

## SE VIVES numa zona sísmica ... 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.proci.pt](http://www.proci.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@proci.pt](mailto:geral@proci.pt) / Site: [www.proci.pt](http://www.proci.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...RÁPIDO.**

### Protege-te:

- debaixo de uma mesa pesada ou da cama;
- nos cantos das salas ou vãos de portas;
- ajoelha-te. Cobre a cara e a cabeça com as mãos.



### 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;
  - edifícios 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)

- **Não 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 liguem nem desliguem 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 dão-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 será mais fácil.

Cumpe as recomendações transmitidas pela rádio.

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