

# **GUIA DE PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA**

**ISEC LISBOA**

**JORNADAS  
MUNDIAIS DA  
JUVENTUDE**

## JORNADAS MUNDIAIS DA JUVENTUDE

### GUIA DE PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA | ISEC Lisboa

#### 1. INTRODUÇÃO

Existe legalmente o especial dever de guarda e de manutenção do sentimento de segurança da comunidade. A vida e a saúde são bens fundamentais a preservar, para os quais todos devemos contribuir com as nossas ações, comportamentos e atitudes.

O ISEC Lisboa assume a proteção e segurança de todo o tipo de acontecimentos e a minimização das suas consequências, como um dos aspetos prioritários da sua gestão estratégica.

#### 2. FINALIDADE

Este Guia de Procedimentos tem como finalidade prevenir e minimizar os efeitos negativos de um qualquer acontecimento indesejado.

Pretende-se também minimizar a ocorrência de outro tipo de acontecimentos com impacto na vida ou na saúde das pessoas cuja frequência pode aumentar em dias muito quentes.

#### 3. PROCEDIMENTOS GERAIS

**Em caso de emergência, contactar a receção no Edifício C (217 541 310 Ext. telefónica 400) ou a Portaria do Campus (211 630 005 ou Extensão telefónica n.º 420).**

**DÊ O ALARME, EVITE O PERIGO, NÃO CORRA RISCOS.**

**A SEGURANÇA DE TODOS COMEÇA E ACABA EM SI.**

##### 3.1 EM CASO DE INCÊNDIO

Dê o alarme. Contacte um responsável. Se souber, combata o incêndio com um extintor. Se não souber, não corra riscos desnecessários. Abandone o local. Baixe-se para não apanhar com o fumo.

### 3.2 EM CASO DE ACIDENTE

Dê o alarme. Contacte um responsável. Se não tiver preparação não mexa na(s) vítima(s), a não ser que corram grave perigo de vida, se não o fizer. Primeiros socorros mal prestados podem ocasionar lesões ou agravar as já existentes. Não corra riscos desnecessários.

Em caso de emergência, deve ser contactado o 112 – Número Europeu de Emergência.

Recomenda-se o contacto com o SNS 24 antes de qualquer deslocação a uma unidade de saúde (hospital ou centro de saúde), por forma a garantir uma orientação e referência adequadas. O SNS 24 – TL: 808 24 24 24 é o serviço de triagem, aconselhamento e encaminhamento permanente do Serviço Nacional de Saúde, com funcionamento 24/7.

Além de português, estará disponível o atendimento em inglês e castelhano, podendo ainda ser solicitado o apoio do serviço de atendimento telefónico mediado pelo Alto Comissariado para as Migrações. Está também disponível o atendimento em língua gestual portuguesa através de videochamada.

Se for preciso comprar medicação crónica, deve dirigir-se às farmácias, mediante prescrição emitida em Portugal ou no espaço europeu. Estarão identificados na App oficial do evento e no Portal do SNS os locais de venda de medicamentos sujeitos a receita médica (farmácias) e os locais de venda de medicamentos não sujeitos a receita médica (ex. supermercados).

### 3.3 EM CASO DE PREVISÃO DE AUMENTO DA TEMPERATURA DO AR

Procurar ambientes frescos e arejados ou climatizados.

Aumentar a ingestão de água (ex.: 1,5 litros/dia). Beber sumos de fruta natural e evitar o consumo de bebidas alcoólicas.

Evitar a exposição direta ao sol, principalmente entre as 11 e as 17 horas. Utilizar protetor solar com fator igual ou superior a 30 e renovar a sua aplicação de 2 em 2 horas.

Utilizar roupa solta, opaca e que cubra a maior parte do corpo, chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção ultravioleta.

Evitar atividades que exijam grandes esforços físicos, nomeadamente desportivas e de lazer no exterior.

Escolher as horas de menor calor para viajar de carro. Não permanecer dentro de viaturas estacionadas e expostas ao sol.

Dar atenção especial a grupos mais vulneráveis ao calor (ex.: crianças, idosos, doentes crónicos, grávidas, pessoas com mobilidade reduzida e pessoas isoladas).

Os doentes crónicos ou sujeitos a medicação e/ou dietas específicas devem seguir as recomendações do médico assistente ou do centro de contacto SNS 24.

