

GUIA DE PROTEÇÃO DO CIDADÃO

Defesa Civil.
Um dever de todos
para com todos



Coordenadoria
Extraordinária de Defesa Civil

PREFEITURA MACAÉ
TRABALHANDO PARA TODOS

www.macaee.rj.gov.br/defesacivil



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE MACAÉ
GABINETE DO PREFEITO
COORDENADORIA EXTRAORDINÁRIA DE DEFESA CIVIL

GUIA DE PROTEÇÃO DO CIDADÃO

2ª Edição / 2009

O Guia de Proteção do Cidadão é uma publicação da Secretaria Executiva de Defesa Civil - Alameda Manoel Pereira Carneiro da Silva, s/nº, salas 1, 2, 3 e 24 - Ginásio Poliesportivo, Riviera Fluminense - Macaé/RJ

Tel.: (22) 2757-4046

Site: www.macaee.rj.gov.br/defesacivil

e-mail: defesacivil@macaee.rj.gov.br

Idealização e Roteiro: Eric Lacerda de Schueler

Supervisão: Eurofort Macaé

Capa: Eric Lacerda de Schueler

Foto: Rômulo Campos e Claudia Barreto

Desenhos: Luan Dias Gama

Diagramação e Redação: Carla Danise P. G. de Lima

Revisão: Marcus Schueler e Luis Antonio de Souza Marigo

Colaboração: toda equipe da Defesa Civil





A Defesa Civil Municipal e o Corpo de Bombeiros Estadual estão em alerta 24 horas por dia, 365 dias por ano, para atuar com rapidez e eficiência no caso de emergências.

Porém, entendemos a Defesa Civil como um conjunto de ações contínuas entre governo e sociedade. Muito pode ser feito antes, durante e depois de eventos imprevistos, com o objetivo evitá-los ou diminuir seu impacto e retornar o mais breve possível à normalidade.

A cultura de preservação a vida é uma ação educativa traduzida em informações que contribuem para o crescimento de uma sociedade, preparando comunidades e cidadãos para situações adversas que na maioria das vezes independem da ação humana, como desastres naturais.

Foi com esse pensamento que elaboramos o presente guia. Para que você, leitor, embarque conosco nesse compromisso de fazer uma Macaé cada vez melhor, com segurança e proteção para todos. Temos certeza que sua leitura será de grande utilidade.

Eric Lacerda de Schueler
Capitão Bombeiro Militar
Coordenador Extraordinário de Defesa Civil

Riverton Mussi
Prefeito de Macaé

“Alguém só pode participar ativamente na história, na sociedade, na transformação da realidade, se for auxiliado a tomar consciência dessa realidade e de sua própria capacidade para transformá-la.”

Paulo Freire



A Defesa Civil Municipal e o Corpo de Bombeiros Estadual estão em alerta 24 horas por dia, 365 dias por ano, para atuar com rapidez e eficiência no caso de emergências.

Porém, entendemos a Defesa Civil como um conjunto de ações contínuas entre governo e sociedade. Muito pode ser feito antes, durante e depois de eventos imprevistos, com o objetivo evitá-los ou diminuir seu impacto e retornar o mais breve possível à normalidade.

A cultura de preservação a vida é uma ação educativa traduzida em informações que contribuem para o crescimento de uma sociedade, preparando comunidades e cidadãos para situações adversas que na maioria das vezes independem da ação humana, como desastres naturais.

Foi com esse pensamento que elaboramos o presente guia. Para que você, leitor, embarque conosco nesse compromisso de fazer uma Macaé cada vez melhor, com segurança e proteção para todos. Temos certeza que sua leitura será de grande utilidade.

Eric Lacerda de Schueler
Capitão Bombeiro Militar
Coordenador Extraordinário de Defesa Civil

Riverton Mussi
Prefeito de Macaé

“Alguém só pode participar ativamente na história, na sociedade, na transformação da realidade, se for auxiliado a tomar consciência dessa realidade e de sua própria capacidade para transformá-la.”

Paulo Freire

O QUE É DEFESA CIVIL?

Defesa Civil é o conjunto de ações preventivas, de socorro, assistenciais e reconstrutivas destinadas a evitar ou minimizar desastres, preservar o moral da população e restabelecer a normalidade social.

No Brasil, existe um Sistema Nacional de Defesa Civil. Ele tem por competência planejar e promover a defesa permanente contra desastres e atuar em situações de emergência e em estados de calamidade pública. Cabe à Defesa Civil Municipal a execução, coordenação e mobilização de todas as ações de defesa civil no município, compreendendo, nesse trabalho, o regime de cooperação com todos os órgãos e entidades públicas e privadas, quando solicitados.



SISTEMA NACIONAL DE DEFESA CIVIL

A Defesa Civil Municipal é um órgão da Prefeitura de Macaé especializado em riscos e desastres, tendo como principais objetivos:

- Prevenir os riscos existentes em todo o município;
- Promover treinamentos envolvendo Defesa Civil, órgãos setoriais e de apoio e a comunidade;
- Organizar e coordenar as ações de socorro, assistenciais e reconstrutivas em caso de desastres.

A Defesa Civil funciona como um “cérebro” organizando os recursos existentes no município, que serão utilizados na prevenção e no socorro aos desastres. Esses recursos são equipamentos e/ou serviços prestados por:

- Órgãos municipais de infra-estrutura urbana, de saúde, de assistência social, de trânsito, de meio ambiente e de comunicação;
- Órgãos estaduais: Corpo de Bombeiros, IMEA, DER;
- Órgãos federais: Forças Armadas, Infraero, Capitania dos Portos;
- Não-governamentais: Petrobrás, Cruz Vermelha, Rotary, Lions, Jeep Clube; entre outros.

É muito difícil evitar que os desastres aconteçam, pois na sua maioria são causados por fenômenos naturais podendo ser agravados ou provocados por ações humanas.
Por isso lembre-se:

“A prevenção de desastres começa por VOCÊ.”

Em caso de dúvida ou pedido de socorro, a Defesa Civil se encontra a postos 24 horas por dia no telefone de emergência 199, que pode ser acionado de graça de qualquer telefone, inclusive “orelhões”, sem o uso de cartão.

**Leia atentamente todas as dicas que são mostradas neste guia.
Contamos com sua colaboração!**

ALGUMAS REALIZAÇÕES DA DEFESA CIVIL MUNICIPAL DE MACAÉ

Programa de Registro de Ocorrências

É um sistema de banco de dados desenvolvido pela Defesa Civil Municipal, que facilita o cadastro e a busca de informações. A consulta das ocorrências/vistorias pode ser realizada, entre outras maneiras, através do número do processo, nome do solicitante ou endereço.

Site

Nosso site é mais um elo entre a população e a Defesa Civil. Lá você encontra um pouco da história da Defesa Civil no Brasil e no mundo, nossa missão e principais valores, orientação sobre como e quando acionar a Defesa Civil e um descritivo básico dos acidentes que podem acometer nosso município.

Mapeamento de risco

Esse projeto tem como objetivo descrever, mapear, tipificar e classificar as ameaças e vulnerabilidades em nosso município. Temos assim uma visão privilegiada das informações, o que facilita o monitoramento destas áreas e contribui para a construção de ambientes mais seguros, que respeitam a legislação e as normas técnicas.

Alerta meteorológico

Esse sistema de Defesa Civil troca informações com instituições de monitoramento atmosférico como INPE, INMET E SIMERJ, a fim de alertar com antecedência a população macaense para possíveis emergências causadas por alterações climáticas.

Avaliação e monitoramento de marquises

É serviço de prevenção, cuja meta principal é instruir, alertar e executar ações para evitar acidentes que envolvam essas estruturas (marquises). Desde 2007 realizamos esse projeto, tendo monitorado, vistoriado e notificado mais de 1800 estruturas em nosso município.

