

SISMOS



Serviço Nacional
de Bombeiros e
Protecção Civil

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 podemos 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.**



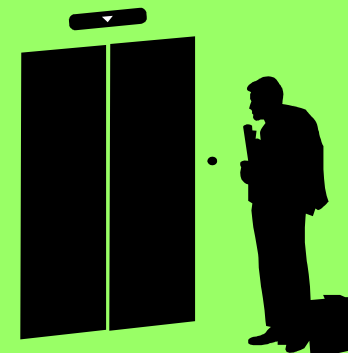
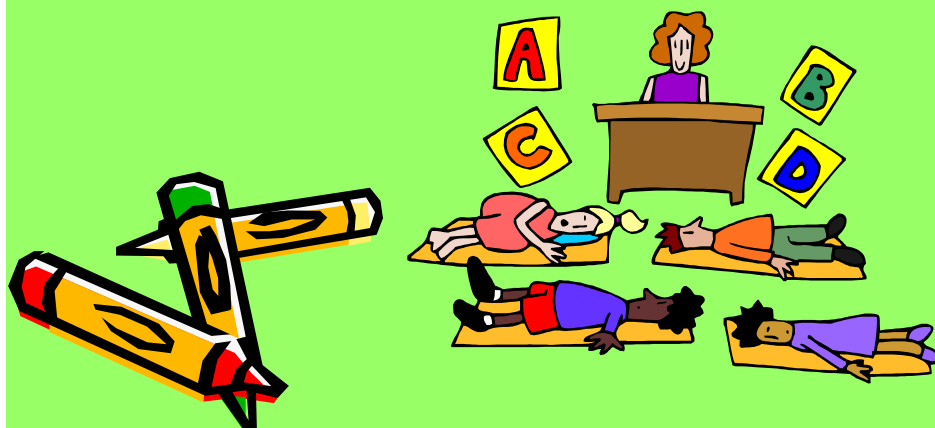
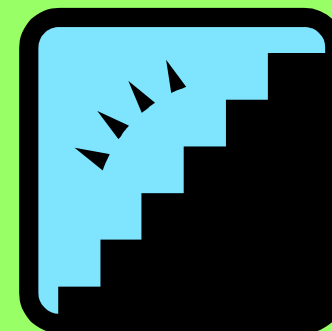
DURANTE O SISMO

- 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;
- o meio 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 lighes nem deslighes interruptores.

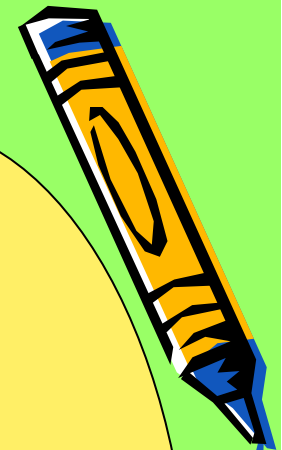


LOGO APÓS O SISMO

- 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 queda de objectos, devido a outros abalos de menor intensidade (réplicas). Fica atento 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**

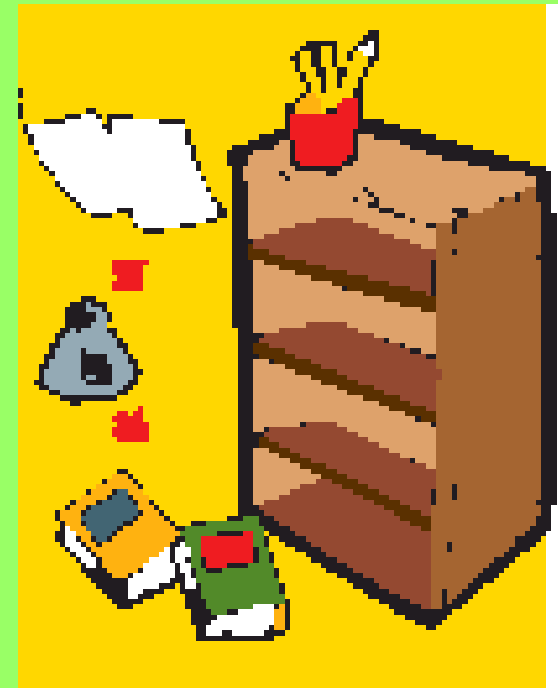


- Cumpre as recomendações transmitidas pela rádio.
- Os sismos dão-se sem aviso, por isso tens que ser **SUPER RÁPIDO** a agir!
- Aprende a proteger-te e tudo será mais fácil.
- Eles duram poucos segundos, mas podem ser muito assustadores!
- Contar até **50** em voz alta ajuda-te a ficar calmo.



