

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

SECRETARIA DE ESTADO DOS NEGÓCIOS DA SEGURANÇA PÚBLICA

POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE SÃO PAULO

CORPO DE BOMBEIROS

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES BÁSICAS

NOÇÕES DE PREVENÇÃO CONTRA INCÊNDIO

DICAS DE SEGURANÇA



São Paulo
Versão 05/2011

DICAS DE SEGURANÇA

Todos nós somos interessados e responsáveis por manter nossos lares e locais de trabalho em segurança. Para isso, precisamos descobrir os riscos e eliminá-los. É importante também conscientizar toda a família e os funcionários da empresa em que trabalhamos.

2.1 Recomendações Preventivas Contra Incêndio e Acidentes.

- Não use cestos de lixo como cinzeiros.
- Não jogue pontas de cigarro pela janela, nem as deixem sobre armários, mesas e prateleiras.
- Não fume ao lidar com álcool, cera, parafina, solventes ou material de limpeza em geral.
- Respeite as proibições de fumar e acender fósforos em locais sinalizados.
- Evite o acúmulo de lixo em locais não apropriados.
- Coloque os materiais de limpeza em recipientes próprios e identificados.
- Não deixe os equipamentos elétricos ligados após sua utilização. Desconecte-os da tomada.
- Ao utilizar materiais inflamáveis, faça-o em quantidades mínimas, armazenando-os sempre na posição vertical e na embalagem original.
- Não improvise instalações elétricas, nem efetue consertos em tomadas e interruptores sem que esteja familiarizado com isso.
- Não sobrecarregue as instalações elétricas com a utilização de “plugues T” ou extensões. Procure um profissional com conhecimento técnico.
- Verifique, antes de concluir seu trabalho, se os equipamentos elétricos estão desligados.

- Observe as normas de segurança ao manipular produtos inflamáveis ou explosivos.
- Mantenha os materiais inflamáveis em locais resguardados e à prova de fogo.

2.2 Quedas



Figura 25 - Queda
Fonte: DSCI - CBPMESP

Ninguém está livre de uma queda. Mas você pode preveni-la, tomando alguns cuidados. Verifique constantemente as condições de segurança de sua casa ou local de trabalho. Não hesite em fazer consertos e melhorias, assegurando-se das seguintes condições:

- corrimão em todas as escadas;



Figura 26 - Corrimãos nas escadas
Fonte: DSCI - CBPMESP

- fita antiderrapante na beirada de cada degrau da escada;
- barra de segurança no boxe do banheiro;
- grade de proteção no alto da escada, se houver crianças em casa;
- piso antiderrapante na cozinha, no banheiro e nas áreas de serviço;

- iluminação adequada em banheiros, escadas, acesso a garagem, etc.;
- tacos e carpetes bem colados no piso.



Figura 27 - Iluminação adequada
Fonte: DSCI - CBPMESP

2.3 Instalações Elétricas

Muitas pessoas não sabem, mas um choque elétrico pode matar. Aprenda a evitá-lo.

Não ligue mais de um aparelho elétrico na mesma tomada. Se a corrente elétrica está acima do que a fiação suporta, ocorre um superaquecimento dos fios. Aí pode começar o incêndio.

Não utilize fios elétricos descascados ou estragados. Quando encostam um no outro, provocam curtos-circuitos e faíscas, que podem ocasionar um incêndio. De tempos em tempos, faça uma revisão nos fios dos aparelhos elétricos e na instalação elétrica da sua casa.

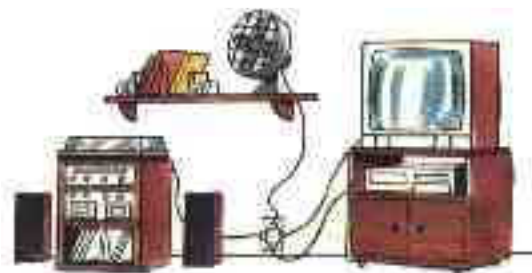


Figura 28 - Excesso de equipamentos na mesma tomada: perigo
Fonte: DSCI - CBPMESP

Se algum aparelho elétrico ou tomada apresentar defeito, não pense duas vezes para mandar consertá-los.