Campanhas

Periodicamente realizamos campanhas para divulgar à sociedade princípios ligados à vida saudável, práticas ambientalmente sustentáveis e proteção ao cidadão. Essas campanhas, associadas à distribuição de material informativo/educativo, cumprem o papel fundamental de permitir o acesso à informação, ao conhecimento e ao pleno exercício da cidadania.

Programa de proteção comunitária

Seu objetivo é mostrar a importância e a necessidade de organizar o espaço público para evitar riscos e vulnerabilidades em nosso município, através da mudança do comportamento social. Fazem parte deste programa o Projeto Agente Mirim de Defesa Civil, os NUDECs e a realização de palestras em diversos setores públicos e privados.

Agente Mirim

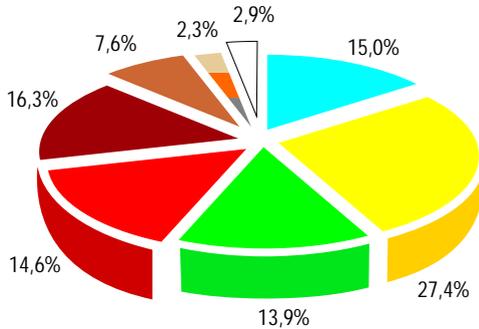
Esse projeto é aplicado às escolas públicas municipais, com objetivo de desenvolver a percepção de riscos e incentivar o voluntariado e o espírito comunitário em jovens entre 13 e 17 anos de idade. Após um curso de 40 horas, o projeto capacita esses jovens para auxiliar a Defesa Civil em campanhas de prevenção e atuar como agentes multiplicadores de informação. Graças a esse projeto, a Defesa Civil de Macaé foi convidada a participar do “Fourth Annual Canadian Risk and Hazard Network Symposium”, em Richmond, Canadá; no 2º Seminário Internacional de Defesa Civil; no 1º Seminário Estadual de Defesa Civil; e até no programa “TV Xuxa” da Rede Globo.

NUDEC – Núcleo Comunitário de Defesa Civil

O Núcleo é formado por um grupo comunitário organizado por distrito, bairro, rua, edifício, associação comunitária ou outra entidade, para participar como voluntário das atividades da Defesa Civil. Os agentes comunitários são treinados para diversas atividades de apoio, divulgação de informações, e sobre como tomar a iniciativa nos mais diversos casos de acidentes. Dentro dessa proposta, a Defesa Civil promove periodicamente palestras de reciclagem ou informativas.

Estatísticas de Atendimento:

A Defesa Civil através do Centro de Gerenciamento de Riscos e Desastres, ao longo dos anos de 2005 a 2008 desenvolveu 1977 atendimentos, sendo:

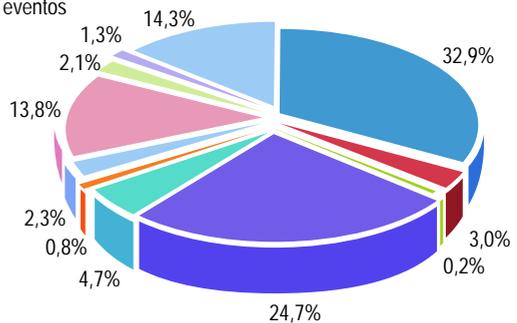


Percentual de atendimentos por Setor Administrativo

- SA1 - Azul
- SA2 - Amarelo
- SA3 - Verde
- SA4 - Vermelho
- SA5 - Vinho
- SA6 - Marrom
- Sa7 - Bege
- SA8 - Laranja
- SA9 - Cinza
- Área Rural

Percentual por tipo de atendimento

- Vistoria Técnica em edificações
- Desabamento
- Vistoria Técnica em área
- Ameaça de Desabamento
- Produtos perigosos
- Prevenção em eventos
- Alagamento/ inundação
- Marquise
- Deslizamento de encosta
- Vendavais
- Ressaca



Aluguel e Auxílio Emergência:

Criado em 2006 com a lei nº 2.854/2006, que estabeleceu a Política Municipal de Habitação, os benefícios do auxílio emergência e aluguel emergência visam atender, respectivamente, os desalojados que tiveram prejuízos com os desastres e os desabrigados que em decorrência dos desastres perderam suas moradias.

Até hoje, 69 famílias já foram beneficiadas pelo programa.

PERÍODOS DE CHUVA

Em nossa região, de acordo com estudos climatológicos, o período chuvoso está compreendido entre os meses de outubro e março, caracterizado por precipitações superiores a 100 mm / mês, podendo ter chuvas intensas e de curta duração, associada a vento forte de rajada com velocidade de até 90 km/h. O impacto das chuvas tem ocasionado severos danos à integridade e ao patrimônio da população.

Danos

No Brasil, muitas pessoas são afetadas anualmente pelas inundações. Outras perdem todo o patrimônio familiar alcançado com muitos anos de trabalho e esforço.

É comum a combinação dos dois fenômenos - deslizamento e alagamento - em áreas urbanas acidentadas, como ocorre no Rio de Janeiro e em cidades serranas. Em cidades litorâneas, cortadas por rios e canais, onde se constroem em cotas baixas, como Macaé, o crescimento desordenado em áreas de planície de inundação e a coincidência de marés altas, contribuem para agravar o problema.



Preste muita atenção a esses cuidados:

- Antes

- Solicite a poda ou corte de árvores com risco de queda, próximas a residências;
- Conserte as falhas no telhado, troque as telhas quebradas, reforce a fixação, renovando pregos e madeiras. Isole a fiação elétrica;

- Não acumule lixo nem entulhos nas ruas e terrenos baldios. Jogue o lixo em lixeiras. Com a chuva eles vão parar nos bueiros (bocas-de-lobo) causando entupimentos;
- Não jogue sedimentos, troncos, móveis, materiais e lixo que impeçam o curso do rio, provocando transbordamentos. 😞

- Durante

- Se o nível da água estiver subindo vá com sua família para um local seguro. Se estiver ao ar livre, procure um abrigo, longe de árvores, pois seus galhos podem cair.

Em caso de chuvas acompanhadas de raios:

- Evite lugares que ofereçam pouca ou nenhuma proteção contra raios, tais como:
 - celeiros;
 - tendas ou barracos;
 - veículos sem capota, como tratores, motocicletas ou bicicletas;
- Não use telefone (o sem fio pode ser usado);
- Não fique próximo a tomadas, canos, janelas e portas metálicas;
- Não toque em equipamentos elétricos que estejam ligados à rede elétrica.
- Não segure objetos metálicos longos, tais como varas de pesca e tripés;
- Nunca empine pipas ou aeromodelos com fio;
- Nunca permaneça na água (piscinas, mares, rios e lagoas);
- Não permaneça em áreas abertas, como campos de futebol
- quadras de tênis e estacionamento;
- Não fique no alto de morros ou no topo de prédios;
- Não se aproxime de cercas de arame, varais metálicos e trilhos.

- Depois

- Verifique se o reservatório de água foi contaminado (cisterna e caixa d'água);

- Cuidado com a água que for beber, ela pode estar contaminada pela inundação;
- Não use equipamentos elétricos que tenham sido molhados, nem em locais inundados, pois há risco de choque elétrico e de curto-circuito.

- No trânsito

- Procure um local alto e espere o nível da água baixar;
- Não pare o carro próximo a árvores ou postes. Há risco da árvore não resistir ao vento e cair sobre o carro. Os fios dos postes podem arrebentar, provocando choques;
- Não ande ao lado de caminhões ou ônibus; a marola provocada por eles pode inundar seu carro;
- Ao atravessar poças mantenha a aceleração contínua, em primeira;
- Diminua a velocidade e procure aumentar a distância do veículo da frente;
- Não troque de marcha, isso faz com que a água entre pelo cano de descarga;
- Não feche cruzamentos e facilite a passagem de veículos de socorro;
- Sintonize o rádio do carro nas emissoras que estejam orientando os motoristas;
- Não atravesse pontes inundadas;

CUIDADO: poças d'água podem ocultar buracos.



