

Situações de Risco na Costa Rica

INFORMAÇÕES AOS CIDADÃOS BRASILEIROS A RESPEITO DE COMO PROCEDER EM CASO DE DESASTRES NATURAIS E SITUAÇÕES SEMELHANTES (baseado nas instruções e informações da CNE).

Como se preparar

Apesar de seu território pequeno, a Costa Rica é país sujeito a diversos desastres naturais. Numa eventualidade dessas, para sua proteção e de sua família, é preciso tomar e seguir algumas providências básicas:

1. Prepare um kit de emergência com alimentos não perecíveis, rádio, lanterna, documentos pessoais, remédios e protetores para cobrir o nariz;
2. Prepare o plano de emergência junto com sua família. É simples e pode salvar vidas;
3. Procure acompanhar a evolução do desastre pela internet ou rádio de pilha;
4. Identifique com antecedência para quem você deve ligar durante e depois da emergência ou desastre natural (pontos focais ou locais de apoio próximos à sua área de residência ou trabalho);
5. Se o governo determinar a evacuação de sua casa ou local e trabalho, obedeça imediatamente;
6. Em emergências, não se preocupe com bens materiais. Sua vida é mais importante;
7. Mantenha a calma. Decisões tomadas de maneira irrefletida podem levar a consequências graves;
8. Consulte a página da Comissão Nacional de Prevenção de Riscos e Emergências da Costa Rica. Ela traz informações e recomendações muito úteis.

Instruções para situações de risco preparadas pela CNE; Comissão Nacional de Prevenção de Riscos e Emergências da Costa Rica. Conteúdo completo em: https://www.cne.go.cr/reduccion_riesgo/informacion_educativa/recomentacione_s_consejos

Ameaça vulcânica/Precipitações de cinzas

http://www.cne.go.cr/preparativos_respuestas/multimedios/afiches/1-Amenaza-Volcanica.png?w=300
http://www.cne.go.cr/preparativos_respuestas/multimedios/afiches/7-Cenizas.png?w=300

- . Localize abrigos temporários, rotas de evacuação e zonas seguras em sua comunidade;
- . Respeite os locais declarados perigosos;
- . Consulte sobre o sistema de evacuação e centros de abrigo de animais;
- . Lembre-se que cada membro da família pode se responsabilizar por uma tarefa;

- . Se as cinzas começarem a cair, feche portas e janelas e coloque panos úmidos nas soleiras das portas;
- . Coloque filtros no escoamento das calhas;
- . Proteja os equipamentos eletrônicos;
- . Limpe constantemente o telhado e assim evite grandes acúmulos de cinzas;
- . Se houver cinzas na água, deixe assentar e use a água limpa;
- . Use protetores para cobrir o nariz/boca;
- . Procure locais seguros, previamente identificados;
- . Evite se expor desnecessariamente e permaneça dentro de casa;
- . Se tiver que se expor às cinzas, cubra as vias respiratórias e os olhos. Use roupas que protejam/cubram a sua pele;
- . Em caso de queda excessiva de cinzas, feche as janelas e portas. Coloque panos úmidos nas soleiras das portas e em outras entradas de ar, feche as janelas e use fita adesiva nas frestas;
- . Umedeça as cinzas no quintal e nas ruas para reduzir a poeira;
- . Mantenha as calhas e o sistema de drenagem limpos;
- . Proteja os equipamentos eletrônicos;
- . Como os telhados não suportam mais de 10 cm de cinza úmida, evite grandes acúmulos. Assim que a queda terminar, limpe os telhados e calhas com vassoura e pá;
- . No caso de roupas, escove, agite e molhe antes de lavar;
- . Legumes podem ser consumidos, mas lave-os bem;
- . Armazene comida extra e água potável;
- . Guarde remédios extras;
- . Mantenha seus animais dentro de casa, se possível;
- . Para caso de emergência ou falha mecânica, tenha sempre em seu carro alguns como alimentos não perecíveis, roupas extras, cobertor e água potável, kit de primeiros socorros, lanterna, extintor de incêndio, ferramentas, fósforos, corda de reboque, filtros de ar e óleo extra, telefone celular com bateria extra;
- . Evite o uso de vassouras (retirar as cinzas com água).

