

# 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.procivil.pt](http://www.procivil.pt)

**PREVENIR → PLANEAR → SOCORRER**



Ministério da Administração Interna  
Autoridade Nacional de Protecção Civil

Avenida do Forte em Carnaxide - 2794-112 Carnaxide  
Tel.: 21 424 7100 Fax: 21 424 7180  
e-mail: [geral@procivil.pt](mailto:geral@procivil.pt) / Site: [www.procivil.pt](http://www.procivil.pt)



Torres Vedras  
Câmara Municipal



**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

