

Telefones úteis | Urgências

Número Nacional de Socorro | 112

Bombeiros Mistos do Concelho do Seixal
| 21 227 95 30

1.ª Secção - Miratejo | 21 253 84 57

2.ª Secção - Fors de Amora | 21 226 08 80

Bombeiros Voluntários de Amora | 21 224 05 38

Quartel/Ambulância | 21 225 55 55

Emergência | 96 535 49 00

Cruz Vermelha Portuguesa

Núcleo do Seixal | 21 222 96 94

Emergência | 21 222 22 22

SOS – Mulheres Vítimas de Violência

Número Verde | 800 202 148

Polícia de Segurança Pública

Divisão Policial do Seixal | 21 227 65 00

Cruz de Pau | 21 224 29 40

Seixal | 21 222 33 18

Corroios | 21 254 84 10

Guarda Nacional Republicana

Aldeia de Paio Pires | 21 221 03 40

Fernão Ferro | 21 212 46 24

EDP Electricidade

Avárias | 800 506 506

Informações | 800 505 505

Hospital Garcia de Orta – Almada

| 21 294 02 94

Centros e Extensões de Saúde e Unidades de Saúde Familiar (USF)

Delegação de Saúde do Seixal | 21 255 64 00

Centro de Saúde do Seixal e Unidade de Cuidados de Saúde do Seixal | 21 227 71 80

USF Cuidados de Saúde Integrados – Seixal
| 21 227 71 80

USF Cuidar Saúde, Seixal | 21 227 71 91

Extensão de Saúde da Torre da Marinha
| 21 227 43 28

USF Torre da Marinha/Pinhal de Frades

21 227 43 28 (TM) ou 21 226 00 70 (PF)

Extensão de Saúde de Fernão Ferro e USF FF Mais
| 21 212 82 30

Centro de Saúde de Amora, Extensões de Saúde de Amora e da Cruz de Pau

| 21 227 42 00

USF Rosinha, Amora | 21 227 35 00

USF Amora Saudável | 21 227 42 30/1

SAP Concelhio | 21 227 42 91

Extensão de Saúde de Moinho de Maré

e USF Servir Saúde, Miratejo | 21 255 64 00

Saúde 24 | 808 24 24 24

Câmara Municipal do Seixal

Geral | 21 227 67 00

Protecção Civil

| 91 937 47 32

Instruções para o cidadão em caso de acidente grave ou catástrofe





1 > Medidas preventivas

- a > Idealize um plano de emergência (casa, local de trabalho, escola, etc.);
- b > Construa o seu *kit* de emergência (tenha reservas de água e comida, estojo de primeiros socorros, medicamentos essenciais, rádio, lanterna, pilhas de reserva, extintor, agasalhos);
- c > Procure conhecer as medidas de autoprotecção sobre os riscos susceptíveis de acontecer;
- d > Tenha em local acessível os números de telefone dos serviços de emergência;
- e > Conheça o Plano Municipal de Emergência de Protecção Civil (PME) do Seixal;
- f > Conheça os locais de concentração local e de irradiação, abrigos temporários e de longa duração e postos de triagem existentes no município do Seixal (PME do Seixal).



2 > Medidas de actuação

(Em caso de ser activado o PME)

- a > Seja prático e mantenha a calma;
- b > Em qualquer situação siga sempre as instruções dadas pela Protecção Civil (mantenha o rádio ligado);
- c > Procure dar apoio a quem mais necessita (crianças, idosos ou deficientes);
- d > Desligue a água, gás e electricidade;
- e > Solte os animais, eles tratam de si próprios;
- f > Evite ferimentos protegendo-se com roupa adequada. Vista calças, camisa de mangas compridas e calce sapatos fortes.
- g > Dirija-se para os locais de concentração local e de irradiação definidos no PME para a área onde reside;
- h > Afaste-se da(s) zona(s) sinistrada(s);
- i > Evite circular de carro na(s) zona(s) afectada(s) ou nas vias de acesso a essas zonas;
- j > Não utilize abusivamente o telefone, excepto em caso de extrema urgência (feridos graves, fugas de gás ou incêndios).



3 > Em caso de evacuação

- a > Não perca tempo. Respeite as orientações que lhe forem dadas.
- b > Leve os seus documentos (bilhete de identidade, cartão de utente da segurança social, etc.), bem como dinheiro ou outro meio de pagamento.
- c > Leve os pertences pessoais indispensáveis, o estojo de emergência, uma garrafa de água e alimentos enlatados ou embalados.
- d > Feche à chave as portas que dão para o exterior.