INUNDAÇÕES E ALAGAMENTOS

Os alagamentos ocorrem quando as chuvas são muito fortes e os bueiros não dão vazão para a saída das águas ou porque estão entupidos com lixo. As inundações ocorrem pelo transbordamento de rios e canais também entupidos com lixo ou assoreados. Se durante uma inundação você estiver em um lugar seguro, fique onde está. Caso contrário procure um lugar alto e espere as águas baixarem.

Depois de chuvas fortes e prolongadas é quase certo haver enxurradas em riachos, córregos e rios.

Não deixe crianças brincando na enxurrada ou nas águas dos córregos, pois elas podem ser levadas pela correnteza.

Porque é perigoso andar em áreas inundadas?

- Você pode cair em buracos escondidos pela água suja;
- Você pode ser atingido e ferido por objetos flutuantes;
- Você pode ser arrastado pela correnteza e sofrer afogamento;

Você pode contrair doenças como hepatite ou leptospirose, porque as águas de inundações são contaminadas.



Como agir após a inundação

- Lave e desinfete os objetos que tiveram contato com as águas da enchente;
- Retire todo o lixo da casa e do quintal e o coloque para a limpeza pública;
- Veja se sua casa não corre o risco de desabar;
- Raspe toda a lama e o lixo do chão, das paredes, dos móveis e utensílios;
- Cuidado com aranhas, cobras e ratos, ao movimentar objetos, móveis e utensílios. Tenha cuidado com cobras e outros animais venenosos, pois eles procuram refúgio em lugares secos.

Cuidados que devemos ter com a água

- Nunca beba água de enchente ou de inundação;
- Não beba água ou coma alimentos que estavam em contato com as águas da inundação;
- Lave os alimentos com água e hipoclorito de sódio.

Água para Consumo Humano:

Pode ser fervida ou tratada com água sanitária, na proporção de 2 gotas de água sanitária para 1 litro de água ou tratada com hipoclorito de sódio, na proporção de 1 gota de hipoclorito para 1 litro de água. Nos dois casos, deixar em repouso por 30 minutos para desinfetar.

Água para limpeza e desinfecção das casas, prédios ou rua deve ter a seguinte dosagem:

- 1 litro de hipoclorito de sódio para 20 litros de água ou 1 litro de água sanitária para 5 litros de água.

VENDAVAL

Os vendavais são provocados pelo deslocamento violento de uma massa de ar. Normalmente são acompanhados de chuva forte, que caracterizam as tempestades.



Esteja atento aos danos provocados:

- Derrubam árvores e causam danos às plantações;
- Derrubam a fiação e provocam interrupções no fornecimento de energia elétrica e nas comunicações telefônicas;
- Provocam enxurradas e alagamentos;
- Produzem danos em habitações mal construídas e/ou mal situadas;
- Provocam destelhamento em edificações;
- Causam traumatismo provocado pelo impacto de objetos transportados pelo vento, por afogamento e por deslizamentos ou desmoronamentos.

O que fazer antes da ocorrência:

- Revise a resistência de sua casa, principalmente o madeiramento de apoio do telhado (verifique se o mesmo está amarrado);
- Desligue os aparelhos elétricos e o gás;
- Abaixe para o piso todos os objetos que possam cair;
- Procure um local seguro para se proteger.

O que fazer depois:

- Ajude na limpeza e na recuperação da área onde se encontra, começando pela desobstrução das ruas e outras vias;
- Ajude seus vizinhos que foram atingidos;
- Evite o contato com cabos ou com redes elétricas caídas. Avise a Defesa Civil (199) ou os Bombeiros (193) sobre esses perigos;



- Procure não utilizar serviços hospitalares ou de comunicações, a não ser que necessite realmente. Deixe esses serviços para os casos de emergência.

DESLIZAMENTO DE ENCOSTAS

Os deslizamentos de encostas são os desastres mais comuns e trágicos enfrentados pela Defesa Civil. Essas áreas de risco são formadas devido às construções irregulares nas encostas, aos cortes e aterros incompatíveis com o terreno, ao acúmulo de lixo nas partes mais altas, ao desmatamento, à obstrução dos caminhos das águas, etc. A Defesa Civil busca sempre trabalhar em conjunto com os moradores e as Associações Comunitárias, pois eles sabem muito bem onde estão os riscos, os locais e as pessoas mais vulneráveis. Antes de construir, verifique com a Defesa Civil se a área a ser construída é sujeita a deslizamentos. Se for, procure um lugar mais seguro para sua casa.

Aqui vão alguns conselhos a serem seguidos para evitar os deslizamentos nas encostas:

- Não execute cortes e aterros;
- Não desmate;
- Não remova a vegetação superficial;
- Não jogue lixo nas encostas;
- Não desvie o caminho das águas;
- Não construa às margens de rios;
- Não estrangule o rio;
- Não obstrua a drenagem;
- Conserte os vazamentos o mais rápido possível, eles contribuem para a desestabilização da encosta.

Se todos estes conselhos forem praticados e, mesmo assim, ocorrer um deslizamento, esteja preparado:

- Se você perceber que vai haver um deslizamento, abandone sua casa imediatamente e vá para um lugar seguro. Só volte depois de passado o perigo;
- Se você estiver dentro de casa durante um deslizamento, não tente sair, abrigue-se embaixo de uma mesa ou de outro móvel resistente.

Os deslizamentos costumam “avisar” quando estão chegando. Conheça estes avisos para sua proteção:

- Portas e janelas empenam ou emperram de repente;
- Aparecem rachaduras novas no reboco, concreto, tijolos ou fundações;
- Rachaduras antigas se alargam;
- Paredes externas e calçadas começam a se afastar do prédio;
- Cercas, muros, postes e árvores se inclinam ou se movem;
- Aparecem água e protuberâncias na base da encosta;
- Podem aparecer trincas no terreno;
- Os grandes deslizamentos são, em geral, acompanhados por um som trovejante que aumenta à medida que se aproxima. Além disso, o terreno se inclina e começa a se mover sob seus pés.

Na iminência de inundações, desabamentos e soterramentos:

- Abandone a residência nos casos de maior gravidade (havendo muita infiltração, algum barulho estranho, rachaduras nas paredes, etc);
- Providencie a evacuação do local e retirada das pessoas que ainda estejam correndo riscos;
- Providencie, se possível, socorro às vítimas;
- Procure agarrar-se em algum obstáculo e flutuar, caso haja iminência de ser levado pelas águas;
- Não se arrisque em travessias, mesmo que saiba nadar bem. As águas de enchentes são pesadas e violentas, e escondem objetos que podem causar lesões graves;
- Muito cuidado com as marquises, elas também podem desabar;
- Desligue aparelhos elétricos das tomadas. Se necessário desligue toda a energia da casa;
- Mesmo em caso de abandono, feche portas e janelas para evitar entrada de entulhos e animais perigosos.



PERÍODO DE SECA

O período da seca vai da 2^o quinzena de maio a 1^a quinzena de setembro. Segundo a Organização Mundial de Saúde, abaixo de 20% de umidade relativa do ar, indica à necessidade de adoção de medidas preventivas de orientação à população. E se o índice estiver abaixo de 12%, o indivíduo sente prejudicadas as suas funções orgânicas.



Veja agora algumas medidas preventivas para esse período.

