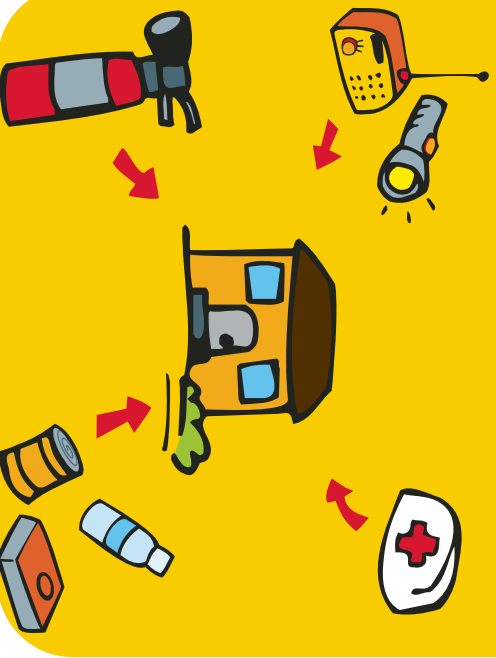


## SE VIVES NUMA ZONA SISMICA ... O QUE FAZER!

- Aprende a desligar a água, o gás e a electricidade.
- Coloca os objectos mais pesados nas prateleiras mais baixas das estantes.
- Não deixes os brinquedos espalhados nos corredores e saídas.
- Cuidado com os vidros! Não coloques a cama junto de janelas.
- Em casa tem sempre à mão rádio e lanterna, com pilhas de reserva, e uma caixinha de primeiros socorros.
- Diz aos teus familiares para terem em casa:
  - um extintor;
  - os medicamentos mais necessários;
  - reservas de água e comida (enlatada e embalada).



**Não ocupes o telefone, excepto em caso de emergência.**

**SOCORRO  
LIGA  
112**

Para mais informações consulta a internet em:  
[www.proteccao civil.pt](http://www.proteccao civil.pt)

**PREVENIR → PLANEAR → SOCORRER**



Ministério da Administração Interna  
Autoridade Nacional de Protecção Civil  
Avenida do Forte em Camaxide - 2794-112 Camaxide  
Tel.: 21 424 7100 Fax: 21 424 7180  
e-mail: [geral@proctiva.pt](mailto:geral@proctiva.pt) / Site: [www.proteccao civil.pt](http://www.proteccao civil.pt)



**sismos**  
Estás preparado?



# 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 protecção começa em ti e na tua casa.**

## Durante o Sismo

**Vai para um lugar seguro...R PIDO.**

**Protege-te:**

- debaixo de uma mesa pesada ou da cama;
- nos cantos das salas ou v os de portas;
- ajoelha-te. Cobre a cara e a cabe a com as m os.



**Afasta-te de:**

- vidros;
- janelas;
- objectos que possam cair;
- elevadores e escadas;
- centro das salas.



**NA RUA**

**Vai para um local aberto.**

**Afasta-te de:**

- postes de electricidade;
- árvores;
- candeeiros;
- edificios e muros.
- Caso estejas no rés-do-chão, e se a rua for larga (mais larga do que a altura dos prédios), sai rapidamente e vai para o meio da rua.

**Locais com muitas pessoas**

(ex.: cinema e centro comercial)

- **N o corras** para a saída. Todos têm tendência a correr, o que está errado porque podem magoar-se.
- Vai para um lugar seguro, rapidamente. Não saias de lá antes do sismo terminar.

**Logo após o Sismo**

- Corta imediatamente o gás, electricidade e água porque pode haver fugas.
- Utiliza a lanterna a pilhas. Não acendas velas, fósforos ou isqueiros. Não ligués nem desligues interruptores.
- Fica afastado de fios eléctricos soltos e não toques nos objectos metálicos que estejam em contacto com eles.
- Não andes descalço porque podes magoar-te.
- A seguir ao primeiro abalo sísmico pode haver outros abalos de menor intensidade (réplicas). Fica atento à queda de objectos e:
  - protege a cabeça e a cara. Usa um casaco, manta ou capacete;
  - 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 d o-se sem aviso, por isso tens de agir com grande rapidez.

Eles duram poucos segundos, mas podem ser muito assustadores!

Aprende a proteger-te e tudo ser mais f cil.

Cumpr e as recomenda es transmitidas pela r dio.

Contar at 50 em voz alta ajuda-te a ficar calmo.