

- 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.
- Para não congestionar as linhas e dificultar as comunicações entre os vários agentes use o telefone apenas em casos de extrema urgência (feridos graves, fugas de gás ou incêndios).
- Conheça as medidas de autoproteção em caso de sismo e divulgue-as !!!

N.º DE EMERGÊNCIA: 112

COLABORE, A PROTEÇÃO COMEÇA EM SI!!!!



UM SISMO?

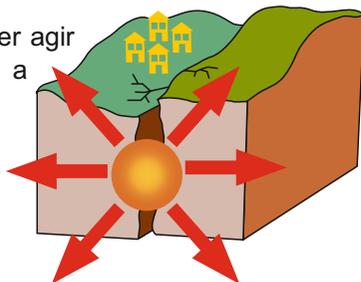
**ESTEJA
PREPARADO**



SISMOS - Autoprotecção

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 toda a diferença!!!



ANTES

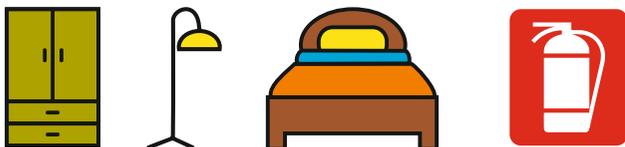
Prepare a sua casa

Liberte as saídas e corredores de móveis e outros objectos.

Fixe as estantes ou móveis pesados, as garrafas de gás, os vasos e as floreiras às paredes da sua casa.

Não localize as camas perto de janelas ou debaixo de candeeiros.

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



PLANO DE PROTEÇÃO

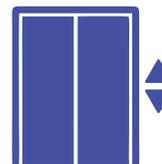
Os adultos e as crianças devem dialogar sobre o que se deve fazer se ocorrer um sismo. Ensine-as como desligar a eletricidade, a água e o gás.

Identifique os locais mais seguros na sua casa ou do seu local de trabalho:

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

e os locais mais perigosos:

- Elevadores e escadas
- Junto a janelas, espelhos e chaminés
- No meio das salas
- Saídas



Tenha sempre à mão um kit de emergência:

Lanterna a pilhas

Rádio portátil a pilhas

Pilhas de reserva

Estojo de primeiros socorros

Medicamentos essenciais

Agasalhos



Tenha sempre armazenados água e alimentos enlatados para 2 ou 3 dias.

DURANTE

Mantenha a **CALMA**

Se estiver 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. Siga a regra "baixar, proteger, aguardar".

- Não se precipite para as saídas se estiver num andar superior do edifício.

- Nunca utilize os elevadores

Se estiver na rua mantenha-se afastado dos edifícios altos, postes de eletricidade e outros objetos que possam cair. Dirija-se para um local aberto.

Se for a conduzir pare o veículo, longe de edifícios, 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 eletricidade e a água.

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



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



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

- 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).