



Cheias e inundações

O que fazer antes, durante e depois de uma cheia ou inundação. Imprime e guarda com o teu kit.

Antes (preparação)

- ☐ Segue os **avisos do IPMA** (alertas amarelo, laranja e vermelho de chuva) e da **Proteção Civil (ANEPC)**; sabe se vives numa zona de risco de cheia.
- ☐ Identifica os **pisos superiores** da casa ou um ponto alto próximo para onde subir se a água entrar.
- ☐ Aprende a **cortar a luz e o gás** e localiza o quadro elétrico e a torneira de segurança do gás.
- ☐ Tem um **kit pronto a levar** num saco impermeável: documentos, água, lanterna, rádio a pilhas, medicação e roupa seca.
- ☐ Afasta do chão e dos pisos baixos os **bens de valor e os documentos**; coloca-os em altura.

Durante a cheia

1. **Sobe a pisos superiores** ou a um ponto alto; afasta-te de caves, garagens e zonas baixas onde a água se acumula depressa.
2. **Corta a luz e o gás** antes de a água chegar às tomadas e instalações, para evitar eletrocussão e fugas.
3. **Não atravesSES estradas inundadas**, nem a pé nem de carro. Trinta centímetros de água em movimento arrastam uma pessoa e meio metro arrasta um automóvel.
4. **Não desças a garagens nem caves** para salvar o carro ou objetos: a água pode subir em segundos e prender-te.
5. **Mantém o rádio ligado** a pilhas ou de manivela e segue as instruções da Proteção Civil.
6. **Liga 112** se ficares isolado ou em perigo; indica quantas pessoas estão contigo e a localização exata.

Se se prolonga

- ☐ Permanece num **local seguro e seco** até a água baixar; não regresSES a zonas inundadas por iniciativa própria.
- ☐ **Não bebas água da torneira** até as autoridades confirmarem que é potável; usa água engarrafada ou tratada.
- ☐ **Contacta vizinhos vulneráveis**: pessoas idosas, com mobilidade reduzida ou que vivam em pisos térreos.
- ☐ Poupa a bateria do **telemóvel** e usa-o só para o essencial e para os canais oficiais.

Depois

- ☐ **Regressa só quando for seguro**: cuidado com pavimentos minados, lama escorregadia e estruturas enfraquecidas.
- ☐ **Não lighes a eletricidade** se houver equipamentos ou instalações que tenham estado submersos; verifica tudo primeiro.
- ☐ **Deita fora os alimentos** que tenham contactado com a água da cheia, incluindo conservas amolgadas.

- ☐ Limpa e desinfeta as superfícies; a água de cheia traz contaminação. Repõe o que usaste do kit e **anota o que faltou**.
-

Segurança: a maioria das mortes em cheias acontece dentro de veículos ao tentar atravessar estradas inundadas. Nunca avalies a profundidade a olho: dá meia-volta e procura um caminho alternativo em terreno alto.

Prepara-te para uma cheia na tua zona

O planeador calcula o teu kit segundo pessoas e dias.

planorefugio.pt/planeador