

# O que deves fazer se as tuas roupas começarem a arder

Se isto acontecer pára imediatamente.

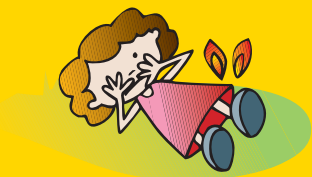
**Não corras.** Deita-te no chão, cobre a cara e rola sobre o corpo até as chamas se apagarem.

## A regra é

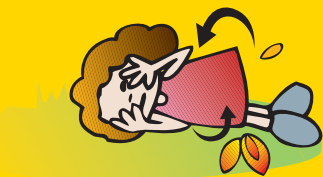
1º Parar



2º Deitar



3º Rolar



**Se puderes** molha as tuas roupas para evitares 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.snbpc.pt](http://www.snbpc.pt)

**PREVENIR → PLANEAR → SOCORRER**



Ministério da Administração Interna  
Serviço Nacional de Bombeiros e Protecção Civil

Avenida do Forte em Carnaxide - 2794-112 Carnaxide  
Tel.: 21 424 7100 Fax: 21 424 7180  
e-mail: [snbpc@snbpc.pt](mailto:snbpc@snbpc.pt)



# 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

