

Reforme os Incêndios

**Sugestões de
Segurança Contra
Incêndios para
Adultos Idosos**



1. Faça um Plano.

- Você deve saber o que fazer e para onde ir em caso de incêndio. Se vive num prédio alto, verifique o plano de segurança contra incêndios (fire safety plan) do prédio.



2. Os alarmes de fumo salvam vidas.

Instale um alarme de fumo em cada andar da sua casa. Se dormir com a porta do

seu quarto fechada, instale um dentro do quarto.

Verifique os seus alarmes de fumo uma vez por mês; isto pode ser facilmente feito com a ponta de uma vassoura.

Mude as pilhas duas vezes por ano.

3. Cozinhe com cuidado.

Se tiver de atender o telefone ou a porta enquanto estiver a cozinhar, desligue o fogão ou leve consigo um suporte de panela ou uma colher para se lembrar. Primeiro, utilize os bicos da frente para cozinhar, rode as pegas das panelas para o lado de dentro e enrole as mangas soltas. Se um pote se incendiar, cubra-o e desligue o bico.

4. Nunca deixe uma vela a arder sozinha.

5. Use cinzeiros fundos.
Se fuma, assegure-se sempre que as beatas dos seus cigarros estão apagadas e frias. Nunca fume na cama, quando está sonolento(a) ou sob medicação.

6. Coloque os aquecedores portáteis em locais com espaço.
Mantenha os aquecedores a pelo menos três pés (um metro) de distância de tudo, incluindo você.

7. Se as suas roupas se incendiarem . . .
. . . deixe-se cair para o chão, cubra a sua face, e rode sobre si até as chamas estarem extintas. Se não puder deixar-se cair para o chão, use uma toalha ou roupa para sufocar as chamas.

8. Evite escaldões e queimaduras.

Ajuste o aquecedor de água quente de modo a que a temperatura não exceda os 120 graus Fahrenheit (49 graus Celsius). Encha a banheira ao nível desejado e verifique a temperatura da água antes de entrar completamente na banheira.

9. Trate as queimaduras.

Se sofrer acidentalmente um escaldão ou uma queimadura, passe a área afectada por água fria durante 10 - 15 minutos.

10. Gatinhe por baixo do fumo.

A maior parte das vítimas de incêndios morre por inalação de fumo.

Mantenha-se baixo(a), onde

o ar é mais fácil de respirar
porque o fumo sobe.
Gatinhe baixo para sair
para uma zona com
segurança.

**11. Para mais informação,
telefone para os
Serviços de Incêndio
e Emergência
(Mississauga Fire and
Emergency Services)
de Mississauga.**

Um(a) Funcionário(a) de
Educação Pública estará
disponível para o(a) ajudar:
905-615-4377, ou visite o
nosso sítio na web
www.mississauga.ca