Assegurar que as crianças consomem frequentemente água ou sumos de fruta natural e que permanecem em ambiente fresco e arejado. As crianças com menos de 6 meses não devem estar sujeitas a exposição solar, direta ou indireta.

### **3.4 EM CASO DE SISMO**

#### No interior de um edifício

Baixe-se, proteja-se junto de mesas, carteiras ou outros móveis. Coloque-se perto de vãos de portas, de paredes mestras ou cantos de divisões. Mantenha-se afastado de janelas ou painéis de vidro, móveis, estantes, ou outros objetos que possam tombar, partir ou cair.

#### No exterior de um edifício

Afaste-se de edifícios em altura, postes de eletricidade, árvores ou outros objetos que possam tombar ou cair. Vá para um local seguro e aberto. Lembre-se que pode ficar temporariamente sozinho, que os que se salvam são os primeiros a socorrer os outros e que o grupo facilita a sobrevivência.

### **3.5 AO SER DEENCADEADA UMA EVACUAÇÃO**

Mantenha a serenidade e abandone o local. Dirija-se para a saída. Siga as instruções dos responsáveis pela evacuação. Deixe tudo onde está. Forme uma fila para sair do espaço onde está. Não corra e vá sempre junto à parede do seu lado. Dirija-se para a saída de emergência, seguindo a sinalização de evacuação e posteriormente para o exterior do edifício. Nunca volte atrás. Não corra riscos desnecessários. Aguarde informações dos responsáveis.

#### 4. CANAIS DE COMUNICAÇÃO

O ISEC Lisboa garante que existem os adequados circuitos de comunicação entre os serviços, para a efetiva e atempada divulgação de informação, comunicação do risco e adoção de medidas preventivas.

##### NUMEROS TELEFONES PRINCIPAIS

<b>Receção Edifício C</b>		217 541 310 ou Ext 400
<b>Portaria Campus</b>		211 630 005 ou Ext 420
Responsável ISEC Lisboa	Doutor Luís Moreira	964 336 298
Responsável Adjunto do ISEC Lisboa	Doutora Ana Paramés	939 966 694
<b>Número Nacional de Emergência</b>		<b>112</b>
<b>Número SNS 24</b>		<b>808 24 24 24</b>
Regimento de Sapadores Bombeiros Lisboa		800 913 913 218 171 400
Serviço Municipal de Proteção Civil de Lisboa		800 910 725
Comando Sub-regional da Grande Lisboa da ANEPC		218 820 960

#### 5. REGRAS DE SEGURANÇA EM ESPAÇOS PÚBLICOS EXTERIORES AO ISEC LISBOA

Não é raro que as tragédias ocorram, exclusivamente, devido à desordem e pânico causados por uma emergência real ou imaginada como tal. Na maioria dos casos a solução dependerá de comportamentos calmos e ordeiros.

Observe e memorize a localização das saídas, nomeadamente as de emergência.

Abandone o local calma e ordeiramente se não tem um papel útil a desempenhar. Tranquilize quem se encontra junto a si.

Colabore no que for necessário, mas não interfira no trabalho das equipas de socorro e de segurança.

Não corra. muitos acidentes graves dão-se porque as pessoas se empurram e atropelam.

---

Não se dirija para a saída mais utilizada pela multidão sem primeiro pensar se há outras mais seguras por onde possa sair.

Em caso de incêndio nunca use os elevadores. Vá pelas escadas. Não bloqueie as saídas. Não fique parado junto a portas, escadas e corredores.

Se não tiver preparação não mexa na(s) vítima(s), a não ser que corram grave perigo de vida, se não o fizer. Os primeiros socorros mal prestados podem ocasionar lesões ou agravar as já existentes.

Não grite nem fomente a violência. Se presenciar discussões ou atos de violência procure afastar-se do local. Não participe e informe as autoridades.

Avise os organismos de socorro, em situação de emergência pessoal ou colectiva.

Siga as indicações das autoridades que se encontram no local para salvaguardar a sua segurança. Recorra a elas sempre que julgue necessário.

**Saiba como agir em caso de emergência. O pânico está relacionado com o desconhecido.**

**PROMOVA O CIVISMO. EVITE O PÂNICO...**

ISEC Lisboa, 20 de julho de 2023

**SSPD - Serviço de Segurança e Proteção de Dados**