- Aumente a ingestão diária de líquidos, mesmo quando não tiver sede. O ideal é beber pelo menos seis copos de água por dia;
- Pingue duas gotas de soro fisiológico em cada narina, pelo menos seis vezes ao dia. Este procedimento evita o ressecamento nasal e reduz a ocorrência de sangramento;
- Evite banhos prolongados com água quente e o uso excessivo de sabonete para não eliminar a oleosidade natural da pele;
- Evite a prática de exercícios físicos, especialmente das 11h às 16h. É esse o período que a insolação e a evaporação atingem os índices máximos;
- Coloque toalhas molhadas e bacias com água nos quartos durante o dia. Isso contribui para manter o ar mais úmido;
- Vista roupas adequadas às condições do tempo. No calor use roupas leves e, se possível, de algodão;
- Faça refeições leves, incluindo frutas e verduras, sempre que possível;
- Use hidratante ou, na falta desse, óleo vegetal ou vaselina em abundância para evitar o ressecamento da pele.

No Brasil, as regiões que mais sofrem com a seca são as regiões norte e nordeste, porém a região sul também já convive com períodos de seca.

ONDAS DE CALOR

É muito importante saber que a exposição excessiva ao sol pode causar queimaduras graves e câncer de pele. Por esse motivo é indicado usar protetores solares e evitar o horário mais perigoso do sol: de 10h às 15h.

Quem trabalha exposto ao sol ou apenas ao calor, pode sofrer com câibras nas pernas, braços e estômago. A exposição ao sol pode também causar esgotamento, onde ocorrem os seguintes sintomas:

- Fraqueza, podendo desmaiar;
- Pele fica úmida e fria;
- Pulso rápido e fraco.

O tratamento para ambos os casos é:

- Levar a pessoa para um lugar fresco;
- Erga seus pés e esfregue suas pernas;
- Faça a pessoa beber dosadamente 1 litro de água potável.

Caso não apresente melhoras leve-a ao posto médico urgentemente.



DESIDRATAÇÃO

Em um dia de temperatura e umidade normais, nós precisamos ingerir em média cerca de dois litros de água. Isso equivale a um pouco menos de um copo de 200ml por hora.

Em regiões quentes do planeta, como no Brasil, a quantidade necessária é maior, especialmente em épocas do ano em que as temperaturas estão elevadas, como no verão.

A necessidade de beber água constantemente é fácil de entender: isso acontece porque nosso corpo não consegue armazenar muita água em seu interior e grande parte do que é consumido evapora através da pele ou é perdida na respiração, nas fezes e na urina.

A desidratação ocorre quando o nosso organismo está com menos água do que precisa. Essa quantidade insuficiente de água pode decorrer da ingestão insuficiente ou de perdas excessivas. Essas perdas ocorrem em diversas situações relacionadas, ou não com doenças. Depois de uma corrida, por exemplo, o organismo fica em déficit de água, porque muita dessa substância é perdida no suor e na respiração ofegante. Depois de beber bebidas alcoólicas, também é comum que o corpo perca água, pois o álcool atua em uma região do cérebro que facilita a fabricação de urina.

Algumas doenças podem facilitar a desidratação. É o caso de algumas situações onde o indivíduo apresenta vômitos ou diarreia. Nesses casos, não é incomum a presença de febre, cuja sudorese associada poderia agravar ainda mais o quadro de desidratação.

Uma boa dica (mas que não é infalível) para avaliar a hidratação de uma pessoa é observar a cor da urina. Quanto mais concentrada a urina estiver, maiores as chances de o organismo estar tentando reter água em seu interior em decorrência da desidratação.

Assim, pessoas desidratadas tendem a urinar pequenas quantidades de urina muito concentrada, de tom amarelo escuro e odor forte. Já as pessoas bem hidratadas costumam urinar grandes volumes de urina diluída, quase transparente, e de odor discreto.

Combatendo a desidratação

Para tratar a desidratação, os médicos contam com várias estratégias. Em casos simples, a ingestão de água já é suficiente.

Quadros mais graves exigem que seja ingerida água misturada a alguns sais, pois esses também são perdidos junto com a água toda vez que nos desidratamos, além de facilitarem a entrada da água dentro do organismo. Em casos simples pode ser administrado o soro caseiro, preparado da seguinte maneira:

- Diluir em 01 (um) copo d'água filtrada e fervida 01 (uma) pitada de sal e 03 (três) pitadas de açúcar. Misture bem.
- Oferecer, à vontade, a cada 20 minutos e após cada evacuação líquida, se houver diarreia.



Como é fácil de imaginar, a melhor forma de combater a desidratação não é tratando dela, mas prevenindo seu aparecimento.

Vão aqui algumas dicas de como evitar esse problema:

- Lembre-se de beber água. O ideal é que se tome pelo menos um copo de água a cada hora;
- Se for praticar atividade física, fique atento à necessidade de tomar ainda mais água. Em casos de pessoas que praticam atividades extenuantes, pode ser também necessário repor sais minerais perdidos junto com o suor. Isso é hoje fácil de ser feito através do consumo das chamadas bebidas isotônicas, muito populares entre atletas;
- Observe sua urina. Se estiver com uma tonalidade muito escura, beba água até que adquira uma tonalidade clara, e procure manter sempre essa cor, que é a ideal;
- Consuma alimentos ricos em água. As comidas campeãs em conter água são as frutas e as verduras, consumidas in natura (cruas);
- Se sentir sede, não hesite: beba um copo de água. A sede é o sinal mais importante de que o organismo está precisando de mais água. Não engane seu corpo: hidrate-se.

Caso não haja melhoras, procure orientação médica.

ACIDENTES DOMÉSTICOS

Crianças

Os acidentes são a maior causa de morte entre crianças de 1 a 15 anos no Brasil. Porém 90% dos acidentes que matam ou causam sequelas podem ser evitados com informação e educação. Os riscos de acidentes mais freqüentes são:

- Quedas de móveis e escadarias, principalmente em consequência de brincadeiras acrobáticas;
- Quedas de árvores;
- Quedas de janelas e terraços, principalmente por exibicionismo e desatenção;
- Quedas com contusões ou cortes, principalmente provocadas por quinas de móveis e objetos cortantes;
- Quedas de redes, principalmente durante as brincadeiras;
- Quedas em cisternas e poços;
- Envenenamento com parada respiratória, produzido por gás de cozinha, outro gás combustível ou monóxido de carbono;
- Afogamento em piscinas;
- Ferimentos com objetos cortantes ou perfurantes, como lâminas de barbear, cacos de vidro, facas e pregos;
- Aspiração ou engasgo com alimentos (balas, pipocas, chicletes e espinha de peixe);
- Introdução de corpo estranho em cavidade natural, como narina e ouvido;
- Intoxicação por ingestão, acidental ou proposital, de remédios, produtos de limpeza, inseticidas, raticidas, agrotóxicos, plantas tóxicas e outros produtos tóxicos;
- Choques elétricos em tomadas, fios desencapados e aparelhos elétricos;



- Queimaduras no forno ou no fogão;
- Queimaduras com leite, café, sopas ou outros alimentos quentes;
- Mordeduras de animais, como cães e gatos;
- Picadas de abelhas, maribondos, aranhas, escorpiões e queimaduras de contato com lagartas;
- Compressão de dedos da mão em portas, gavetas ou janelas;
- Acidentes com arma de fogo.

Prevenção de acidentes domésticos com idosos

A maior parte dos acidentes com idosos ocorre em casa – dentro da casa, nas escadas, no jardim ou pátio. Quanto mais avançada for a idade, maior é a propensão de estar envolvido em acidentes desse tipo. Esses acidentes, mesmo os menos graves, podem debilitar a saúde do idoso, pois o organismo dele já não está preparado para recuperações tão rápidas quanto o de pessoas de menos idade.