Figura 29 - Inspeção e conserto = prevenção
Fonte: DSCI - CBPMESP

Não faça ligações provisórias. A fiação deve estar sempre embutida em eletrodutos.

Os quadros de distribuição devem ter disjuntores. Se os dispositivos de proteção ainda forem do tipo chave-faca, com fusíveis cartucho ou rolha, substitua-os por disjuntores.

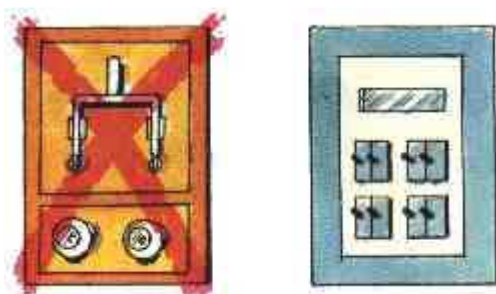


Figura 30 - Substituição de fusível “rolha” por disjuntor
Fonte: DSCI - CBPMESP

Caso note aquecimento dos fios, desarmamento de disjuntores, queima de fusíveis, chame um técnico qualificado para fazer uma revisão.

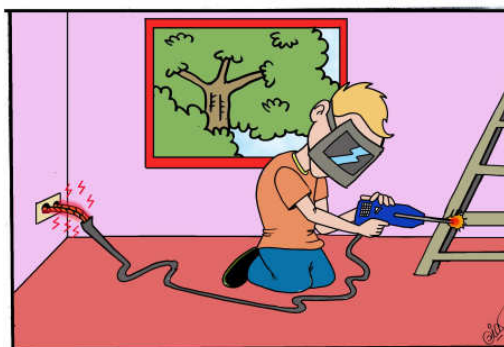


Figura 31 - Fio desencapado: perigo
Fonte: DSCI - CBPMESP

Toda instalação elétrica tem de estar de acordo com a NBR-5410 da ABNT (Associação Brasileira de Normas Técnicas). Um simples curto-circuito pode causar uma grande tragédia.

2.4 Botijão de Gás

Citamos abaixo, dicas importantes sobre o uso de gás (gás liquefeito de petróleo ou gás natural):

- Abasteça-se somente com empresas credenciadas. Evite as clandestinas.
- Verifique o estado do botijão ao recebê-lo. Se houver dúvidas quanto ao seu peso ou qualidade, aproveite a presença do entregador e peça para trocá-lo. O botijão não pode estar amassado, enferrujado ou apresentar qualquer outro tipo de danificação.
- Nunca coloque os botijões em compartimentos fechados e sem ventilação (como armários, gabinetes, vãos de escada, porões etc.). Mantenha-os em local ventilado.
- Nunca instale o botijão próximo a ralos ou grelhas de escoamento de água. Por ser mais pesado que o ar, o gás pode se infiltrar em seu interior e explodir.
- Ao comprar o regulador de pressão e a mangueira, verifique se possuem a identificação do INMETRO (NBR) gravada. Não use outro tipo de material.

- Ao sair de casa, feche o registro de gás e nunca deixe panela no fogo aceso.
- Não permita que as crianças tenham acesso ao fogão.
- Não coloque cortinas, panos de prato ou outros materiais que possam pegar fogo junto ao fogão ou sobre o botijão.
- Não tente eliminar vazamento de maneira improvisada.



Figura 32 - Maneira improvisada para sanar vazamento
Fonte: DSCI - CBPMESP

2.4.1 Como proceder em casos de emergências

Para vazamentos de gás sem fogo:

- Feche o registro de gás.
- Afaste as pessoas de local.
- Não acione interruptores de eletricidade.
- Desligue a chave geral de eletricidade somente se ela estiver fora da residência.
- Não fume nem acenda fósforos ou isqueiros.
- Se ocorrer em ambiente fechado, abra portas e janelas.
- Entre em contato com a empresa distribuidora de gás e, em casos mais graves, com o Corpo de Bombeiros (193).

