não mexa na(s) vítima(s).  
 Primeiros socorros mal prestados podem ocasionar lesões ou agravar as já existentes.  
 Não corra riscos desnecessários.



## EM CASO DE SISMO



3 gestos que podem salvar vidas

# SISMO



## DURANTE O SISMO:



**Baixe-se:**  
 Aproxime-se do chão, baixando o centro de gravidade para se manter mais estável.  
**Proteja-se:**  
 Cubra a cabeça e o pescoço com os braços e procure abrigo sob uma mesa resistente ou numa zona de apoio, como cantos de paredes ou vãos de portas.  
**Aguarde:**  
 Permaneça no local seguro até o tremor cessar.  
 Não tente sair correndo, especialmente pelas escadas.  
 Não utilize os elevadores.  
 Afaste-se de janelas e objetos pesados que possam cair.

## APÓS O SISMO:



Verifique se há feridos e preste os primeiros socorros, se necessário e caso o saiba fazer.  
 Tenha atenção a possíveis réplicas.  
 Saia do edifício se este tiver sofrido danos significativos, utilizando as escadas e não o elevador.  
 Dirija-se para um local aberto e seguro, longe de edifícios e estruturas que possam desabar.  
 Siga as instruções das autoridades.

# EVACUAÇÃO



## QUANDO OUVIR O ALARME OU ORDEM DE EVACUAÇÃO

Mantenha a calma, não grite nem corra e siga as instruções que estejam a ser dadas.  
 Forme uma fila para sair do espaço, dirija-se para a saída e abandone o local.

Preste a assistência possível se encontrar alguém em dificuldade.

Nunca volte atrás. Se houver fumo, respire pelo nariz e, se necessário, saia do local a gatinhar.

Ao atingir o exterior dirija-se para o Ponto de Encontro mais próximo de si e aguarde.

Não corra riscos desnecessários.