Terremoto

https://www.cne.go.cr/preparativos_respuestas/multimedios/afiches/pdf/Afiche_Terremotos.pdf

https://www.cne.go.cr/preparativos_respuestas/multimedios/afiches/pdf/Afiche_Terremotos.pdf

- . Remova objetos pesados que possam cair de lugares altos. Ancore os móveis para que não caiam com um tremor;
- . Apoie o Comitê Municipal e Local de Emergência;
- . Identifique previamente as áreas seguras dentro de prédios, sob um batente de porta ou mesa ou escrivaninha bem resistente;
- . Fique longe de janelas, espelhos e itens de vidro que possam quebrar;
- . Não se apoie nas paredes;

- . Afaste-se de fogões, braseiros, cafeteiras, radiadores ou qualquer utensílio quente;
- . Se estiver dentro de um prédio, não use os elevadores ou escadas durante o terremoto;
- . Se estiver dentro de um veículo, dirija serenamente até um local afastado de pontes ou estradas e estacione em local seguro, longe de linhas de energia;
- . Em lugares públicos e lotados (cinema, teatro, estádio, sala de aula), não perca a calma, saia serenamente, sem empurrões ou correria. Se houver dificuldade para sair, permaneça no lugar, colocando os braços sobre a cabeça, abaixando-os até os joelhos.

Tsunami

https://www.cne.go.cr/reduccion_riesgo/informacion_educativa/recomentaciones_consejos/documentos/Seguridad%20para%20Navegacion%20en%20Caso%20de%20Tsunami.pdf

https://www.cne.go.cr/reduccion_riesgo/informacion_educativa/recomentaciones_consejos/documentos/Efectos%20del%20Tsunami%20en%20la%20Navegacion.pdf

- . Se você mora em área costeira, procure saber se as autoridades identificaram zonas de inundação de tsunami;
- . Verifique se sua casa está em uma zona de inundação;
- . Identifique rotas de evacuação, pontos de encontro e áreas sem risco de inundação por tsunami;
- . Armazene documentos importantes no alto ou em recipientes herméticos para evitar danos;
- . Defina e identifique com muita clareza onde estão os registros e chaves da rede de gás e eletricidade, caso haja necessidade de fechá-los em caso de evacuação;
- . Se você estiver na orla e sentir um terremoto violento, proteja-se com estas três regras básicas: **abaixe-se, proteja-se e mantenha-se firme** até que o terremoto termine. Quando terminar, avalie se o terremoto foi muito forte, capaz de quebrar paredes e dificultar seu equilíbrio. Em qualquer um desses casos, há uma grande probabilidade de ocorrer um tsunami. Você não deve esperar por um alerta, pois um terremoto é um alerta natural de tsunami em uma área costeira. Evacue imediatamente;
- . Se você receber um alerta oficial de tsunami ou informações de alerta ou ver o mar recuando, evacue imediatamente;
- . Mantenha a calma, evacue a pé no menor tempo possível até chegar à zona livre de tsunami (30 metros acima do nível do mar). Fique lá até que as autoridades digam que é seguro voltar para casa. A chegada das ondas de um tsunami pode levar até 24 horas. Se não puder ir para uma área alta, vá para um andar mais alto ou para o telhado de um prédio sólido. Como último recurso, suba em uma árvore robusta. Permaneça lá até que as autoridades digam que é seguro retornar;
- . Fique longe de rios e estuários. Um tsunami pode penetrar vários quilômetros para o interior através de alguns desses cursos de água;
- . Se estiver num barco e o tempo permitir, é preferível evacuar para o alto mar, a uma localidade com profundidade superior a 150 metros. Caso isso não seja possível, uma combinação de

amarração e ancoragem frouxa, soltando muito a corrente, pode reduzir a chance de seu barco ficar à deriva;

. Fique atento às informações oficiais e não preste atenção a rumores infundados.

Incêndio Estrutural

- . Planeje com sua família sobre o que fazer em caso de incêndio;
- . Mantenha as saídas e escadas livres de obstáculos;
- . Mantenha os aparelhos elétricos desligados após o uso;
- . Certifique-se que o sistema elétrico de prédios e residências estejam em perfeitas condições;
- . Mantenha velas, fósforos, isqueiros e todo o tipo de material inflamável fora do alcance de crianças;
- . Não guarde combustíveis ou substâncias inflamáveis em casa ou na garagem;
- . Se necessário, controle o fogo usando lençóis, cobertores, terra ou água;
- . Ajude crianças, idosos, doentes e pessoas com deficiência;
- . Siga as instruções do pessoal encarregado da evacuação;
- . Não busque refúgio em lugares onde ainda pode ficar preso. Procure sempre as saídas;
- . Se não puder sair rapidamente, proteja o rosto e as vias respiratórias com panos úmidos e molhe também as roupas. Se estiver preso em um andar alto, pendure algum item para chamar atenção.
- . Se a casa estiver cheia de fumaça, abaixe-se e procure uma saída;
- . Antes de abrir uma porta, veja se está quente. Se estiver, não abra e encontre outro caminho;
- . Mesmo se a porta não estiver quente, abra com muito cuidado, com o ombro encostado na porta e empurrando devagar. Se fumaça e calor entrarem, feche-a imediatamente e encontre outro caminho.