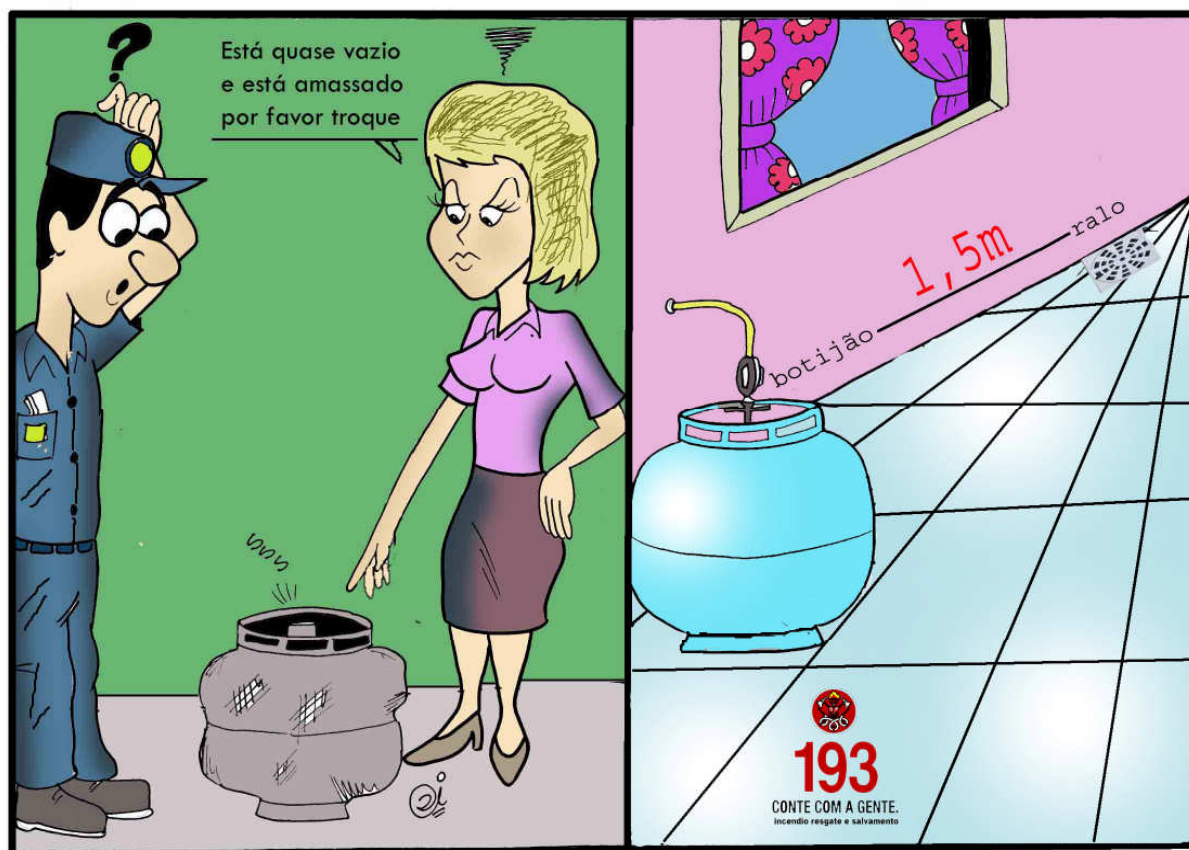


Figura 33 - Não aceite botijões amassados. Mantenha os botijões afastados de ralos e em local ventilado
Fonte: DSCI - CBPMESP

Para vazamentos de gás com fogo:

- Se possível, feche o registro de gás.
- Afaste as pessoas do local.
- Desligue a chave geral da eletricidade.
- Retire do local os materiais combustíveis que puder.
- Chame o Corpo de Bombeiros (193).

