

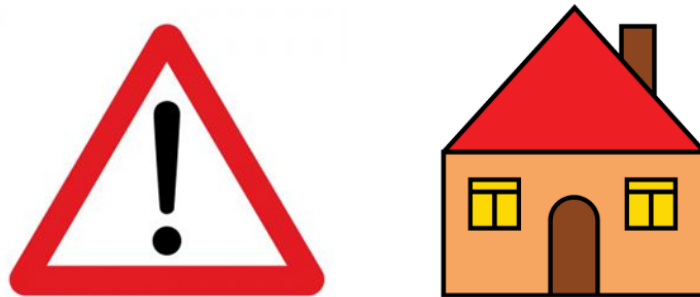


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

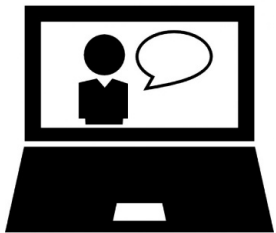


ATIVIDADE ONLINE 1

Situações de Risco em Casa



Esta informação reflete apenas a visão do Consórcio e a Comissão não é responsável para qualquer uso que possa ser feito das informações que ele contém



ATIVIDADE ONLINE 1

Situações de Risco em Casa



EXERCÍCIO 1

- The objective is to learn about prevent risk situations at home:
 - Prevention of fires
 - How to plan an escape
 - Electrical safety
 - Hazardous materials
 - Slip and falls safety.
- Read this entire document.
- If you have questions, put them on the platform to your trainer.



ATIVIDADE ONLINE 1

Situações de Risco em Casa



A importância da segurança em casa

Aprende e segue dicas importantes de segurança para te ajudar a manter e aos outros o mais seguro possível em casa, em todos os momentos.

- Os ferimentos mais graves acontecem em casa
- Deves ter um plano de fuga para casa e praticá-lo.





ATIVIDADE ONLINE 1

Situações de Risco em Casa



Segurança Contra Incêndios – Ações de Prevenção (Parte 1)

Perigos do fogo: Tome medidas para se certificar de que você está preparado se tal situação ocorrer

- Instalar detetores de fumo em áreas apropriadas da casa (cozinha, garagem, quartos), em cada andar da sua casa.
- Teste os detetores de fumo regularmente e troque as baterias (ajuste o relógio para frente e para trás a cada primavera e outono).
- Coloque pelo menos um extintor de incêndio em sua casa (cozinha)

e certifique-se de que os membros da família sabem como usá-los.





ATIVIDADE ONLINE 1

Situações de Risco em Casa



Segurança Contra Incêndios – Ações de Prevenção (Parte 2)

Perigos do fogo: Tome medidas para se certificar de que você está preparado se tal situação ocorrer

- Entre em contato com os Bombeiros locais, para ajudá-lo a fazer um plano de evacuação de incêndio e certifique-se de que todos em sua casa o conheçam; pratique isso.
- Se você tem uma casa de dois ou três andares, certifique-se de que as escadas portáteis de escape de incêndio acessível.
- Certifique-se de que seu endereço está claramente visível da rua.





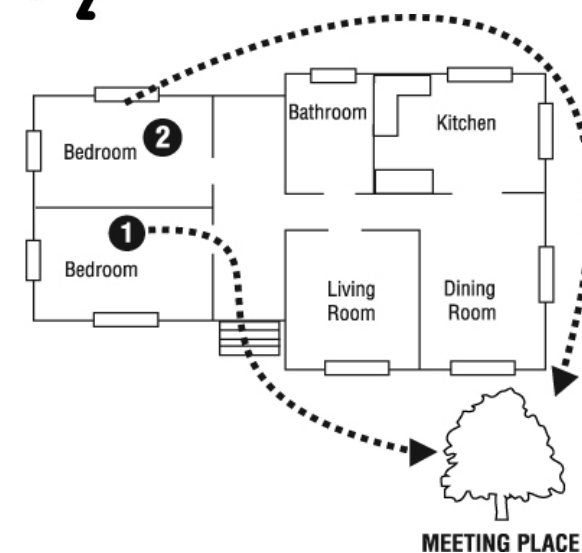
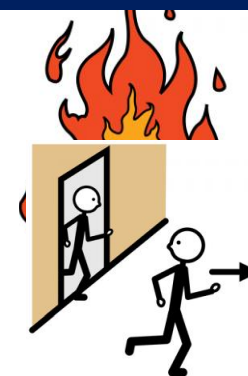
ATIVIDADE ONLINE 1

Situações de Risco em Casa



Plano de Fuga Doméstico

- Siga o plano de fuga que você fez com a ajuda dos bombeiros
- Não pare - apenas saia!
- Mova-se rapidamente, mas com calma.
- Não abra a porta, pode estar quente.
- Fique o mais baixo possível para não respirar fumo.
- Ligue para o número de emergência quando estiver fora de casa, a avisar que há um incêndio e o endereço.
- Vá para a reunião / lugar seguro do lado de fora.