Causas mais frequente de acidentes:



- Quedas de bancos ou cadeiras;
- Andar sobre pisos molhados, úmidos ou com cera, tapetes sem forro antiderrapante;
- Andar somente de meias ou usar chinelos ou sapatos muito soltos;
- Móveis instáveis, gavetas abertas;
- Objetos deixados no caminho, principalmente entre o quarto e o banheiro;
- Má iluminação nos ambientes;
- Escadas com degraus de tamanhos diferentes e com piso escorregadio;
- Fios elétricos ou de telefones deixados no chão;
- Soleiras das portas não niveladas com o chão;
- Chuveiro sem barras de apoio ou tapete antiderrapante;

Envenenamento por medicamentos e produtos tóxicos

A faixa de maior risco de envenenamento é a compreendida entre 1 a 5 anos. Crianças nessa idade podem pôr qualquer coisa em sua boca. Muitos produtos comumente encontrados em casa podem ser venenosos se não usados apropriadamente.

- Mantenha qualquer produto perigoso fora da visão e alcance da criança;
- Tome cuidados extras quando alguém da família estiver em tratamento, usando vários remédios e nunca diga que remédio é doce;
- Compre produtos domésticos em embalagens resistentes para a criança e guarde-os em lugar seguro, mantendo-os sempre em seus recipientes originais;
- Nunca deixe bebidas alcoólicas ao alcance de crianças;
- Procure ajuda médica, se seu filho deglutir uma substância não alimentar. Anote os números dos telefones do seu pediatra, do hospital, do Centro de Controle de Intoxicação em locais de fácil visualização;
- Sempre leia os rótulos cuidadosamente antes do uso de qualquer produto;
- Ensine às crianças a não beber ou comer qualquer substância, a menos que seja dado por adultos conhecidos seus;
- As crianças tendem a imitar os adultos. Não tome remédios na presença de crianças pequenas;
- Realize faxinas domésticas periodicamente. Remédios velhos cujos prazos estejam vencidos ou que denotem perda de suas características devem ser jogados no lixo.

Fique atento a todos esses acidentes comuns e procure evitá-los seguindo as dicas e atuando com prevenção!

AFOGAMENTO

Afogamento é a aspiração de líquido causada por submersão ou imersão. A função respiratória fica prejudicada pela entrada de líquido nas vias aéreas, interferindo na troca de oxigênio (O₂) – gás carbônico (CO₂) de duas formas principais:

- 1) Obstrução parcial ou completa das vias aéreas superiores por uma coluna de líquido, nos casos de submersão súbita;
- 2) Pela aspiração gradativa de líquido até os alvéolos pulmonares (a vítima luta para não aspirar).

Dicas de segurança:

Em praias:

- Antes de entrar na água, consulte o Guarda-Vidas sobre as condições para o banho;
- Nade sempre paralelamente à praia;
- Se for pego por uma corrente marítima de retorno (vala), nade diagonalmente a ela até conseguir escapar. 80% dos afogamentos ocorrem em valas;
- Observe sempre o movimento de crianças sob sua guarda,
- Respeite as sinalizações visuais (placas e bandeiras) e sonoras (apitos);
- Nunca tente salvar alguém em apuros se não tiver confiança em fazê-lo. Muitas pessoas morrem dessa forma.



Em piscinas:

- Crianças devem sempre estar sob a supervisão de um adulto. 89% das crianças não têm supervisão durante o banho de piscina,
- Isole a piscina – tenha grades com altura de 1,50m e 12cm entre as verticais ou telas de proteção. Elas reduzem o afogamento em 50% a 70%,
- Bóia de braço não é sinal de segurança – cuidado!
- Tenha cuidado, 84% dos afogamentos ocorrem por distração do adulto (hora do almoço ou após),
- Se for realizar uma festa para mais de 30 convidados com utilização da piscina, contrate um guardião para segurança de seus convidados,
- Não corra em volta de piscinas, essa prática pode causar acidentes.

Em lagos e lagoas:

- Antes de entrar na água, consulte o Guarda-Vidas sobre as condições para o banho,
- Ao entrar na água tenha cuidado com os sumidouros, que são depressões no fundo das lagoas de profundidades variadas,
- Não jogue objetos ponte-agudos ou cortantes dentro dos lagos e lagoas, se encontrar algum, jogue-os na cesta de lixo,



Em rios e cachoeiras:

- Evite correr em cima de pedras, pois as mesmas se tornam escorregadias devido ao acúmulo de limo,
- Em caso de socorro, mantenha a calma, tente boiar, faça sinais e grite socorro,
- Depois de enxurradas e fortes chuvas tenha cuidado ao mergulhar, pois existe a possibilidade de pedras mudarem de lugar devido às correntezas,
- Se começar a chover saia da água, pois existe o risco de haver enxurrada,
- Se vir alguém precisando de ajuda tente retirar essa pessoa sem entrar na água, jogue uma corda presa a uma bóia ou a algum material que flutue,
- Antes de ir se banhar em cachoeiras e rios consulte o serviço meteorológico, evitando surpresas com mudança de clima.
- A prática de esportes radicais (bóia cross/raffiting/canoagem, etc), devem ser realizadas com acompanhamento de profissionais ou empresas qualificadas e conhecedoras do local, contendo sempre junto equipamento de salvamento e primeiros socorros.

Em embarcações (jetski / lancha / traineiras / escuna etc):

- Mantenha os equipamentos de salvatagem em bom estado de conservação, e os de combate a incêndio dentro da validade, pois quando menos se espera, é quando precisamos deles;
- Entregue o aviso de saída ao iate clube ou marina e siga a risca o seu planejamento, a fim de possibilitar o seu resgate em caso de emergência. Se não for associado ao clube ou marina, deixe alguém em terra ciente de onde você vai e o dia ou hora que pretende retornar;

Esteja sempre atento na condução de sua embarcação. Não permita que pessoas não habilitadas assumam a direção (o proprietário responderá perante o Tribunal Marítimo e nas esferas civil e penal). Respeite a lotação recomendada pelo fabricante e não navegue a menos de 200 metros da praia;

- Os tripulantes das embarcações, ou seja, o piloto e os marinheiros, não devem consumir bebidas alcoólicas;
- Todas as embarcações devem possuir quantidade de coletes para o máximo de passageiro, mais 10% do total para as crianças.

Orientações gerais:

- Evite ingerir bebidas alcoólicas ou comer em demasia antes de entrar na água;
- Respeite as sinalizações visuais (placas, bandeiras, bóias e faróis) e sonoras (apitos);
- Não superestime sua capacidade de nadar, tenha cuidado!
- Nunca deixem crianças se banhar sozinhas;
- Nunca finja ter necessidade de socorro, isso pode atrapalhar o trabalho do Guarda-vida quando for um caso real.



INCÊNDIOS

Com o passar dos anos, os incêndios vêm causando cada vez mais mortes e prejuízos materiais e grande parte destes incêndios poderiam ser evitados se os seus causadores tomassem providências simples e tivessem um pouco mais de bom senso.

Dicas para evitar e como agir em casos de incêndios:

- Não guarde em casa, líquidos combustíveis como álcool, gasolina, ceras ou tintas. Use produtos não inflamáveis para a limpeza doméstica;
- Mantenha as instalações elétricas em bom estado, não sobrecarregando as tomadas com muitos aparelhos. Conserte fios desencapados e desligue a chave geral antes de sair de casa;



- Nunca deixe chamas abertas como a chama piloto do aquecedor a gás ou dos queimadores do fogão.
- Evite velas e lampiões;
- Não deixe suas crianças brincarem com líquidos combustíveis, velas, fósforos, balões, e fogos de artifício.
- Mantenha estas coisas perigosas longe do alcance delas;
- Não coloque panos ou papéis ao redor de lâmpadas e abajures. Não fume na cama e veja se seus fósforos estão apagados antes de jogá-los fora;

- Mantenha em bom estado de funcionamento os equipamentos de combate a incêndio e aprenda a usá-los;
- Não tente voltar para um ambiente em chamas porque é possível que você não consiga sair mais de lá;
- A fumaça de um incêndio é tóxica, portanto, para fugir dela, deite-se e rasteje para um local mais seguro;
- Antes de abrir uma porta, encoste a mão nela: se estiver quente, há chamas do outro lado. Se não houver outra saída, abra a porta lentamente;
- Num prédio alto, use as escadas; nunca os elevadores. Afaste-se do incêndio, procurando sempre descer. Nunca tente atravessar uma área de chamas;
- Se suas roupas pegarem fogo, deite-se e role no chão para abafar o fogo e, em seguida, esfrie a pele com água. Procure socorro médico imediatamente;
- Se as roupas de outra pessoa pegarem fogo, jogue-a no chão e tente abafar as chamas com terra, um cobertor ou peças de roupa. Evite tecidos sintéticos porque quando eles queimam, derretem-se e grudam na pele;
- Treine com sua família diversas rotas de fuga para casos de incêndios em sua casa;
- Fechar a casa com grades fixas é bom para evitar roubos, mas pode transformá-la numa armadilha mortal em caso de incêndio.