Para panelas no fogão com óleo em chamas (boil over):

- Não entre em pânico.
- Desligue o fogo.
- Molhe um pano e torça-o para retirar o excesso de água.

- Coloque o pano sobre a abertura da panela/frigideira e espere que a mesma esfrie. O fogo será contido por abafamento.
- **NUNCA** jogue água, pois causará o esparramo do óleo e haverá grandes chances de queimaduras.



Figura 34 - Fogo em panela
Fonte: DSCI - CBPMESP

Para evitar acidente com panelas de pressão:

- Só adquira panelas de pressão em lojas e nunca de ambulantes.
- Siga a indicação de volume de alimento e água indicado no manual de instruções.
- Observe a panela verificando se a válvula de pressão está funcionando corretamente.
- Posicione o cabo da panela para o interior do fogão.
- Remova sempre os resíduos de gordura na válvula para evitar obstrução.
- Lave e guarde separadamente a borracha e a tampa da panela.



Figura 35 - Explosão em panela de pressão
Fonte: DSCI - CBPMESP

2.5 Cuidados nos Elevadores

O elevador é uma máquina de transporte extremamente útil, mas seu uso requer cuidados para evitar acidentes, que muitas vezes são fatais.

O que você não deve fazer:

- Puxar a porta do pavimento sem a presença da cabine no andar.
- Apressar o fechamento das portas.
- Apertar várias vezes o botão de chamada.
- Chamar vários elevadores ao mesmo tempo.
- Fumar dentro do elevador.
- Fazer movimentos bruscos dentro do elevador.
- Lotar o elevador com o peso acima do permitido.
- Bloquear o fechamento das portas com objetos. O excesso de lotação e de carga é perigoso e acarreta desgaste prematuro do equipamento.



Figura 36 - Lotação prejudicial no elevador
Fonte: DSCI - CBPMESP

Se o elevador parar entre andares, os ocupantes devem:

- manter a calma, pois o perigo não é iminente.
- acionar o botão de alarme e/ou utilizar o interfone para pedir ajuda.
- solicitar que chamem o zelador e, se necessário, a empresa conservadora ou o Corpo de Bombeiros (disque **193**).
- aguardar com calma.
- Se o elevador parar entre andares e a porta abrir, não tente sair pela abertura. O elevador pode voltar a funcionar no momento em que você estiver saindo. Aguarde a sua estabilização e ajuda.



Figura 37 - Elevador parado entre andares
Fonte: DSCI - CBPMESP

2.6 Plano de Abandono de Edifícios

- O abandono de um edifício em chamas deve ser feito pelas escadas, com calma, sem afobamentos.
- Ao constatar um princípio de incêndio, ligue imediatamente para o Corpo de Bombeiros (fone **193**).

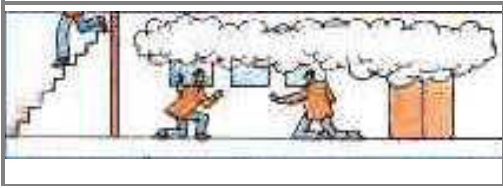



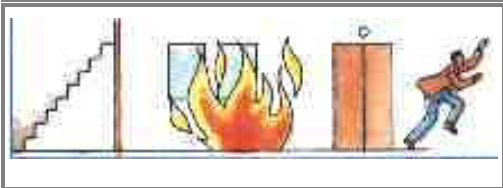



Figura 38 - Telefone **193**
Fonte: DSCI - CBPMESP

- Forneça informações precisas: a) nome correto do local onde está ocorrendo o incêndio – b) número do telefone de onde se está falando – c) nome completo de quem está falando – d) relato do que está acontecendo.

