

# trovoadas

Medidas de segurança pessoal

## Em casa:

- A zona mais segura é o centro da maior divisão da casa;
- Mantenha-se afastado no mínimo um metro das janelas e paredes;
- Feche os tapassóis, as cortinas e persianas para evitar possíveis estilhaços de vidros;
- Desligue e afaste-se de aparelhos eléctricos: televisão, computador;
- Evite tomar banho ou deixar a água a correr;
- Evite usar telefone, excepto em caso de emergência.

## Na rua:

- Evite situações que ofereçam pouca protecção contra raios tais como:
  - pequenas construções não protegidas como palheiros, celeiros, tendas ou telheiros;
  - veículos sem capota como tractores, motocicletas ou bicicletas;
  - estruturas altas como postes de energia eléctrica ou linhas de telefone;
- Nunca se abrigue debaixo de árvores isoladas;
- Não permaneça: no topo de colinas, em campo aberto, em estacionamento, ou na praia;
- Afaste-se de objectos de metal e retire ou abandone peças de metal que traga consigo, (os metais são grandes condutores de electricidade);
- Mantenha distância de redes, tubos metálicos, cercas de arame, varais metálicos e eléctricos;
- Se não encontrar abrigo, procure uma zona de baixa altitude e reduza a área de exposição corporal ajoelhando-se ou agachando-se.

**Para sua segurança e, sempre que possível,  
mantenha-se em casa ou em locais fechados**



**Região Autónoma  
da Madeira**  
Governo Regional

**Secretaria Regional  
da Saúde**

Instituto de Administração  
da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM