

**COLABORE,**

**a prevenção começa em si.**

## **PLANO FAMILIAR DE EMERGÊNCIA**

Os adultos e as crianças devem dialogar sobre o que fazer se ocorrer um sismo.

Ensine as crianças como desligar a eletricidade, a água e o gás.

## **EM CASA OU NUM EDIFÍCIO**

### **- LOCAIS MAIS SEGUROS:**

- Vãos de portas, de preferência em paredes mestras.
- Cantos das salas.
- Debaixo das mesas
- Debaixo de mesas, camas ou outras superfícies resistentes.

### **- LOCAIS MAIS PERIGOSOS:**

- Elevadores.
- Junto a janelas, espelhos e chaminés.
- No meio de salas.
- Saídas.

## **TENHA SEMPRE À MÃO UM ESTOJO DE EMERGÊNCIA**

- Rádio a pilhas.
- Lanterna a pilhas.
- Pilhas de reserva.
- Estojo de primeiros socorros.
- Medicamentos essenciais.
- Agasalhos.

## **TENHA SEMPRE ARMAZENADOS ÁGUA E ALIMENTOS ENLATADOS**



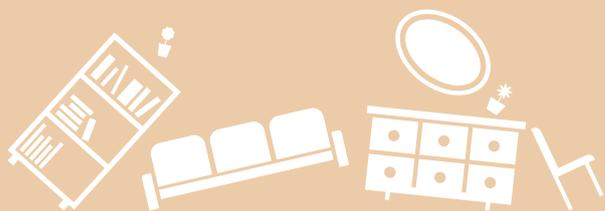
# **SISMOS AUTOPROTEÇÃO**



**Siga as medidas de autoproteção contidas neste folheto e divulgue-as.**

O **Sismo** é um fenómeno natural, resultante de uma vibração mais ou menos violenta da crosta terrestre.

Apesar de não se poder impedir ou prever, os seus efeitos podem ser minimizados com comportamentos adequados. Manter a calma e saber agir pode marcar a diferença.



## ANTES

### PREPARE A SUA CASA

- Liberte as saídas e os corredores de móveis e outros objetos.
- Fixe as estantes ou móveis pesados, garrafas de gás, os vasos e floreiras às paredes de sua casa.
- Coloque os objetos mais pesados nas prateleiras mais baixas das estantes.
- Não localize as camas perto de janelas ou debaixo de candeeiros. Cuidado com os vidros.



- Tenha sempre um extintor em casa. Aprenda a usá-lo e faça a revisão periódica.

## DURANTE

### MANTENHA A CALMA



#### Em casa ou num edifício

- Dirija-se para um local seguro e mantenha-se afastado de janelas, espelhos, chaminés e outros objetos que possam cair.
- Ajoelhe-se e proteja a cabeça e os olhos com as mãos.
- Não se precipite para as saídas se estiver num andar superior do edifício. As escadas podem ficar congestionadas.
- Nunca utilize os elevadores.
- **Se estiver na rua** mantenha-se afastado dos edifícios altos, postes de electricidade e outros objetos que possam cair. Dirija-se para um local aberto.
- **Se for a conduzir** pare o veículo longe de muros, encostas, postes e cabos de alta tensão, e permaneça dentro dele.

## NOS PRIMEIROS MINUTOS APÓS O SISMO



- Mantenha a **CALMA** mas conte com a ocorrência de possíveis réplicas.

- Não **acenda fósforos** nem **isqueiros**, pois pode haver **fugas de gás**.

- **Corte imediatamente o gás, a electricidade e a água.**



- Observe se a sua casa sofreu danos graves. Saia imediatamente se não for segura. Nunca utilize os elevadores.



- Cuidado com vidros partidos ou cabos de electricidade. Não toque em objetos metálicos que estejam em contacto com os fios elétricos.



- Evite ferimentos protegendo-se com roupa adequada. Vista calças, camisa de mangas compridas e calce sapatos resistentes.



- Observe se há pequenos incêndios e extinga-os.



- Limpe urgentemente o derrame de tintas, pesticidas e outras substâncias perigosas e inflamáveis.

- Afaste-se das praias. Depois de um sismo pode ocorrer um tsunami (onda gigante).



- Solte os animais, eles tratam de si próprios.

- Se estiver na rua, não vá para casa.

- Se houver feridos ajude-os, se souber.

- Mas cuidado não remova feridos com fraturas, a não ser que haja perigo de incêndio, inundação ou derrocada.



Peça ajuda.

- Ligue o rádio e fique atento às instruções difundidas.

- Não utilize o telefone, excepto em caso de extrema urgência (feridos graves, fugas de gás ou incêndios).

## COLABORE, A PROTEÇÃO COMEÇA EM SI.

