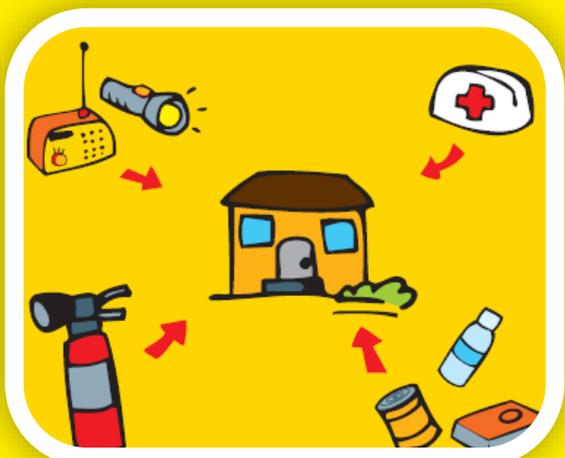


Se vives numa zona sísmica...

- 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!