EXPLOSÕES

Muitas pessoas morrem e muitos prédios têm sido derrubados devido às explosões que são causadas por desconhecimento de normas de segurança ou por descuido. As causas mais comuns são o gás de cozinha e os fogos de artifício.

O gás de cozinha é comum na grande maioria dos lares, podendo ser muito útil desde que seja bem utilizado. Aqui vão algumas dicas:

- Verifique se as instalações estão bem feitas e se as juntas estão bem vedadas usando espuma de sabão;
- A mangueira de conexão com o fogão tem que ser de plástico com listas amarelas e não deve ficar encostada no fogão;
- Os botijões têm que ficar fora de casa porque, se vazarem, o gás se dissipará na atmosfera, sem causar dano;
- Feche sempre os queimadores do fogão ou do aquecedor de água depois de usá-los;
- Ao sair de casa, feche a chave do “click”;
- Se você notar que há vazamento de gás dentro de casa, abra portas e janelas, saia e chame os bombeiros. Não acenda luzes ou fósforos: qualquer faísca ou chama pode inflamar o gás e provocar uma explosão.

Fogos de artifício



Os fogos de artifício por serem mal fabricados e mal utilizados, ao explodirem, acabam mutilando as pessoas e, a grande maioria das vítimas são crianças.

- Não use fogos e ensine as crianças a não usarem;
- Não deixe crianças brincando com fogos de artifício;
- Não solte qualquer tipo de fogos próximo de pessoas, residências ou fios de eletricidade;
- Nunca faça experiência, modifique ou tente fazer seus próprios fogos;
- Não armazene fogos de artifício em casa.

Depósitos clandestinos de gás em botijões, de fogos de artifício ou de pólvora têm explodido em áreas residenciais, matando e ferindo pessoas e destruindo casas e automóveis. Se houver algum depósito desses perto de sua casa, ligue para a Polícia (190), o Corpo de Bombeiros (193) ou a Defesa Civil (199).

BALÕES

No Brasil, soltar balões é crime. Segundo a Lei Federal 9.605, no seu Artigo 42, fabricar, vender, transportar ou soltar balões é considerado crime contra a flora. Quem for pego praticando alguma dessas atividades pode ser penalizado com detenção de um a três anos, estando sujeito também a pagamento de multa que varia de R\$ 1mil a R\$ 10mil por balão.

Pessoas irresponsáveis, adultos e crianças, mandam uma verdadeira bomba incendiária pelos ares que podem causar:

- Destruição de casas, fábricas e florestas;
- Queimadas que destroem toda a vegetação e a vida animal;
- Morte e ferimento de pessoas inocentes;
- Danificação de redes elétricas causando interrupção do fornecimento de energia elétrica, quando caem sobre as linhas de transmissão;
- Prejuízos à segurança de vôo dos aviões e helicópteros.

O que podemos fazer?

Além de alertar as crianças e as pessoas de um modo geral sobre esses perigos, denunciar à Defesa Civil (199), ao Corpo de Bombeiros (193) ou à Polícia (190) assim que souber qualquer coisa a respeito da confecção, transporte ou preparação para a soltura de balões.



PÂNICO EM MULTIDÕES

Onde existe multidão, seja ao ar livre ou em lugares fechados, passa a existir um perigo possível: o pânico.

O pânico pode ser provocado por perigos reais ou inexistentes e, com isso, fazer com que a multidão corra desesperadamente destruindo coisas e esmagando pessoas.

Sempre que você for entrar em algum lugar fechado onde tenha muita gente, verifique sempre onde estão as saídas de emergência e, em caso de perigo, saia por elas. Porém sua correria pode gerar pânico, então:

- Não grite;
- Tente acalmar as pessoas a sua volta e as direcione para a saída de emergência;
- Não corra;
- Depois que sair, peça socorro.

Se estiver no meio da multidão que corre, corra no mesmo sentido e muito cuidado para não cair, pois você poderá ser pisoteado.



Muito cuidado quando for utilizar transportes coletivos (ônibus, avião e trem). Conheça sempre as saídas de emergência e saiba sempre abri-las.

EVACUAÇÃO

A Defesa Civil vai dar agora algumas dicas de evacuação de casa e prédios em caso de emergência:

- Antes de tudo, salve e proteja sua vida e a de seus familiares e amigos. Se precisar retirar algo de sua casa, após a inundação, peça ajuda à Defesa Civil ou ao Corpo de Bombeiros;
- Procure manter a calma acima de tudo;
- Transmita alarme aos vizinhos em caso de súbita elevação das águas;
- Saia de casa, caso more às margens de rios e próximo a encostas;
- Se você mora em encostas, procure saber a previsão do tempo todos os dias pelos jornais ou rádios;
- Em caso de chuvas fortes, saia de casa e vá para um lugar seguro como casa de parentes e amigos, centro comunitário, igreja, etc;
- Antes de sair de casa, desligue o gás e a eletricidade e feche bem as portas e janelas;
- Leve com você objetos de valor, dinheiro, cheques, caderneta de poupança, documentos de identidade. Ponha tudo dentro de um saco plástico;
- Etiquete ou identifique o mobiliário de alguma forma, caso tenha que ser transportado para um abrigo;
- Para cada pessoa da família, prepare um pacote ou bolsa com uma muda de roupa, cobertor, agasalhos, sabonete, escova de dente, etc;
- Quem tem criança de colo, deve levar mamadeiras, chupetas, fraldas, muitas roupas, agasalhos, alimentos especiais, etc.



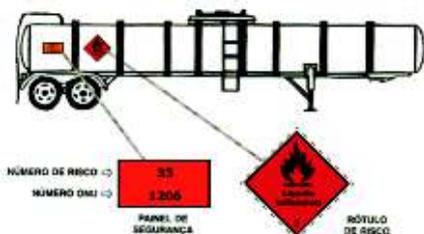
PRODUTOS PERIGOSOS

O que é um Produto Perigoso?

É todo produto que represente risco para a saúde das pessoas, para a segurança pública ou para o meio ambiente.

Os veículos que transportam produtos perigosos são identificados pelo uso de um retângulo de cor laranja, de tamanho 30x40 cm, chamado painel de segurança, afixado nas laterais, na frente e na traseira e, em alguns casos, pelo porte de um losango de tamanho 30x30 cm, de cores e desenhos variados, chamado rótulo de risco, afixado nas laterais e nas traseiras. Observe que os veículos que transportam combustível para os postos e gás de cozinha para as residências, possuem esses símbolos. Observe também que não são apenas os caminhões tanque que transportam produtos perigosos. Os caminhões de carroceria aberta e fechada transportam tambores, bombonas, botijões e cilindros.

Os rótulos de risco identificam a classe de risco do produto e os painéis de segurança, através de números identificam seus riscos e o produto transportado. Quando o painel de segurança não portar números, significa que no veículo encontram-se vários produtos embalados.