Inundações

http://www.cne.go.cr/preparativos_respuestas/multimedios/afiches/6-Recopilados-inudaciones.png?w=300

http://www.cne.go.cr/preparativos_respuestas/multimedios/afiches/2-Inundaciones.png?w=300

- Identifique o risco que existe em sua comunidade;
- Mantenha os leitos dos rios, córregos, valas e esgotos limpos;
- Localize abrigos temporários, rotas e zonas de evacuação seguras;
- . Não atravesse rios ou áreas alagadas a pé, em animais ou em veículos;
- Não atravesse pontes onde o nível da água se aproxime da borda;
- Afaste-se de locais onde possam ocorrer deslizamentos de terra.

Deslizamentos

http://www.cne.go.cr/preparativos_respuestas/multimedios/afiches/5-Recopilados-deslizamientos.png?w=300

http://www.cne.go.cr/preparativos_respuestas/multimedios/afiches/2-Inundaciones.png?w=300

- Avalie o ambiente em que vive e identifique locais onde podem ocorrer deslizamentos de terra;
- Não atravesse a área afetada;
- . Afaste-se o quanto possível, o material pode continuar a cair;
- Fique em um local seguro, como um abrigo temporário ou casa.

Incêndio Florestal

.Colabore com os profissionais de vigilância e prevenção de incêndios florestais e respeite sempre as suas indicações;

Lembre-se que a época mais propícia para incêndios florestais é nos meses secos do ano;

. Se precisar fazer queimadas (queimadas controladas), primeiro consulte o técnico agrícola da região;

. Não jogue cigarros ou qualquer outro objeto aceso na vegetação;

. Apague as fogueiras por completo;

. Não deixe que crianças brinquem com fósforos e foguetes;

Evite colocar fogo na lavoura;

. Notifique as autoridades sobre qualquer foco de incêndio;

. Fique sempre de costas para o vento;

. Não jogue lixo, materiais inflamáveis e objetos em chamas em terrenos baldios, à beira de estradas e caminhos ou em vias públicas;

. Não use o fogo para limpar terrenos baldios ou pátios, mantenha-os limpos cortando o mato;

Se o foco de incêndio é pequeno:

. Tente apagar com água, arbustos-abafadores ou terra na base das chamas; depois de abafar as chamas, cubra as brasas e limpe os galhos ao redor;

. Se não houver alternativa, planeje uma saída contra o vento em caso de emergência.

Se o foco de incêndio é grande:

. Afaste-se do fogo no sentido contrário ao da fumaça;

. Respire pelo nariz e cubra-o com um pano úmido;

. Não se refugie em cavernas, barracões agrícolas, vales profundos, partes altas do terreno ou na direção do vento;

. Lembre-se que o fogo sobe a encosta como numa chaminé e é sempre mais rápido do que parece à primeira vista.

. Se avança por um declive onde você se encontra, afaste-se pelas laterais, sem correr, pisando com firmeza e segurança e sempre em declive ou em direção perpendicular ao avanço do fogo;

Se o fogo lhe encurrular, tente escapar pelas laterais, procurando uma zona sem vegetação;

. Não use veículos se você estiver cercado por fogo;

. Não tente atravessar as chamas sem saber o que há por detrás. Você pode ficar preso;

. Se não houver outra saída, molhe a roupa, proteja o rosto e cruze onde as chamas são menores, de baixa intensidade;

. Se estiver em área atingida, busque riachos ou áreas já queimadas. Fique abaixado, permaneça atrás de uma pedra ou cubra-se com terra, bem rente ao chão porque é onde o ar estará mais puro;

. Se a roupa pegar fogo, não corra. Role no chão ou cubra-se com um cobertor: o fogo vai apagar por falta de oxigênio;

. Se houver ação de bombeiros ou aeronave de combate a incêndios na área, proteja-se do impacto da água.

Números Importantes

EMBAIXADA EM SÃO JOSÉ, COSTA RICA

Setor consular da embaixada	(506) 4800-1962
Celular de plantão, apenas emergências	(506) 8702-7338
Embaixada (geral)	(506) 4800-1960
E-mails	consular.saojose@itamaraty.gov.br
	brasemb.saojose@itamaraty.gov.br

SÃO JOSÉ

Hospital Público

Nome	Endereço	Telefone
Hospital México	Frente à rodovia Geral Canhas, la Uruca.	(506) 2242-6700
H. Nacional de Niños	Rua 20, avenida zero, ao lado do Hospital San Juan de Dios, Paseo Colón.	(506) 2523-3600

Hospital Particular

H. Clínica Bíblica	Calle central y primera, avenidas 14 y 16, San José	(506) 2522-1000
Hospital CIMA	Escazú, San José.	(506) 2208-1000

Bombeiros

Estación Central	San José, Avenidas 8 y 10 Calle 0 (La dolorosa) (Clínica Bíblica)	(506) 2256-9320 ext. 2510
------------------	-------------------------------------------------------------------	---------------------------

Polícia Central

Dirección Región 1- San José	(506) 2291-0945
Diretório Policial clique aqui: https://www.seguridadpublica.go.cr/contactenos/directorio/#HERMES TABS 1 1	

HEREDIA

Hospital Público

Nome	Endereço	Telefone
San Vicente de Paul	Avenida 16, Heredia centro	(506) 2562-8234

Hospital Particular

Centro San Joaquín	San Joaquín de Flores	(506) 2265-3147
Roch Clínica Médica	San pablo de Heredia	(506) 2560-3275

Bombeiros

Estación de Heredia	Costado oeste del Estadio Eladio Rosabal Cordero de Heredia	(506) 2261-2198 ext. 2540
---------------------	-------------------------------------------------------------	---------------------------

Polícia Central

Dirección Regional Heredia	(506) 2239-4381
Diretório Policial: https://www.seguridadpublica.go.cr/contactenos/directorio/#HERMES TABS 1 4	

CARTAGO

Hospital Público

Nome	Endereço	Telefone
Maximiliano Peralta	300 ao sul do Parque Central das Ruínas	(506) 2550-1999

Hospital Particular

Universal	75 metros sur de Emergencias del Hospital Max Peralta	(506) 4052-5700
Metropolitano	300 Oeste de la Iglesia Basílica de los Ángeles	(506) 2521-9595

Bombeiros

Estación de Cartago	Avenidas 2 y 4, Calle 7.	(506) 2211-2530 ext. 2530
---------------------	--------------------------	---------------------------

Polícia Central

Dirección Regional Cartago	(506) 2592-0648
Diretório Policial: https://www.seguridadpublica.go.cr/contactenos/directorio/#HERMES TABS 1 3	

ALAJUELA**Hospital Público**

Nome	Endereço	Telefone
Hospital San Rafael	Rua Tomás Guardia, 100 ao sul do ICE	(506) 2436-1001
H. Nacional de Niños	Rua 20, avenida zero, ao lado do Hospital San Juan de Dios, Paseo Colón.	(506) 2523-3600

Hospital Particular

H. Clínica Bíblica	Calle central y primera, avenidas 14 y 16, San José	(506) 2522-1000
H. de San Carlos	2 km ao norte da catedral de Ciudad Quesada.	(506) 2401-1200

Bombeiros

Estación de Alajuela	Avenida 3 Calles 5 y 7, 100 metros norte e 50 oeste da igreja La Agonía.	(506) 2440-6521 ext.2520
----------------------	--------------------------------------------------------------------------	--------------------------

Polícia Central

Dirección Regional Alajuela	(506) 2105-0900
-----------------------------	-----------------

Diretório Policial clique aqui: [https://www.seguridadpublica.go.cr/contactenos/directorio/#HERMES TABS 1 2](https://www.seguridadpublica.go.cr/contactenos/directorio/#HERMES_TABS_1_2)

PUNTARENAS**Hospital Público**

Nome	Endereço	Telefone
Monsenhor Sanabria	400 metros ao leste nas cabinas São Isidro, El Roble.	(506) 2630-8000
Hospital de Golfito	Bairro Alameda, 400 metros ao norte da igreja católica, Golfito.	(506) 2775- 7834

Hospital Particular

Hospital Cooperativo	Diagonal al área de emergencias del Hospital San Carlos.	(506) 2460-1080
Clínica Montespino	El Roble. 300 m Este y 100 m Norte de la Iglesia Católica del Roble.	(506) 4040 0808.

Bombeiros

Estación Puntarenas	100 metros norte del Liceo José Martí.	(506) 2661-0429 ext. 2560
---------------------	----------------------------------------	---------------------------

Polícia Central

Dirección Regional Puntarenas	(506) 2661-1753
-------------------------------	-----------------

Diretório Policial clique aqui: [https://www.seguridadpublica.go.cr/contactenos/directorio/#HERMES TABS 1 6](https://www.seguridadpublica.go.cr/contactenos/directorio/#HERMES_TABS_1_6)

LIMÓN**Hospital Público**

Nome	Endereço	Telefone
Tony Facio Castro	Limón centro.	(506) 2758-2222
Hospital de Guápiles	100 metros oeste do Banco Popular	(506) 2710-6801

Hospital Particular

Clínica Santa Teresa	200 metros norte del Más x Menos, Limón Centro	(506) 2798-0100
Clínica San Gabriel	Contiguo al Mega Súper, Puerto Viejo.	(506) 2750 0848

Bombeiros

Estación de Limón	Avenida 3, Calle 1 y 2	(506) 2666-0279 ext. 2550
-------------------	------------------------	---------------------------

Polícia Central

Dirección Regional Limón	(506) 2758-1285
--------------------------	-----------------

Diretório Policial clique aqui: [https://www.seguridadpublica.go.cr/contactenos/directorio/#HERMES TABS 1 7](https://www.seguridadpublica.go.cr/contactenos/directorio/#HERMES_TABS_1_7)

Guanacaste**Hospital Público**

Nome	Endereço	Telefone
Enrique Baltodano	Barrio Moracia, ao lado à Cruz Roja, Liberia.	(506) 2666-1016
Hospital La Anexión	Avenida principal, na frente do Supermercado Palí, Nicoya.	(506) 2690-2300

Hospital Particular

San Rafael Arcángel	Av. Central, Calle 3, Liberia, Guanacaste.	(506) 2690-5500
H. Metropolitano	Cabo Velas contiguo a la estación de bomberos. Huacas.	(506) 4000 3822
Bombeiros		
Estación de Liberia	500 metros norte del Banco de Costa Rica, Avenida 11, Calle 0.	(506) 2666-0279 / 2211-2550
Polícia Central		
Dirección Regional Guanacaste e Chorotega Norte	(506) 2665-0616 e 2470-0660	
Diretório Policial: https://www.seguridadpublica.go.cr/contactenos/directorio/#HERMES_TABS_1_5		
CONTATO POLÍCIA MIGRAÇÃO		
LIBERIA	(506) 2299-8008	
SAN JOSÉ	(506) 2299-8001 / 2440-0504	
ADMINISTRAÇÃO VULCÕES		
ARENAL	(506) 2200 4192	
POÁS	(506) 2482-1226 / (506) 2482-1227	
IRAZÚ	(506) 2200-5025 / (506) 2200-4422	
TURRIALBA	(506) 8704-2432	
RINCÓN DE LA VIEJA	ecoturismo@acguanacaste.ac.cr	
AEROLINHAS		
Copa Airlines	(506) 4000-0478	
Avianca	(506) 2299-8222	

EMERGÊNCIA 9-1-1

O Sistema de emergências 9-1-1 está conformado **operativamente** pelas seguintes instituições:



Sistema de Emergencias 9-1-1



Benemérita Cruz roja Costarricense



Fuerza Pública de Costa Rica



Benemérito Cuerpo de Bomberos



Organismo de Investigación Judicial



Dirección General de Policía de Transito



Comisión Nacional de Prevención Riesgos y Atención de Emergencias



Servicio de Vigilancia Aérea



Caja Costarricense del Seguro Social



Servicio Nacional de Guardacostas



Instituto Nacional de la Mujer



Patronato Nacional de la Infancia

PONTOS FOCAIS - AMIGOS DA EMBAIXADA DO BRASIL

Nome do Local	Endereço	Telefone
Tapioca Brazilian Food (João Luis D. B. Souza)	Playa Avellana, 200 metros sur de cabinas las olas, Guanacaste	+506 8584-9339 (também whatsapp)

Se você pode ser um ponto focal ou um amigo da Embaixada do Brasil, entre em contato conosco pelo e-mail consular.saojose@itmaraty.gov.br