2.6.1 Procedimentos para o abandono do prédio

	<p>Se um incêndio ocorrer em seu apartamento, saia imediatamente. Muitas pessoas morrem por não acreditarem que um incêndio pode se alastrar com rapidez.</p>
	<p>Se você ficar preso em meio à fumaça, respire pelo nariz, em rápidas inalações. Se possível, molhe um lenço e utilize-o como máscara improvisada. Procure rastejar para a saída, pois o ar é sempre melhor junto ao chão.</p>
	<p>Use as escadas - nunca o elevador. Um incêndio razoável pode determinar o corte de energia para os elevadores. Feche todas as portas que ficarem atrás de você, assim retardará a propagação do fogo.</p>

	<p>Se você ficar preso em uma sala cheia de fumaça, fique junto ao piso, onde o ar é sempre melhor. Se possível, fique perto de uma janela, de onde poderá chamar por socorro.</p>
	<p>Toque a porta com sua mão. Se estiver quente, não abra. Se estiver fria, faça este teste: abra vagarosamente e fique atrás da porta. Se sentir calor ou pressão vindo através da abertura, mantenha-a fechada.</p>
	<p>Se você não puder sair, mantenha-se atrás de uma porta fechada. Qualquer porta serve como couraça. Procure um lugar perto de janelas, e abra-as em cima e embaixo. Calor e fumaça devem sair por cima. Você poderá respirar pela abertura inferior.</p>
	<p>Procure conhecer o equipamento de combate à incêndio para utilizá-lo com eficiência em caso de emergência.</p>
	<p>Um prédio pode lhe dar várias opções de salvamento. Conheça-as previamente. NÃO salte do prédio. Muitas pessoas morrem sem imaginar que o socorro pode chegar em poucos minutos.</p>
	<p>Se houver pânico na saída principal, mantenha-se afastado da multidão. Procure outra saída. Uma vez que você tenha conseguido escapar, NÃO RETORNE. Chame o Corpo de Bombeiros imediatamente.</p>

Recomenda-se que todo edifício deva possuir um plano de emergência para abandono do prédio em caso de incêndio. Converse com o síndico e com os seus colegas ou vizinhos sobre a elaboração do plano de emergência. Reúna os que estiverem interessados, e mãos à obra!

Peça orientação ao Corpo de Bombeiros para elaborar o plano e estabelecer as tarefas de cada um numa situação de incêndio.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS (ABNT). **NBR 5410**: instalações elétricas de baixa tensão. Rio de Janeiro, 2004.

CORPO DE BOMBEIROS DO ESTADO DE SÃO PAULO. Instrução Técnica nº CB-01/2004. Procedimentos Administrativos. **Diário Oficial do Estado de São Paulo**, Poder Executivo, São Paulo, 09 de março de 2005.

CORPO DE BOMBEIROS DO ESTADO DE SÃO PAULO. **Manual de procedimentos operacionais padrão do sistema de resgate a acidentados**. São Paulo: IMESP, 2008.

CORPO DE BOMBEIROS DO ESTADO DE SÃO PAULO. **Manual de fundamentos**. São Paulo: IMESP, 2. Ed. 2006.

CORPO DE BOMBEIROS DO ESTADO DE SÃO PAULO. 9^o Grupamento de Bombeiros. **Programa Bombeiro nas Escolas – Manual do Aluno**. Ribeirão Preto: 2006.

CORPO DE BOMBEIROS DO ESTADO DE SÃO PAULO. 13^o Grupamento de Bombeiros. **Programa Bombeiro nas Escolas – Manual do Aluno**. São José do Rio Preto: 2006

FUNDAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO - FDE. **Manual de orientação à prevenção e ao combate a incêndio nas escolas**. São Paulo, IMESP, 2009.

SÃO PAULO (Estado). Decreto nº 46.076, de 31 de agosto de 2001. Institui o regulamento de segurança contra incêndio das edificações e áreas de risco para os fins da Lei nº 684, de 30 de setembro de 1975 e estabelece outras providências. **Diário Oficial do Estado de São Paulo**, Poder Executivo, São Paulo, 01 de setembro de 2001.