



AMADORA
Cidade

SISMOS

Apesar de não se poder prever as consequências, os efeitos de um sismo podem ser minimizados.

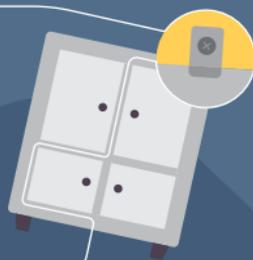
PREPARE A SUA CASA

Crie um plano familiar de emergência (ensine as crianças a desligar a água, o gás e a eletricidade).



Tenha as saídas e corredores livres de móveis ou outros objetos.

Fixe as estantes ou móveis mais pesados às paredes e coloque os objetos pesados nas prateleiras mais baixas.



Evite ter a cama perto de janelas, espelhos ou qualquer objeto de vidro.

Tenha sempre pronto um kit de emergência (rádio e lanterna a pilhas, pilhas de reserva, agasalhos, primeiros socorros, medicamentos essenciais, comida enlatada e água).



DURANTE O SISMO



Nunca utilize elevadores.

Encontre um local seguro e proteja a cabeça e os olhos com as mãos.





Locais mais seguros: vãos de portas de preferência em paredes mestras, cantos das salas, debaixo de mesas, camas ou outras superfícies resistentes.

Na rua procure um local aberto (afaste-se de edifícios altos, postes de eletricidade e objetos que possam cair).



Se for a conduzir pare o veículo e permaneça lá dentro (fique longe de muros, encostas, postes e cabos de alta tensão).

APÓS O SISMO

Mantenha a calma mas conte com a possibilidade de réplicas.



Afaste-se das praias (pode haver um tsunami/onda gigante).

Corte o gás, a água e a eletricidade (não faça lume, pode haver fugas).



Ajude os feridos, se souber, ou peça ajuda. Não mova feridos com fraturas, a menos que haja perigo.

Utilize o telefone apenas em urgência extrema (feridos graves, incêndios, etc).



AMADORA
Cidade

