

## Perigos naturais

São aqueles cujo desencadeamento **não é provocado diretamente pela presença ou atividade humana**, mas sim por fatores geológicos ou climáticos.

- **Geológicos**, que incluem avalanches, movimentos de terras e sismos ou terremotos.
- **Fenómenos meteorológicos adversos**, como as altas temperaturas, frio intenso e nevões, chuvas intensas, ventos fortes, tempestades e relâmpagos.
- **Hidrológicos**, como inundações ou secas.

As alterações climáticas têm feito com que muitos destes fenómenos se tornem mais frequentes e intensos.

**ProtecCyL/CIM-BSE**, no desenvolvimento do **Plano de promoção da Autoproteção de Castilla y León**, é um programa promovido e realizado pela Conselharia do Medio Ambiente, Vivienda y Ordenación del Territorio da Junta de Castilla y León, através da Agencia de Protección Civil y Emergencias da Junta de Castilla y León, em colaboração com a Comunidade Intermunicipal de Beiras e Serra da Estrela de Portugal, para a promoção da autoproteção.

Visita o site e as redes sociais **ProtecCyL/CIM-BSE** para conhecer o projeto em profundidade e obter mais informações. Terás acesso a muitos recursos, como jogos, vídeos, guias...



**ProtecCyL/CIM-BSE**  
Plan de promoción de la Autoprotección  
Plano de promoção da Autoproteção

[www.proteccyl.com](http://www.proteccyl.com)  
[info@proteccyl.com](mailto:info@proteccyl.com)



Plano de promoção da Autoproteção de Castilla y León.  
**ProtecCyL/CIM-BSE**, financiado pelo Programa Cooperação  
Interreg España-Portugal (POCTEP) 2021-2027 através do  
Projeto **PROCTEPGER\_HORIZONTE\_27**



# ProtecCyL/CIM-BSE

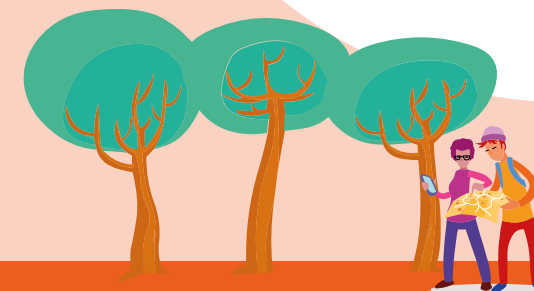
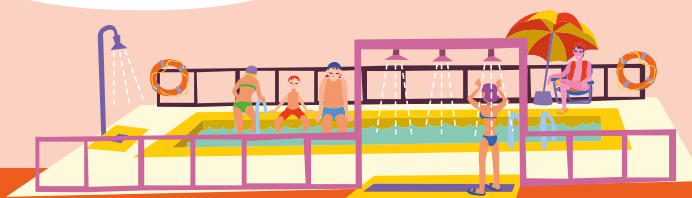
Plan de promoción de la Autoprotección  
Plano de promoção da Autoproteção

## Perigos naturais



**Interreg**   
Espana – Portugal

Cofinanciado por  
la Unión Europea  
Cofinanciado pela  
União Europeia



**Interreg**   
Espana – Portugal

Cofinanciado por  
la Unión Europea  
Cofinanciado pela  
União Europeia

## Recomendações de ação face aos principais riscos naturais de Castilla y León e CIM-BSE

### Movimentos do terreno ou sismos

Abriga-te debaixo dos umbrais das portas ou de algum móvel sólido e cobre a cabeça com os braços.

No exterior, dirige-te para uma zona longe de edifícios.



### Inundações

Remove os objetos do exterior que possam ser arrastados pela água. Abandona a residência se as autoridades indicarem.



### Seca

Economiza água. Não deixes as torneiras abertas e toma duche em vez de banho.



### Na montanha

Leva o telemóvel carregado e consulta a previsão meteorológica.

### Vento forte

Fecha as janelas e baixa as persianas. Na rua, evita elementos que possam desprender-se, como árvores ou andaimes.



## Perigos naturais

### Altas temperaturas

Evita sair nas horas de maior calor, bebe muitos líquidos e usa roupa leve e de cores claras.



### Frio intenso ou nevões

Evita viajar de carro. Se não for possível, conduz com precaução. Usa correntes ou pneus de inverno.



### Tempestade

Nunca te resguardes debaixo de árvores, especialmente se estiverem isoladas.

