

## Nos primeiros minutos após o sismo

- ⇒ Conte com a ocorrência de possíveis réplicas... mas mantenha a **CALMA**.

### No interior de edifícios:

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

### No exterior e em todos os casos:

- ⇒ 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* (ondagigante).
- ⇒ 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, exceto em caso de extrema urgência (ex. feridos graves, fugas de gás ou incêndios).

**TENHA EM LOCAL ACESSÍVEL OS NÚMEROS DE TELEFONE DOS SERVIÇOS DE EMERGÊNCIA.**

**Informe-se e colabore, as suas ações podem ser determinantes...**

## TELEFONES ÚTEIS

SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL

**967 259 905**

N.º DE EMERGÊNCIA NACIONAL

**112**

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 Autoproteção



# 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 a diferença.

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

## Antes de um sismo

### PREPARE A SUA CASA

- ⇒ Liberte as saídas e os corredores de móveis e outros objetos.
- ⇒ Fixe as estantes ou móveis pesados, as 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 um extintor em casa. Aprenda a usá-lo e faça a revisão periódica.



# PLANO DE PROTECÇÃO

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

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

## EM CASA OU NUM EDIFÍCIO

### Locais mais SEGUROS

- ⇒ Cantos das divisões, de preferência junto de paredes mestras.
- ⇒ Debaixo de mesas, camas ou outras superfícies resistentes.

### Locais mais PERIGOSOS

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

## Tenha sempre à mão um estojo de emergência

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

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

## Durante um sismo

### 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 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.
- ⇒ Se está numa sala de espetáculos não se precipite para as saídas e nunca utilize elevadores;

