

## O QUE FAZER NOS PRIMEIROS MINUTOS APÓS O SISMO

- Mantém a calma mas conta com a existência de possíveis réplicas.
- Não te precipites para as escadas ou saídas. Nunca utilizes elevadores.
- Não acendas fósforos ou isqueiros nem lighes interruptores, porque pode haver fugas de gás ou curto-circuitos. Utiliza lanternas a pilhas.
- Corta imediatamente a água, o gás e a electricidade.
- Calça sapatos e protege a cabeça e a cara com um casaco, uma manta, um capacete ou um objecto resistente.
- Evita passar próximo de fios eléctricos soltos e não toques em objectos metálicos em contacto com eles.
- Se puderes, solta os animais domésticos. Eles tratam de si próprios.
- Liga o rádio e cumpre as recomendações que forem transmitidas.



**NÃO TE ESQUEÇAS. A TUA PROTECÇÃO COMEÇA EM TI.**

### » VAMOS TODOS COLABORAR NO SOCORRO

- Não utilizes o telefone excepto em caso de extrema urgência (feridos graves, fugas de gás, incêndios, etc.).
- Não circules pelas ruas para observar o que aconteceu. Liberta-as para as viaturas de socorro.



### Telefones úteis:

N.º de Emergência	SMPC	PSP/GNR	Bombeiros
<b>112</b>			

Para mais informações consulte a internet em: [www.snpc.pt](http://www.snpc.pt)



MINISTÉRIO DA ADMINISTRAÇÃO INTERNA  
SERVIÇO NACIONAL DE PROTECÇÃO CIVIL

Avenida do Forte em Carnaxide - 2799-512 CARNAXIDE  
Telefone: 21 424 7100 - Fax: 21 424 7180  
e-mail: [snpcpor@snpc.pt](mailto:snpcpor@snpc.pt)

# Estás preparado para um sismo ?



# Sismos



# ESTÁS PREPARADO PARA UM SISMO ?

## » PREPARA A TUA CASA

- Facilita os movimentos para caso de sismo. Não deixes brinquedos ou outros objectos nos corredores e nas saídas.
- Diz aos teus Pais para fixarem as estantes ou móveis pesados, as botijas de gás e os vasos às paredes de casa.
- Coloca os objectos mais pesados nas prateleiras mais baixas das estantes.
- Não coloques a tua cama perto da janela. Cuidado com os vidros!
- Aprende a desligar a água, o gás e a electricidade.

## » SABES QUAIS SÃO

### OS LOCAIS MAIS SEGUROS DA TUA CASA?

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

### E OS LOCAIS MAIS PERIGOSOS ?

- Elevadores.
- Escadas.
- Perto de janelas, espelhos e chaminés.
- Junto a objectos, candeeiros e móveis que possam cair.
- No meio das salas.

## » TEM SEMPRE À MÃO

- Uma lanterna a pilhas, um rádio portátil e pilhas de reserva, um estojo de primeiros socorros e um extintor (verifica o prazo de validade)
- Os medicamentos mais necessários.

**TEM SEMPRE À MÃO OS NÚMEROS DE TELEFONE DOS SERVIÇOS DE EMERGÊNCIA (BOMBEIROS, AMBULÂNCIAS, POLÍCIA) E DOS TEUS PAIS.**



# SABES QUE FAZER DURANTE UM SISMO?



## SE ESTÁS DENTRO DE CASA OU DE UM EDIFÍCIO

- Se vives num prédio não te precipites para as saídas. Cuidado que podem ficar congestionadas.
  - Nunca utilizes elevadores.
  - Coloca-te num sítio seguro, ajoelha-te e protege os olhos e a cabeça com as mãos.
  - Mantém-te afastado de janelas, espelhos e chaminés. Cuidado com a queda de candeeiros, móveis ou outros objectos!
  - Espera em segurança até que o sismo termine. Mantém-te sempre calmo. Vai contando alto e devagar até 50.
- Se estiveres no rés-do-chão de casa e a tua rua for larga (mais larga que a altura dos edifícios), sai de casa rapidamente, mas com calma, e caminha para um local aberto, sempre pelo meio da rua.

## SE ESTÁS NUM LOCAL COM GRANDE CONCENTRAÇÃO DE PESSOAS (Cinema, centro comercial ou outro)

- Não te precipites para as saídas. As escadas e as portas podem ficar cheias de escombros e de gente.
- Fica dentro do edifício até o sismo terminar. Sai depois com calma mas tem atenção às paredes, chaminés, fios eléctricos, candeeiros e outros objectos que possam cair.



## SE ESTÁS NA RUA

- Dirige-te para um local aberto e aguarda. Não andes a vaguear pelas ruas.
- Mantém-te afastado dos edifícios e dos postes de electricidade. Afasta-te de taludes e de muros que possam desabar.
- Não vás para casa enquanto durar o sismo.

**MANTÉM A CALMA.**