UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA

PORTO

Guia Geral de Segurança e Emergência

GS01

General Safety and Emergency Guide

Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho - SST

SST - Occupational Health and Safety Services

Escola Superior de Biotecnologia - ESB

Faculty of Biotechnology

Centro de Biotecnologia e Química Fina - CBQF

CBQF – Centre for Biotecnology and Fine Chemistry

Campus Foz – Centro Regional do Porto

4 fevereiro 2021

Guia Geral de Segurança e Emergência

Este Guia Geral de Segurança e Emergência compreende informação geral sobre o Serviço de Segurança no Trabalho, Organização da Emergência, Instruções Gerais de Segurança e Procedimentos de Segurança.

Quando confrontados com situações de emergência, todos os elementos da comunidade devem saber exatamente o que fazer e perceber a utilidade fundamental dos seus gestos na redução e eliminação dos riscos declarados, reforçando assim a segurança de pessoas e bens.

O guia aborda os seguintes pontos:

- **O Serviço de Segurança e Saúde no Trabalho**
- **Organização da Emergência**
  - **Contactos de Emergência**
- **Instruções Gerais de Segurança**
  - **Emergência Médica**
  - **Incêndio**
  - **Explosão**
  - **Fuga de Gás**
  - **Inundação**
  - **Sismo**
  - **Evacuação**
- **Procedimentos de Segurança**
  - **Como utilizar um extintor**

O Serviço de Segurança e Saúde no Trabalho (SST)

O Centro Regional do Porto da UCP dispõe de uma organização interna de Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho (SST). Esta área compromete-se a desenvolver as suas atividades de forma a garantir permanentemente as condições de segurança e preservação da vida humana, do ambiente, do património e da sua operacionalidade.

Informações detalhadas sobre o funcionamento dos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho, nomeadamente informação atualizada sobre os elementos do Serviço de Segurança e Saúde no Trabalho, sobre as Equipas de Emergência, os Procedimentos Operacionais, as Instruções Gerais de Segurança e apresentações de Sensibilização para a Segurança e Saúde no Trabalho, entre outras, podem ser consultadas na Intranet. Dada a maioria dos colaboradores serem utilizadores intensivos de computadores, destacamos aqui a apresentação "Utilização Saudável do Computador".

Para qualquer questão poderá contactar-nos através do endereço eletrónico sst@porto.ucp.pt

Organização da Segurança em Situação de Emergência

O campus da Foz dispõe de uma estrutura interna de segurança para a atuação em caso de emergência. Esta estrutura incluiu um coordenador - o Delegado de segurança – e 3 equipas funcionais:
Equipa de Combate a Incêndio
Equipa de Primeiros Socorros
Equipa de Evacuação

Na intranet podem ser consultadas as equipas afetas ao Edifício onde se encontra.

Contactos de Emergência

Em qualquer situação de emergência (fogo, explosão, acidente, intoxicação, assistência médica, etc.), se não dispuser dos contactos dos elementos das equipas de emergência mais próximos ao local em que se encontra, deverá contactar o vigilante que o apoiará na chamada dos meios de apoio necessários.

EM QUALQUER SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA LIGAR

937 196 201 (Outros Edifícios)

936 196 200 (Edifício Biotecnologia)

N.º alternativo - 800 100 115

UNIVERSIDADE CATOLICA PORTUGUESA PORTO

Emergência

Emergência Médica

1. Em caso de acidente pessoal, de gravidade reduzida (ex. pequeno corte ou pequena queimadura), recorrer às caixas de primeiros socorros existentes no campus.
2. Em caso de acidente pessoal com gravidade, indisposição ou doença súbita, contactar de imediato o socorrista mais próximo ou o vigilante para ativação do procedimento de socorro.
3. Os incidentes ocorridos devem ser comunicados a sst@porto.ucp.pt. ver formulário na intranet.

Incêndio

1. Se sentir cheiro a queimado ou qualquer outro sinal que o faça suspeitar da existência de um incêndio, mas não haja fumo nem chamas visíveis, deve contactar os números de emergência.
2. Se detetar um foco de incêndio, tente apagar usando o extintor adequado mais próximo.
3. Caso não consiga extinguir o incêndio, abandone o local, fechando as portas e janelas e informe imediatamente pelos números de emergência:
4. Se descobrir um incêndio já em grande fase de desenvolvimento deverá acionar o botão de alarme mais próximo ou comunicar pelos números de emergência;
5. Se se encontrar numa situação com muito fumo acumulado, deve abandonar o local, baixando-se enquanto caminha, para evitar respirar o fumo;

6. Se ficar preso num compartimento com fumo, deve manter-se junto ao solo, onde o ar é mais respirável. Se possível deve abrir uma janela;
7. Se tocar numa porta e estiver quente, não abrir. Deve procurar outra saída;
8. Nunca utilize os elevadores - use as escadas;
9. Se tiver a roupa a arder, não corra. Pare, deite-se no chão e role.