Se você encontrar um veículo com esses símbolos, envolvido em um acidente, faça o seguinte:

1- Não se aproxime, nem mesmo para tentar socorrer o motorista. Existem produtos que liberam gases incolores e inodoros e você corre o risco de se intoxicar gravemente, podendo ser fatal;

2- Anote em um papel os números que estão no painel de segurança e a cor do rótulo de risco.

Tenha cuidado para não anotar errado, pois a inversão de apenas um número poderá prejudicar o atendimento a emergência por parte das equipes de socorro. Procure verificar se há vazamento de líquido ou de gases;

3- Tente avisar os motoristas que viajam no sentido contrário ao seu para que não se aproximem do local e avise a Defesa Civil, a Polícia Rodoviária e o Corpo de Bombeiros, através dos telefones 199, 190 e 193 ou a primeira viatura que encontrar, informando os números anotados, a rodovia e o Km, ou o local exato do acidente;

4- Se for possível e com ajuda de outros motoristas, tente impedir a aproximação de curiosos, e não permita que ocupem o acostamento da rodovia, pois as equipes que atenderão a emergência necessitam ter acesso livre ao local;

5- Caso o motorista esteja consciente, lembre-se que ele deve manter em mãos um documento chamado Ficha de Emergência, a fim de entregar às autoridades públicas assim que chegarem e;

6- Após esse socorro inicial, afaste-se o mais distante possível do local. O vento pode espalhar a nuvem tóxica.

Adotando esses procedimentos, com certeza você estará salvando muitas vidas e contribuindo para o pronto atendimento de emergência.

TRÂNSITO

No Brasil, o trânsito faz 3000 vítimas todos os meses, índice de fatalidade quatro vezes maior ao de países desenvolvidos.

Os atropelamentos são responsáveis por 36% das mortes nas estradas brasileiras. O pedestre só tem chance de sobreviver se o veículo estiver a 30 km/h. Se o motorista estiver a 40 km/h, a chance de óbito vai para 15%. A 60 km/h, a chance de morte cresce assustadoramente, vai para 70%. E, caso o pedestre seja apanhado a 80 km/h, provavelmente não terá qualquer chance de sobreviver.

Principais Causas de Acidentes:

- Dirigir sob efeito de álcool e substâncias entorpecentes;
- Trafegar em velocidade inadequada;
- Inexperiência e falta de conhecimento;
- Falta de atenção e falha de observação.

Não Dirija Se...

... Não estiver em boas condições físicas e psicológicas, sofrendo de fadiga, sonolência ou após ingerir bebidas alcoólicas ou substâncias entorpecentes.

Direção Defensiva



Você sabe o que é isso?

Direção defensiva é dirigir com objetivo de prevenir acidentes, atentos às ações incorretas de outros motoristas e das possíveis condições adversas da pista e do tempo. Trata-se da prática de dirigir com segurança, reduzindo a possibilidade de ser envolvido em acidentes de trânsito.



Dicas Para Um Bom Motorista



- Conheça as leis do trânsito;
 - Use sempre cinto de segurança;
- Conheça detalhadamente o veículo;
 - Mantenha seu veículo sempre em boas condições de funcionamento;
- Faça a previsão da possibilidade de acidentes e seja capaz de evitá-los;
 - Tome decisões corretas com rapidez nas situações de perigo;
- Não aceite desafios e provocações;
 - Não dirija cansado, sob efeito de álcool e de drogas;
- Veja e seja visto;
 - Não abuse de autoconfiança para não colocar a sua vida e nem a de outros em risco.

Para reduzir especificamente os acidentes de trânsito envolvendo crianças, são importantes as seguintes medidas:

- Enquanto a criança não conseguir sentar-se e manter o equilíbrio da cabeça deve ser usado o assento tipo concha, desde o nascimento até a criança pesar aproximadamente 8 kg;
- A cadeirinha fixa é utilizada a partir do momento que a criança possui pleno controle pescoço-cabeça e até os quatro anos de idade (aproximadamente 18 kg);
- Usar travas bloqueando a abertura interna das portas traseiras;
- Manter vidros levantados, deixando apenas uma pequena fresta para a ventilação em dias quentes;
- Nunca carregue crianças no colo;
- Nunca transporte crianças no porta malas;
- Nunca coloque mais de uma criança no mesmo cinto;
- Não usar o cinto de adulto em crianças pequenas;
- O embarque e desembarque da criança deverão ser feitos sempre pelo lado da calçada.

Dicas Para Um Bom Pedestre



- Só atravesse a rua na faixa de segurança, com sinal vermelho e depois de se certificar que todos os veículos pararam;
- Preste atenção aos sinais e placas;
- Caminhe na calçada, afastado da pista;
- Não atravesse nas curvas porque o motorista pode não enxergar o pedestre;
- Nunca atravesse uma rua correndo;
- Ao pegar um ônibus faça o sinal da calçada, longe do meio-fio;
- Somente desça do ônibus quando ele estiver parado. Espere na calçada até que o veículo se afaste para, então, atravessar a rua;
- Ao atravessar uma linha de trem preste atenção ao sinal que indica a proximidade do mesmo;
- Aguarde o trem passar ou fazer a manobra para atravessar a linha;
- Não brinque nem pare sobre os trilhos. Um atropelamento pode ser fatal;

Crianças, fiquem atentas!

- Não brinquem correndo um atrás do outro ou fazendo zigue-zague por entre os carros;
- Não atravesse a rua desatento ou conversando, sem parar e olhar para os lados;
- Não olhe para trás, pois não é de lá que vem o perigo, e sim dos lados;
- Nunca atravesse entre dois veículos que estão estacionados;
- Não corra na rua atrás de uma bola, sem antes parar no meio fio para observar se vem algum veículo. Melhor perder a bola do que perder a vida!

A sua participação no trânsito é um ato social. Quer dizer que você deve levar em consideração as outras pessoas. Pois assim todos que dele participam irão alcançar seus alvos sem se machucar. Para alcançar o seu alvo é necessário que você saiba se comportar adequadamente no trânsito. Tanto como pedestre quanto como motorista.

DENGUE

Mostraremos aqui os principais cuidados que você deve ter para deixar sua casa e vizinhança, protegidas do mosquito da dengue:



- Trate a água da piscina com cloro e limpe-a uma vez por semana. Se não for usar, cubra-a. Se estiver vazia, coloque 1 kg de sal no ponto mais raso. Mantenha lagos, cascatas e espelhos d'água sempre limpos, criando peixes ou tratando a água com cloro;
- Lave a vasilha de água de seus animais pelo menos uma vez por semana, com bucha, sabão e água corrente;
- Feche bem sacos plásticos e mantenha a lixeira tampada. Evite acumular lixo e entulho;
- Verifique se todos os ralos da casa estão desentupidos e, se não estiver usando, deixe-os fechados;
- Jogue todo objeto que acumula água no lixo. Exemplos: tampas de garrafas, casca de ovo, latas, copos descartáveis, etc.;
- Retire a água e lave com sabão a bandeja externa da geladeira;
- Lave bem o suporte de garrafões de água mineral na hora da troca;
- Guarde garrafas e baldes vazios de cabeça para baixo;
- Entregue seus pneus velhos ao serviço de limpeza urbana ou guarde em local coberto;

- Mantenha a caixa d'água fechada;
- Remova folhas e tudo que impeça a água de correr por calhas de água de chuva. Retire a água acumulada das lajes;
- Coloque areia nos pratinhos dos vasos de planta ou xaxins. Evite plantas que acumulam água, como bromélias. Caso faça questão, regue-as com uma mistura de 1 litro d'água + 1 colher de água sanitária.
- Se você protege o muro com cacos de vidro, coloque areia naqueles que podem acumular água;
- Lave com bucha e sabão tonéis ou depósitos de água. Feche com a tampa própria ou com uma tela;
- Deixe a tampa de vasos sanitários sempre fechada.

