



TROVOADAS

MEDIDAS PREVENTIVAS E DE AUTOPROTEÇÃO

Durante a trovoada:

- Mantenha-se em casa e afastado das janelas – feche as cortinas e persianas para evitar o arremesso de estilhaços;
- Desligue a televisão, computador e outros aparelhos elétricos – pode, no entanto, manter a luz ligada uma vez que isso não aumenta a probabilidade da sua casa ser atingida por um relâmpago;
- Evite tomar banho ou deixar água a correr para qualquer outro propósito;
- Se está na rua longe de edifícios, desloque-se para dentro de um carro, não descapotável, e evite o contacto com o metal;
- Evite o uso de telefones, a não ser em caso de emergência;
- Nunca se abrigue debaixo de objetos vulneráveis, tal como uma árvore alta, numa área isolada;
- Não permaneça no topo de uma colina, em campo aberto ou na praia;
- Afaste-se da água: não pesque e não ande em barcos pequenos;
- Afaste-se dos objetos de metal e retire qualquer peça de metal que traga consigo. Os metais são grandes condutores de eletricidade;
- Afaste-se de tratores ou de outro equipamento metálico, tais como motas ou bicicletas;
- Afaste-se de redes e tubos metálicos, de linhas ferroviárias ou de qualquer outro curso metálico que possa conduzir a descarga elétrica desde uma distância considerável;
- Evite abrigar-se em cabanas isoladas ou em qualquer outra pequena estrutura em campo aberto;
- Se está numa área florestal, procure abrigo numa zona de baixa altitude debaixo de um conjunto denso de arbustos;
- Se está em campo aberto, procure abrigo numa área de baixa altitude, tal como uma ravina ou um vale. Nunca se deite sobre campo aberto;
- Nunca permaneça debaixo de uma árvore alta e isolada.

A maior parte das vítimas das trovoadas são atingidas quando procuram abrigo debaixo de uma árvore.

Verifique que não se encontra à maior altitude na área envolvente. Desça até ao ponto mais baixo possível e afaste-se de objetos altos e vulneráveis. Se o raio atingir qualquer um desses objetos, pode apanhar o choque da descarga elétrica através do solo.

AVISO À POPULAÇÃO



Primeiros Socorros:

- Se uma pessoa é atingida por um relâmpago, não significa que transporte qualquer carga elétrica e, como tal, pode ser tocada. Terá sofrido um violento choque elétrico e apresentará algumas queimaduras;
- Muitas vítimas aparentemente “mortas” por relâmpagos podem ser reanimadas se a ação de socorro for rápida. Quando um grupo é atingido, devem-se socorrer primeiro aqueles que aparentemente perderam a vida; os indivíduos inconscientes, mas a respirar, provavelmente sobreviverão;
- A ação de socorro àqueles que não respiram deve ser feita até 4-6 minutos após o choque de modo a prevenir danos irreversíveis no cérebro. Deve ser administrada respiração boca-a-boca uma vez em cada 5 segundos nos adultos e em cada 3 segundos nas crianças;
- Se a vítima não respira e não tem pulso, deve ser-lhe administrada a Reanimação Cárdio - Pulmonar (RCP). Esta manobra resulta de uma combinação entre a respiração boca-a-boca e compressões cardíacas externas e deve ser feita, se possível, por pessoas qualificadas para o efeito;
- Verifique se a vítima tem queimaduras nas suas extremidades e à volta de zonas em contacto com metal.

Para informações adicionais, por favor consultar:

Concelho – Vila Nova de Gaia

- Instituto Português do Mar e da Atmosfera/informação meteorológica ([ver](#))