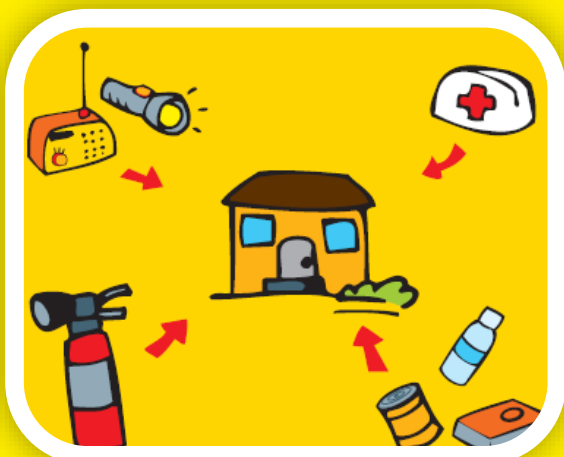


## Se vives numa zona sísmica...

- Aprende a desligar a água, o gás e a eletricidade.
- Coloca os objetos mais pesados nas prateleiras mais baixas das estantes.
- Cuidado com os vidros: não coloques a cama perto das janelas.
- Em casa tem sempre à mão rádio e lanterna, com pilhas de reserva, e uma caixa de primeiros socorros.
- Diz aos teus familiares para terem em casa:
  - ⇒ Um extintor.
  - ⇒ Os medicamentos mais usados pela família.
  - ⇒ Reservas de água e comida (por exemplo: enlatada e embalada).



## Em caso de Emergência:

# Liga

# 112

### TELEFONES ÚTEIS

SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL

**967 259 905**

BOMBEIROS DE VIANA DO ALENTEJO

**266 953 123**

GNR DE VIANA DO ALENTEJO

**266 953 126**

GNR DE ALCÁÇOVAS

**266 954 118**

Para mais informações consulte a internet em:

<http://www.cm-vianadoalentejo.pt>

PREVENIR



PLANEAR



SOCORRER

Adaptado de:



Ministério da Administração Interna



# Sismos

## Prepara-te, a Terra pode tremer



# Sismos

## Estás preparado?

Os sismos consistem em abalos da crosta terrestre. São muito frequentes em Portugal mas a maioria não é sentida pelas pessoas. Apesar de não os podermos prever ou impedir tu podes proteger-te. Prepara-te desde já. Segue as nossas recomendações e treina-as com os teus familiares e amigos.

**COLABORA ... a proteção começa em ti e na tua casa.**

## Durante o sismo

- Mantém a calma e não entres em pânico.
- Protege-te rapidamente num lugar seguro:
  - ⇒Debaixo de algo forte como uma mesa ou uma cama.
  - ⇒Nos cantos de salas.
  - ⇒Ajoelha-te, cobre a cara e a cabeça com as mãos.



### Afasta-te de:

- Vidros e janelas.
- Objetos que possam cair.
- Elevadores e escadas.
- Centro das salas.

## Na rua



**Vai para um lugar aberto.**

### Afasta-te de:

- Postes de eletricidade.
- Árvores.
- Candeeiros.
- Edifícios e muros... podem desabar.

## Locais com muitas pessoas

(Exemplo: cinema, centro comercial, futebol)

- **Não corras** para a saída: todos têm tendência a correr, o que está errado porque podem magoar-se.
- Vai para um lugar seguro rapidamente e **não saias de lá até o sismo terminar.**

## Logo após o sismo

- Corta imediatamente o gás, eletricidade e água porque podem ocorrer fugas.
- Utiliza a lanterna a pilhas! Não acendas velas, fósforos ou isqueiros. Não liguês nem desligues interruptores.
- Fica afastado de fios elétricos soltos e não toques nos objetos metálicos que estejam em contato com eles.
- Não andes descalço, podes magoar-te.
- A seguir ao primeiro abalo sísmico podem ocorrer outros abalos de menor intensidade (réplicas). Fica atento à queda de objetos e:
  - ⇒Protege a cabeça e a cara. Usa um casaco, manta ou cobertor.
  - ⇒Afasta-te da praia, margens do rio ou do mar. Pode haver uma onda gigante (Tsunami ou Maremoto).

**Nunca uses ELEVADORES.**

**Sai pelas ESCADAS.**

Os sismos dão-se sem aviso, por isso tens de agir com rapidez.

Eles duram poucos segundos mas podem ser assustadores!

Aprende a proteger-te e tudo será mais fácil.

Cumpe as recomendações transmitidas pela rádio.

**DICA:** Contar até 50 em voz alta ajuda-te a ficar mais calmo!