Explosão

1. Se ocorrer uma explosão, deve procurar sair, sem correr, pelo lado contrário àquele donde proveio o ruído. Podem ocorrer, a curto prazo, outras explosões. Não volte para trás. Não utilize elevadores;
2. Se estiver perto do foco de explosão, tente proteger-se, mantendo-se agachado, com a cabeça entre os braços e se possível abrigado por detrás de uma estrutura sólida;
3. Após a explosão, aguarde uns segundos pois poderá ocorrer a projeção de materiais ou desabamento de estruturas.

Fuga de Gás

As fugas de gás podem resultar de anomalia na rede de distribuição ou em equipamento; má prática por parte do utilizador na utilização de equipamento; da atuação em situação de combate a incêndio sem proceder a corte geral de alimentação de gás, etc.

Sendo detetada uma fuga de gás, deve-se:

1. Efetuar o corte da alimentação de gás, válvula de corte de segurança;
2. Contactar imediatamente o Vigilante ou o número 800 100 115;
3. Apagar qualquer chama e desligar aparelhos elétricos;
4. Não efetuar qualquer operação que envolva energia elétrica (ligar / desligar);
5. Caso haja pessoas afetadas pelo gás e seja seguro o acesso ao local onde se encontram, deslocá-las para um local bem ventilado, chamar os serviços de primeiros socorros;
6. Ventilar o local;
7. Efetuar a evacuação do local se necessário.

Inundação

1. Tente efetuar o corte de água;
2. Se não houver químicos ou material geneticamente modificado presente, proceda ao escoamento das águas, construindo, se necessário, barreiras por forma a encaminhar a água para o ralo de pavimento mais próximo ou para o exterior;
3. Contactar o número de Emergência.

Sismo

1. Manter a calma e não correr;
2. Proteja-se debaixo das mesas, portas interiores, cantos da sala ou vigas de suporte;
3. Mantenha-se afastado das janelas, lâmpadas, móveis ou outros objetos pesados;
4. Não utilizar os elevadores;
5. Só sair depois de terminar o tremor de terra e nunca correr para a saída;
6. Quando for dada a indicação para evacuar o local, deve seguir as instruções de evacuação;

Evacuação

O desencadear do procedimento de evacuação é sinalizado pelo soar de alarme de incêndio ou é dado verbalmente por um coordenador de evacuação (identificado pelo crachá de evacuação ao peito).

Na evacuação deverá dirigir-se para o Ponto de Encontro mais próximo (ver mapa) considerando as seguintes regras:

1. Sair em passo rápido mas sem correr, sem gritar, encostado à parede, do lado direito do corredor;
2. Descer as escadas encostado à parede; (se houver escadas);
3. Respeitar as instruções dos coordenadores de evacuação (elementos da Universidade que auxiliam o processo de evacuação e que em principio estarão identificados como Coordenadores de Evacuação (crachá ao peito);
4. Não parar nas portas de saída, deixá-las livres;
5. Nunca voltar atrás;
6. No caso de haver fumos, deverá andar de gatas para evitar o fumo.
7. Caso não consiga sair (há chamas ou portas sobreaquecidas), assinale a sua presença junto de uma janela ou contactando o número de emergência.
8. Só deverá regressar ao Edifício após a decisão do Responsável de Segurança que informará pelos meios adequados.

Serão realizados periodicamente treinos de emergência e simulacros de evacuação. É obrigatória a participação e o cumprimento das instruções dadas nessas sessões.

Crachá de evacuação:

Procedimentos de Segurança

Como utilizar um extintor

1º		Transportar na posição vertical, segurando no manípulo (pega inferior)
2º		Retirar o selo ou a cavilha de segurança
3º		Pressionar a alavanca
4º		Aproximar-se do foco de incêndio progressiva e cautelosamente
5º		Dirigir o jato para as chamas: Pó ABC – em posição baixa, orientar o jato para a base das chamas, fazendo movimento de zigue zag C02 – movimente o jato de cima para baixo em movimentos circulares (abafamento)
6º		Varrer, lentamente, toda a superfície que se encontra incendiada
7º		No caso do combustível ser líquido, evitar uma pressão muito forte na superfície impedindo o alargamento da área afetada
8º		Não avançar, senão, quando estiver seguro de que o fogo não o envolverá pelas costas
9º		Terminar a sua atuação, apenas depois de assegurar que o incêndio não se reacenderá

UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA

PORTO

General Safety and Emergency Guide

GS01

Guia Geral de Segurança e Emergência

SST - Occupational Health and Safety Services

Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho - SST

Faculty of Biotechnology

Escola Superior de Biotecnologia - ESB

CBQF – Centre for Biotecnology and Fina Chemistry

Centro de Biotecnologia e Química Fina - CBQF

Campus Foz – Centro Regional do Porto

4th February 2021

General Safety and Emergency Guide

This General Safety and Emergency Guide contains general information about the Safety Service, Emergency Organization, General Safety Instructions and Safety Procedures. When confronted with emergencies, all elements of the community should know exactly what to do and realize the fundamental utility of their gestures in reducing and eliminating declared risks, thus enhancing the safety of people and property.

The guide addresses the following points:

- **Occupational Health and Safety Services**
  - **Emergency Contacts**
- **General Safety**
  - **Medical Energency**
  - **Fire**
  - **Explosion**
  - **Gas Leak**
  - **Flood**
  - **Earthquake**
  - **Evacuation**
  - **Spill of Hazardous Materials- see biosafety and chemical safety guides**
- **Safety Procedures**

  How to use a fire extinguisher

Occupational Health and Safety Services

The Oporto Regional Center of the Catholic University has an internal organization of Occupational Safety and Health Services. This area undertakes its activities in order to ensure the safety and health of employees and preservation of the environment.

Detailed information of the Occupational Safety and Health Services, including up-to-date information on the elements of the Occupational Safety and Health Service, the Emergency Teams, the Operational Procedures, the General Safety Instructions and awareness presentations. Safety and Health at Work, among others, can be found on the Intranet. Given that most of the employees are computer intensive users, we highlight here the presentation "Healthy Use of the Computer".

For any question you can contact us: sst@porto.ucp.pt

Organization in Emergency

The campus of Foz has an internal structure of safety for the action in case of emergency. This structure includes a coordinator - the Safety Officer - and 3 functional teams:

Fire Fighting Team

First Aid Team

Evacuation Team

Specific building teams can be found on the intranet .

Emergency Contacts

In any emergency situation (fire, explosion, accident, intoxication, medical assistance, etc.), call the numbers shown below. if you cannot locate the emergency contacts closest to the place where you are, you should contact the Security Guard (mobile numbers below) who can help locate emergency services for you.

IN EMERGENCY CALL

937 196 201 (Other Buildings)

936 196 200 (Biotechnology Building)

Alternative number- 800 100 115

UNIVERSIDADE CATOLICA PORTUGUESA PORTO

Emergency

Medical emergency

1. In case of personal accident (e.g. small cut or small burn), use the first aid boxes on campus.
2. In the event of a serious personal accident or sudden illness, immediately contact the nearest first aid team.
3. All emergencies or accidents should be reported to - sst@porto.ucp.pt

Fire

1. If you smell burning or see smoke, you should call the emergency numbers.
2. If a fire source is detected, and it is a small incipient fire, try to combat it using the nearest suitable fire extinguisher, if you have been trained.
3. If you cannot extinguish the fire or for fires that are already in progress, press the alarm and leave the premises, closing the doors and windows as you leave
4. If you are in a heavily smoke-filled situation, you should leave the area, lowering yourself while you walk, to avoid breathing the smoke;
5. If trapped in a compartment full of smoke, stay close to the ground where the air is more breathable. If possible, put a wet towel at the base of the doorway and open a window;
6. If you touch a door and it is hot, do not open it. You should look for another way out;
7. Never use the elevators - use the stairs;

8. If your clothing is on fire, do not run. Stop, lie down and roll.

Explosion

1. If an explosion occurs, seek to exit, without running, to the opposite side to where the noise came from. Other explosions may occur in the short term. Do not go back. Do not use elevators;
2. If you are close to the origin, try to protect yourself by keeping yourself with your head between your arms and if possible sheltered behind a solid structure;
3. After the explosion, wait a few seconds as materials projection or structure collapse may occur.

Gas leak

Gas leaks may result from anomalies in the distribution network or equipment; bad practice on the part of the user in the use of equipment;

If a gas leak is detected, you should:

1. Cut off the gas supply, safety shut off valve (these should be clearly labeled);
2. Immediately contact the Security Guard or the number 800 100 115;
3. Clear any flame and turn off electrical appliances;
4. Do not carry out any operation involving electric power (on / off);
5. If people are affected by the gas and it is safe to enter the location where they are, move them to a well ventilated place, call the first aid services;
6. Ventilate the premises;
7. Evacuate the site if necessary.