ATIVIDADE ONLINE 1

Situações de Risco em Casa



Prevenção Incêndio – outras dicas

- ▶ Não deixe o fogão, forno, ferro, grelha ou outros itens semelhantes ligados sem vigilância.
- ▶ Não coloque aquecedores de ambiente ou velas perto de tecidos, roupas de cama ou qualquer coisa inflamável.
- ▶ Utilize apenas aquecedores de ambiente em áreas adequadamente ventiladas.
- ▶ Antes de cada estação do ano, verifique se o sistema de aquecimento e a lareira são seguros para ligar.
- ▶ Se mora num apartamento com elevador, não use, escolha antes as escadas





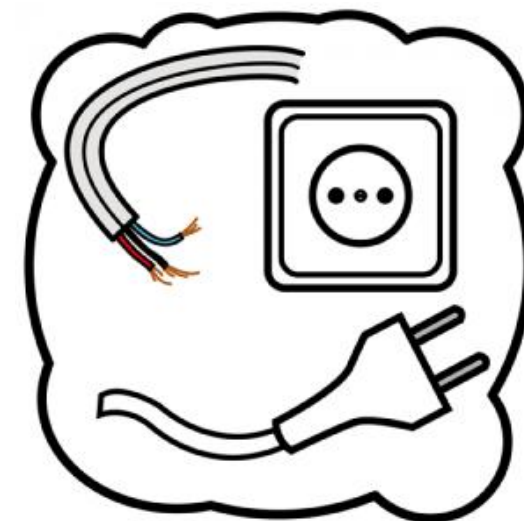
ATIVIDADE ONLINE 1

Situações de Risco em Casa



Segurança elétrica

- ▶ Verifique frequentemente o estado dos cabos elétricos e fichas.
- ▶ Não exceda a potência recomendada. Não sobrecarregue as saídas.
- ▶ Tenha todas as tomadas utilizadas pelos seus aparelhos ligados à terra.
- ▶ Coloque tampas sobre as tomadas elétricas que não estejam em uso.
- ▶ Mantenha os cabos elétricos afastados da água. Não os coloque sob tapetes ou enrolados enquanto estão a uso.
- ▶ Não utilize aparelhos com defeito.





ATIVIDADE ONLINE 1

Situações de Risco em Casa



Materiais Perigosos

- ▶ Leia sempre os rótulos.
- ▶ Mantenha os materiais perigosos bem vedados.
- ▶ Tenha cuidado com as substâncias inflamáveis.
- ▶ Nunca misture produtos de limpeza doméstica..
- ▶ Não remova soluções químicas dos seus recipientes originais.
- ▶ Não armazene produtos químicos nos mesmos sítios onde guarda alimentos, bebidas ou medicamentos.
- ▶ Tenha o número de telefone do controlo de veneno num local acessível





ATIVIDADE ONLINE 1

Situações de Risco em Casa



Segurança de quedas

- ▶ Ilumine adequadamente cada divisão da casa.
- ▶ Confirme que os corrimãos estão bem fixos à parede.
- ▶ Casa de banho – instale barras de apoio (se necessário) e use tapetes de banho.
- ▶ Tenha os tapetes bem fixos ao chão ou então retire-os se não tiverem utilidade.
- ▶ Quando o chão estiver molhado, feche a porta.
- ▶ Verifique periodicamente as ombreiras.
- ▶ Quando passear pelos, quartos, acenda as luzes.
- ▶ Evite deixar cabos elétricos ou outros objetos em áreas onde as pessoas andam.





ATIVIDADE ONLINE 1

Situações de Risco em Casa



Outras dicas de segurança

- ▶ Exposição ao gás- Se a sua casa usa gás natural, certifique-se que tem detetores de monóxido de carbono em funcionamento armazenados
- ▶ Medicação – Não armazene medicamentos nos locais onde guarda alimentos
- ▶ Móveis – assegure-se que as estantes de livros e outras peças altas e potencialmente inclinadas estão bem fixas à parede.
- ▶ Não esconda as chaves de sua casa (em vasos de plantas, debaixo do tapete de entrada ou em quaisquer áreas for a de sua casa).
- ▶ Não abra a porta a pessoas estranhas.
- ▶ Mantenha as portas e janelas fechadas e trancadas quando não estiver em casa.

