

# INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA



Ciências  
ULisboa

# GENERAL SAFETY INSTRUCTIONS

## CONTACTOS INTERNOS DE EMERGÊNCIA

Ext. 20000 - Telefone: +351 217 500 600

## EMERGENCY CONTACTS

Ext. 20000 - Phone: +351 217 500 600

### RECOMENDAÇÕES

- ◆ Coloque-se em segurança. Não corra riscos desnecessários.
- ◆ Caso não tenha condições de segurança ou conhecimentos técnicos adequados para atuar, afaste-se do local e ligue ext. 20000 (ou +351 217 500 600).
- ◆ Indique o tipo de ocorrência.
- ◆ Indique o local exato (edifício, piso e sala ou local do *campus* com pontos de referência).
- ◆ Aguarde as equipas de emergência e siga as suas instruções.

### RECOMMENDATIONS

- ◆ Act safely. Do not take unnecessary personal risks.
- ◆ If you do not have safety conditions or adequate technical knowledge get away safely and call ext. 20000 (or +351 217 500 600).
- ◆ Inform about the nature of the emergency.
- ◆ Indicate the exact location (building, floor and room or the nearest reference place of the *campus*).
- ◆ Await for emergency personnel and follow their instructions.

#### Em caso de deteção de **INCÊNDIO**:

- ◆ acione uma botoneira de alarme;
- ◆ tente extinguir o incêndio com os extintores portáteis, mas sempre acompanhado por alguém e *sem correr riscos*;
- ◆ caso não seja possível extinguir o fogo, abandone o local, baixando-se enquanto caminha.



#### In case of **FIRE**:

- ◆ activate the fire alarm push station;
- ◆ try to extinguish the fire, with the portable extinguishers, but always accompanied by someone and if this is possible *without taking personal risk*;
- ◆ if it is not possible to extinguish the fire, leave the area keeping low to the floor as you walk.

#### **DURANTE o SISMO**:

- ◆ afaste-se de janelas, estantes, armários e objetos pesados que possam cair;
- ◆ coloque-se debaixo de uma mesa, ombreira da porta ou no canto da sala;
- ◆ permaneça no edifício até terminar o abalo.



#### **DURING the EARTHQUAKE**:

- ◆ step away from the windows, shelves, cabinets and heavy objects that may fall;
- ◆ place yourself under a table, doorframes or in a room corner;
- ◆ stay in the building until the quake ends.

#### **APÓS o SISMO**:

- ◆ não fume, não acenda fósforos nem isqueiros, não ligue nem desligue interruptores;
- ◆ em caso de réplicas, proteja-se da mesma forma que durante o sismo;
- ◆ verifique se existem vítimas perto de si, preste o auxílio que puder e souber.

#### **AFTER the EARTHQUAKE**:

- ◆ do not smoke, light matches or cigarette lighters, do not switch on or off the power switches;
- ◆ in case of further quakes, protect yourself as during the earthquake;
- ◆ check if there are any victims near you and provide assistance if you can.

#### Em caso de **DERRAME** de produtos químicos:

- ◆ se possível, limite a fuga utilizando os meios de contenção disponíveis na zona.



#### In case of **CHEMICAL SPILLING**:

- ◆ if possible, limit/stop the leak using the available containment material near your area.

#### Em caso de **INUNDAÇÃO**:

- ◆ se possível, efetue o corte de água;
- ◆ se possível, efetue o corte de energia na zona.



#### In case of **FLOODING**:

- ◆ if possible, turn off the water supply;
- ◆ if possible, turn off the electricity in the area.

#### Em caso de **FUGA DE GÁS**:

- ◆ se possível, feche a válvula de corte de gás;
- ◆ se possível, areje o local, abrindo portas e janelas;
- ◆ não fume, não acenda fósforos nem isqueiros, não ligue nem desligue interruptores.



#### In case of **GAS LEAKAGE**:

- ◆ if possible, close the gas valve;
- ◆ if possible, ensure adequate ventilation, by opening doors and windows;
- ◆ do not smoke, light matches or cigarette lighters. Do not switch on or off the power switches.

#### Na presença de uma vítima de **EMERGÊNCIA MÉDICA (acidente ou doença súbita)**:

- ◆ primeiro, ligue ext. 20000 (ou 217 500 600);
- ◆ indique APENAS que se trata de uma emergência médica, se a vítima fala ou não e informe o local exato;
- ◆ se necessário, ligue diretamente para o 112 e responda a todas as questões.

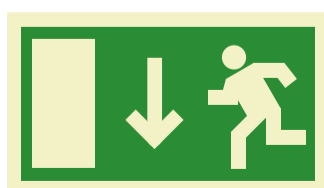


#### In case of **MEDICAL EMERGENCY**:

- ◆ call the ext. 20000 (or +351 217 500 600);
- ◆ JUST inform that there is a medical emergency, if the victim speaks or not, and indicate the exact location;
- ◆ if necessary, call directly to the european emergency number 112 and answer all questions asked.

#### Em caso de **EVACUAÇÃO**:

- ◆ logo que toque o alarme, deve dar início à evacuação do edifício;
- ◆ feche as portas do local onde se encontra, após ter verificado que está sem ninguém;
- ◆ siga as instruções de evacuação e oriente-se pelos sinais de emergência afixados ao longo dos caminhos de evacuação;
- ◆ nunca utilize os elevadores;
- ◆ nunca volte atrás;
- ◆ procure formar uma fila indiana com os outros ocupantes, sem corridas, mas em passo apressado, até ao ponto de reunião;
- ◆ permaneça no ponto de reunião até outras indicações.



#### In case of **EVACUATION**:

- ◆ immediately after the alarm sound, evacuate the building;
- ◆ close the doors of the place you're at, after checking and confirming that there is no one inside;
- ◆ follow the evacuation instructions and guide yourself through the emergency signs, using evacuation routes;
- ◆ do never use the lifts/elevators;
- ◆ do never go back;
- ◆ try to form a single line with the other people. Do not run but keep walking fast to the meeting point;
- ◆ stay in the meeting point and wait for instructions.