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, inundação 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).

COLABORE!
A proteção começa em si.

TELEFONES ÚTEIS

112 Nº DE EMERGÊNCIA	**256 370 800** PROTEÇÃO CIVIL SERVIÇO MUNICIPAL
256 300 030 PSP FEIRA	**256 377 600** BOMBEIROS FEIRA

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

Ministério da Administração Interna
Autoridade Nacional de Proteção Civil

consulte a internet em:
www.proteccaocivil.pt
e-mail: geral@prociv.pt / Site: www.proteccaocivil.pt

ANPC
AUTORIDADE NACIONAL DE PROTECÇÃO CIVIL

PREVENIR PLANEAR SOCORRER

Sismos

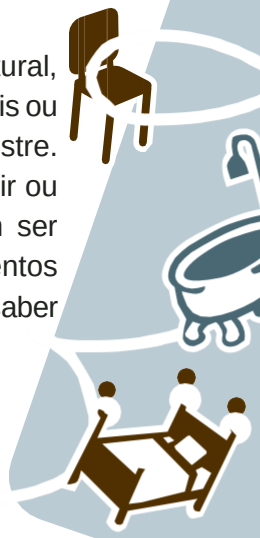
Autoproteção

Sismos

AUTOPROTEÇÃO

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

PREPARE A SUA CASA

- Liberte as saídas e os corredores de móveis e outros objectos.
- Fixe as estantes ou móveis pesados, as garrafas de gás, os vasos e floreiras às paredes de sua casa.
- Coloque os objectos 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 PROTEÇÃO

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

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

EM CASA OU NUM EDIFÍCIO

Locais mais SEGUROS

- Vãos de portas, de preferência em paredes mestras.
- Cantos das salas.
- Debaixo de mesas, camas ou outras superfícies resistentes.

Locais mais PERIGOSOS

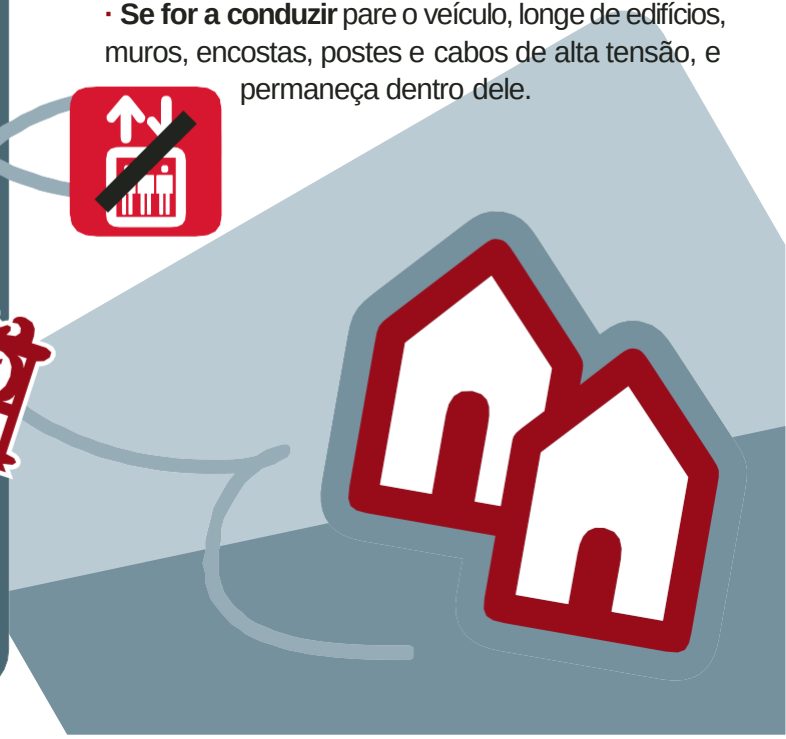
- Elevadores.
- Junto a janelas, espelhos e chaminés.
- No meio das salas.
- Saídas.

Tenha sempre à mão um estojo de emergência

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

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

Durante

Mantenha a CALMA!

- **Em casa ou num edifício**
  - Dirija-se para um local seguro e mantenha-se afastado de janelas, espelhos, chaminés e outros objectos 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 electricidade e outros objectos 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.