Flood

1. Try to switch off the water;
2. If possible and if there are no chemical substances or genetically modified material present, construct barriers in order to direct the water to the nearest floor drain or to the outside;
3. Contact the emergency number.

Earthquake

1. Stay calm and do not run;
2. Protect yourself under tables, interior doors, room corners or support beams;

3. Keep away from windows, lamps, furniture or other heavy objects;

4. Do not use the elevators;

5. Only leave after finishing the earthquake and never run to the exit;

6. When you are given the indication to evacuate the premises, you must follow the evacuation instructions;

Evacuation

The triggering of the evacuation procedure is signaled by the sounding of a fire alarm or is given verbally by an evacuation coordinator (identified by the chest evacuation badge, see below).

In the event of an evacuation, you should immediately stop work and go to the closest Meeting Point (see map) considering the following rules:

• Exiting immediately by the nearest exit at a rapid pace without running, without shouting, and staying on the right side of the aisle;

• Take the stairs, staying on the right side;

• Respect the instructions of the evacuation coordinators (elements of the University who assist the evacuation process and who in principle will be identified as Evacuation Coordinators (chest badge);

• Do not stop at the exit doors, leave them free;

• Never go back;

• If there is smoke, you should walk on your hands and knees to avoid smoking.

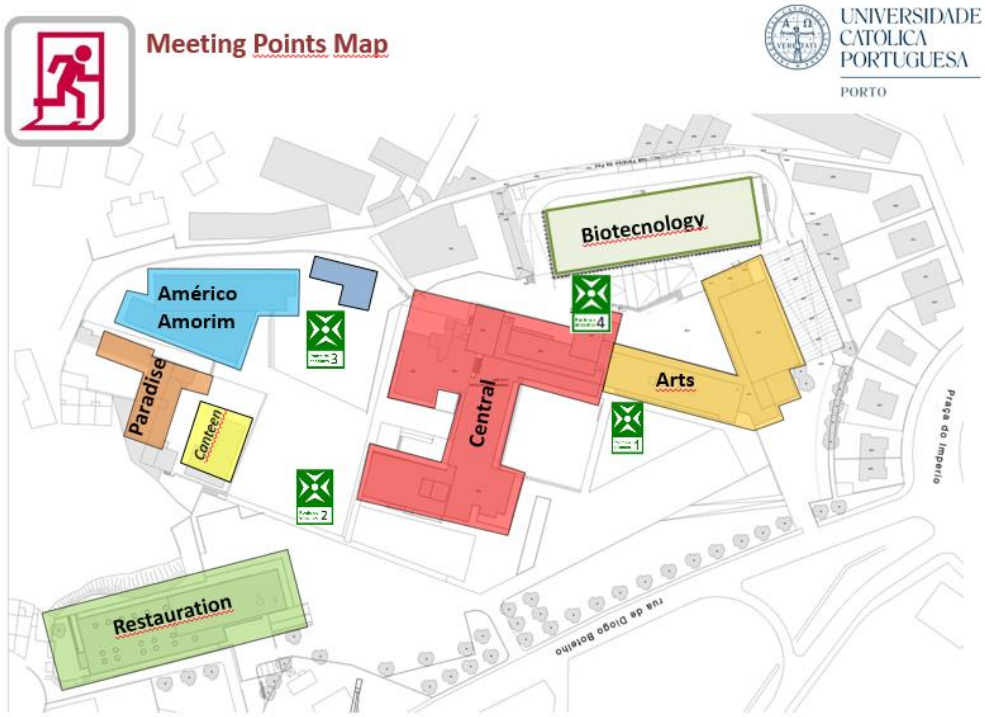
• If you cannot get out (there are flames or overheated doors), mark your presence near a window or by contacting the emergency number.

• You should only return to the Building after the decision of the Safety Officer who will inform you by the appropriate means.

• There will be periodic practice drills. It is mandatory to comply with any request for emergency training or drills.

Chest evacuation badge

Meeting Points Map



Safety Procedures

How to use a fire extinguisher (only for small incipient fires)

1º		Carry upright by holding handle (bottom handle)
2º		Remove the safety catch
3º		Press
4º		Approach the focus of progressive and cautious fire with your back to the door (never with the fire between you and the exit)
5º		Direct the jet to the flames: Powder ABC - in low position, direct the jet to the base of the flames, making zig zag movement C02 - move the jet from top to bottom in circular motions (choke)
6º		Slowly sweep the entire area that is on fire
7º		In case the fuel is liquid, avoid a very strong pressure on the surface preventing the widening of the affected area
8º		Do not advance, unless you are sure that the fire will not envelop you in the back.
9º		Finish your operation only after ensuring that the fire will not re-ignite