

## Medidas de Autoproteção

# CASO DE SISMOS



### Antes do sismo

- Desligue a água, o gás e a eletricidade.
- Coloque os objetos mais pesados nas prateleiras mais baixas das estantes.
- Não deixe objetos espalhados nos corredores e saídas.
- Não coloque a cama junto de janelas.
- Em casa tenha sempre à mão rádio e lanterna, com pilhas de reserva, e um estojo de primeiros socorros.
- Tenha em casa: Um extintor; os medicamentos mais necessários;
- Reservas de água e comida (enlatada e embalada) e cópia dos documentos de identificação.



### Durante o sismo

- **Vá para um lugar seguro... RÁPIDO!**
  - Debaixo de uma mesa resistente ou da cama;
  - Nos cantos das salas ou vãos de portas; Ajoelha-se;
  - Cubra a cara e a cabeça com as mãos;
  - Não utilize elevadores e escadas.
- **Afaste-se de:** Vidros; Janelas; Objetos que possam cair;
  - Centro das salas.
- **Na rua vá para um local aberto.**
  - Afaste-se de: Postes de eletricidade; Árvores; Candeeiros; Edifícios e Muros;
- **Em locais com muitas pessoas** (ex.: cinema, centro comercial):
  - Não corra para a saída. Todos têm tendência para correr, podem magoar-se;
  - Vá para um lugar seguro;
  - Não saia de lá antes de o sismo terminar.



### Após o sismo

- Se estiver em casa, corte imediatamente o gás, eletricidade e água porque pode haver fugas.
- Utilize a lanterna a pilhas. Não acenda velas, fósforos ou isqueiros. Não ligue nem desligue interruptores.
- Fique afastado de fios elétricos soltos e não toque nos objetos metálicos que estejam em contacto com eles.
- Não ande descalço, porque pode magoar-se.
- A seguir ao primeiro abalo sísmico pode haver outros abalos de menor intensidade (réplicas).
- Fique atento à queda de objetos, proteja a cabeça e a cara.  
- Use um casaco, manta ou capacete.
- Afaste-se da praia ou do mar. Pode haver uma onda gigante (tsunami).
- Nunca use elevadores, use as escadas.



Cumpra sempre as indicações das autoridades