

Medidas de Autoproteção

CASO DE SISMOS



Antes do sismo

- Aprende a desligar a água, o gás e a eletricidade.
- Coloca os objetos mais pesados nas prateleiras mais baixas das estantes.
- Não deixes objetos espalhados nos corredores e saídas.
- Não coloques a cama junto de janelas.
- Em casa tem sempre à mão rádio e lanterna, com pilhas de reserva, e um estojo 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) e cópia dos documentos de identificação.



Durante o sismo

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

Cumpe sempre as indicações das autoridades
ou dos adultos



Após o sismo

- Se estiveres em casa, corta imediatamente o gás, eletricidade e água porque pode haver fugas.
- Utiliza a lanterna a pilhas. Não acendas velas, fósforos ou isqueiros. Não liguês nem desligues interruptores.
- Fica afastado de fios elétricos soltos e não toques nos objetos 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 objetos, protege a cabeça e a cara.
 - Usa um casaco, manta ou capacete.
- Afasta-te da praia ou do mar. Pode haver uma onda gigante (tsunami).
- Nunca uses elevadores, usa as escadas.