

## 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 electricidade 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 electricidade. Não toque em objectos metálicos que estejam em contacto com fios eléctricos.



- 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).

- 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 fracturas, a não ser que haja perigo de incêndio, inundaçao ou derrocada. Peça ajuda.

- Ligue o rádio e fique atento às instruções difundidas.

- Não utilize o telefone, excepto em caso de extrema urgência (feridos graves, fugas de gás ou incêndios).

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

**COLABORE,  
a protecção  
começa em si.**

### TELEFONES ÚTEIS

**112**

Nº DE EMERGÊNCIA

SERVIÇO MUNICIPAL  
PC

PSP/GNR

BOMBEIROS

Para mais informações  
consulte a internet em:  
[www.proteccacaocivil.pt](http://www.proteccacaocivil.pt)

**PREVENIR ➔ PLANEAR ➔ SOCORRER**



Ministério da Administração Interna  
Autoridade Nacional de Protecção Civil

Avenida do Forte em Carnaxide - 2794-112 Carnaxide  
Tel.: 21 424 7100 Fax: 21 424 7180  
e-mail: geral@prociv.pt / Site: www.proteccacaocivil.pt



# Sismos

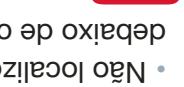
## Autoprotecção





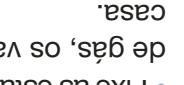
usa-lo e faça a revisão periódica.

- Tenha um extintor em casa. Aprenda a debaixo de candeiros. Cuidado com os vírus!
- Não localize as camas perto de janelas ou prateleiras mais baixas das estantes.



Coloque os objetos mais pesados nas casas.

- Fixe as estantes ou móveis pesados, as garras de gás, os vasos e florérias às paredes de sua casa.
- Liberete as saídas e os corredores de móveis outros objetos.



## PREPARE A SUA CASA

### Antes



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

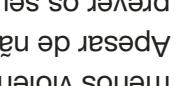


## AUTOPROTEÇÃO

### Sismos



O sismo é um fenômeno 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. Mantenha calma e saber agir pode marcar a diferença.



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

## PLANO DE PROTEÇÃO

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

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

EM CASA OU NUM EDIFÍCIO

Locais mais SEGUROS

Locais mais PERIGOSOS

• Debaixo de portas, de preferência em paredes superfícies resistentes.

• Cantos das salas.

• Vãos de portas, de preferência em paredes mestras.

• Debaixo de mesas, camas ou outras superfícies resistentes.

• Nuncas utilize os elevadores.

• Ajeehe-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.

• Se estiver na rua mantenha-se afastado dos edifícios altos, espelhos, chaminés e outros objetos que possam cair.

• Em casa ou num edifício

Mantenha a CALMA!

Durante

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

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

• Agasalhos.

• Medicamentos essenciais.

• Estilo de primeiros socorros.

• Pilhas de reserva.

• Lanterna a pilhas.

• Rádio a pilhas.

• Saídas.

• Junto a janelas, espelhos e chaminés.

• Elevadores.

• No meio das salas.

• Junto a janelas, espelhos e chaminés.

• Sair das salas.

• Debaixo de mesas, camas ou outras superfícies resistentes.

• Cantos das salas.

• Vãos de portas, de preferência em paredes mestras.

• Debaixo de mesas, camas ou outras superfícies resistentes.

• Nuncas utilize os elevadores.

• Ajeehe-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.

• Se estiver na rua mantenha-se afastado dos edifícios altos, espelhos, chaminés e outros objetos que possam cair.

• Em casa ou num edifício

Mantenha a CALMA!



- Se for a conduzir pare o veículo, longe de edifícios, muros, encostas, postes e cabos de alta tensão, e permaneça dentro dele.

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

- Nunca utilize os elevadores.

- Ajeehe-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.

- Dêixa-se para um local seguro e mantenha-se afastado de janelas, espelhos, chaminés e outros objetos que possam cair.
- Em casa ou num edifício

- Mantenha a CALMA!