Em caso de suspeita de contaminação, procure imediatamente um Posto de Saúde, e nunca tome remédio sem orientação médica, principalmente Aspirina (AAS – ácido acetilsalisílico) ou qualquer outro medicamento composto pelo mesmo.

Os seguintes sintomas podem fazê-lo suspeitar de Dengue:

- Dor de cabeça;
- Dor nos olhos;
- Febre alta, muitas vezes passando de 40 graus;
- Dor nos músculos e nas juntas;
- Manchas avermelhadas por todo o corpo;
- Falta de apetite;
- Fraqueza;
- Em alguns casos, sangramento de gengiva e nariz.

CARAMUJO AFRICANO

O caramujo-gigante-africano é um molusco nativo do nordeste da África. Possui alta capacidade reprodutiva (coloca até 1600 ovos por ano) e apetite voraz, alimentando-se de frutas, verduras, hortaliças e até mesmo de papelão, de plástico e de tinta de parede. Além disso, não possui predador natural, o que favoreceu sua rápida proliferação por 23 estados, sendo atualmente considerado praga agrícola. Como se não bastasse, o caramujo africano também pode ser transmissor de sérias doenças aos seres humanos.

A transmissão de doenças se faz através do muco – ou secreção – do animal e também por hortaliças e frutas, já que ele ataca as plantações.

O caramujo africano pode transmitir dois tipos de vermes:

- *Angiostrongylos cantonensis* – causador de um tipo de meningite denominada meningite eosinofílica (angiostrongilíase meningoencefálica), que tem como sintomas dor de cabeça forte e constante, rigidez da nuca e distúrbios do sistema nervoso.
- *Angiostrongytus costaricensis* – causador da angiostrongilíase abdominal, doença que provoca fortes dores abdominais, febre, perda do apetite e vômitos, podendo culminar com a perfuração do intestino, hemorragias e em alguns casos, levar à morte.

O que fazer quando encontrar um caramujo gigante africano?

Como se sabe, os caramujos em geral gostam de locais úmidos e sombreados. Por isso, ao iniciar a busca do caramujo africano em seu quintal, verifique bem os cantos dos muros, as paredes onde não bate muita luz e os lugares em que possa haver acúmulo de galhos, restos de poda, folhas, madeiras, etc.

- Recolha os caramujos manualmente, sempre com luvas descartáveis ou sacos plásticos;
- Para matá-los, deve-se queimá-los dentro de latas ou tonéis;
- Depois quebrar as conchas e enterrá-las (para evitar larvas de mosquitos como o da dengue);
- Não coloque os caramujos no lixo, pois poderão estar transferindo a infestação.

Higienizar frutas, verduras e hortaliças antes de ingeri-las, deixando-as mergulhadas em uma mistura contendo 01 colher (sopa) de água sanitária para 01 litro de água, durante trinta minutos e enxaguar muito bem antes de comê-las;

Não comer, não beber, não fumar e não levar a mão à boca durante o manuseio do caramujo.

Caso queira comer, beber ou fumar, tire as luvas e lave as mãos após ter tido contato com o animal;

Conservar o quintal limpo, pois os caramujos africanos gostam de ficar embaixo de folhas, de entulhos, em lugares úmidos ou sem incidência de luz solar.



A simples manipulação dos caramujos vivos pode causar contaminação, pois os vermes podem ser encontrados na secreção dos caramujos.

Não abandone ao ar livre as conchas do caramujo gigante africano sem destruí-las, pois as mesmas servirão como criadouros naturais para o mosquito transmissor da dengue e da febre amarela.

TELEFONES DE EMERGÊNCIA

A Polícia atende vítimas de crime, os Bombeiros e a Defesa Civil atendem onde há risco de vida e ao patrimônio, sendo a Defesa Civil gerenciadora dos riscos e desastres dentro do município. Em caso de dúvida de qual órgão deve atuar em determinada situação, a Defesa Civil poderá direcionar para o órgão competente.

Quando você chamar um desses serviços de emergência, esteja preparado:

- Saiba explicar em poucas palavras o que aconteceu, o endereço correto e um ponto de referência para que o socorro chegue o mais rápido possível;
- Caso seja difícil achar um ponto de referência por perto, marque um lugar com o socorro para você poder levá-lo no local;
- Mantenha no bolso os números dos telefones de emergência e também os números do Hospital Municipal e Delegacia de Polícia;
- Os telefones de emergência devem ser usados por um tempo curto para ficarem sempre à disposição de quem precisar de socorro;
- Não brinque com os telefones de emergência, não passe “trotos” e não deixe que suas crianças façam isso. Uma brincadeira pode custar a vida de alguém.



TELEFONES

Defesa Civil	199 / 2757-4046
Corpo de Bombeiros	193 / 2762-0193
Polícia Militar/RJ	190 / 2762-0190
Polícia Civil	2772-7113
Polícia Federal	2772-1002 / 2762-0820
Subsecretaria de Meio Ambiente	2757-2410 / 2762-4802
Secretaria de Obras Públicas	2772-2270 / 2772-5505
Secretaria de Serviços Públicos	2772-2270
Secretaria de Saúde	2762-1966 / 2772-1992
Vigilância Sanitária	2762-0935
Zoonoses	2772-6461
Secretaria de Educação	2772-4955
NUAM	2772-7123 / 2791-0675
Secretaria de Assistência Social	2762-1360
Subsecretaria da Infância e Juventude	2772-3665
Subsecretaria do Idoso	2757-4118
Secretaria de Fazenda	2791-9008
Secretaria do Interior	2791-6143
Guarda Municipal	2773-0402
Secretaria de Mobilidade Urbana	2762-7975 / 2796-5254
HPM	192 / 2773-0061
AMPLA	0800 28 00120
CEDAE	2772-5090
Aeroporto - Infraero	2762-0950 / 2763-5733
Alcoólicos Anônimos	2772-4202
ACIM	2772-2850
Câmara Municipal	2772-2032
Capitania dos Portos	2772-1889
Cartório Eleitoral: Zona 109	2772-9214
	Zona 254 / 2772-2232
Centro de Oportunidades	2772-4553
Correios: Centro	2759-2405
Delegacia de Polícia	2772-0620
Delegacia da Mulher	2772-5205
Fórum	2757-9300
Juizado Peq. Causas	2757-9341
Prefeitura - Geral	2791-9008
Pronto Socorro	2762-0192
Pronto Socorro Pediátrico	2762-0340
Pronto Socorro Odontológico	2762-0539



FONTES

- Secretaria Nacional de Defesa Civil
www.defesacivil.gov.br
- Secretaria Municipal de Defesa Civil – Angra dos Reis
www.defesacivil.angra.rj.gov.br
- Subsecretaria de Defesa Civil – Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Rio de Janeiro
www.cbmerj.rj.gov.br
- Defesa Civil Municipal – Rio de Janeiro
www.rio.rj.gov.br/defesacivil
- Fundação Departamento de Estradas de Rodagem do Estado do Rio de Janeiro
www.der.rj.gov.br
- Boa Saúde – Companhia de Internet Bibliomed
www.boasaude.uol.com.br

Livros e apostilas:

- Secretaria de Estado de Segurança Pública e Defesa Social / Subsecretaria do Sistema de Defesa Civil / Programa Agente Mirim “Defensores da Vida”. - Distrito Federal
- Cartilha de trânsito Família Rodacerto – MACTRAN/Macaé
- Prevenindo Acidentes e Guardando Vidas – Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Espírito Santo



Coordenadoria
Extraordinária de Defesa Civil

PREFEITURA **MACAÉ**
TRABALHANDO PARA TODOS

www.macaé.rj.gov.br/defesacivil