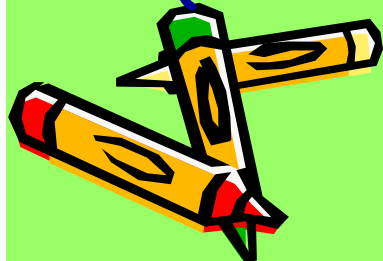
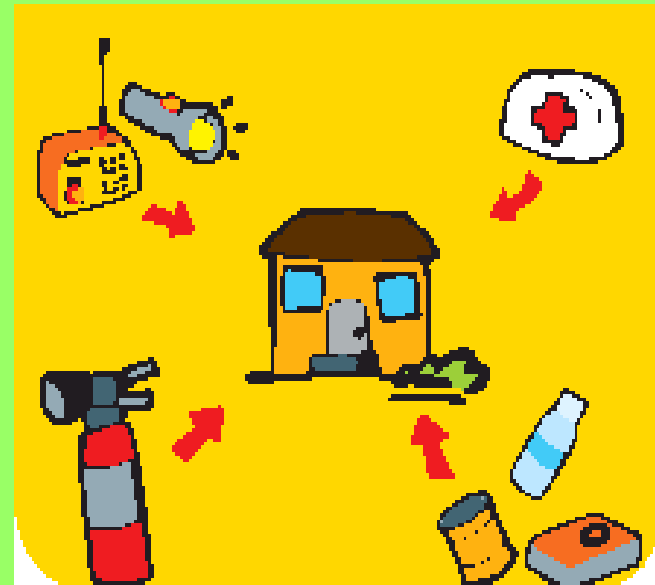
SE VIVES NUMA ZONA SÍSMICA ... O QUE FAZER !

- Aprende a desligar a água, o gás e a electricidade.
- Coloca os objectos mais pesados nas prateleiras mais baixas das estantes.
- Não deixe os brinquedos espalhados nos corredores e saídas.
- Cuidado com os vidros! Não coloques a cama junto de janelas.



SE VIVES NUMA ZONA SÍSMICA ... O QUE FAZER !

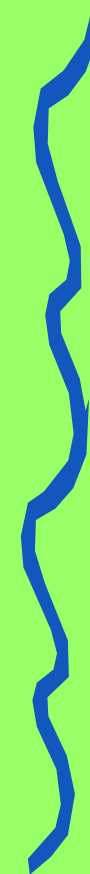
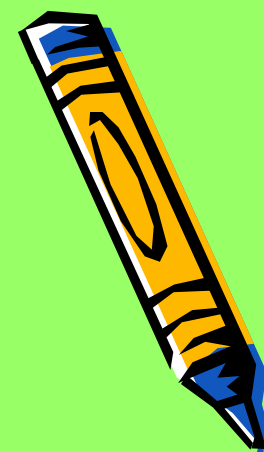
- Em casa tem sempre à mão rádio e lanterna, com pilhas de reserva, e uma caixinha de primeiros socorros.
- Diz aos teus familiares para terem em casa:
 - um extintor;
 - os medicamentos mais necessários;
 - reservas de água e comida (enlatada e embalada).



Não ocupes o telefone, excepto em caso de emergência.



SOCORRO
LIGA
112





Ministério da Administração Interna

Serviço Nacional de Bombeiros e Protecção Civil

Avenida do Forte em
Carnaxide – 2794 – 112 Carnaxide
Tel.: 21 424 7100 Fax: 21 424 7180
E-mail: snbpc@snbpc.pt

Para mais informações
consulte a internet em: www.snbpc.pt

PREVENIR -> PLANEAR -> SOCORRER



SISMOS

AUTOPROTECÇÃO



SISMOS

AUTOPROTECÇÃO

- 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
autoprotecção contidas
neste documento e
divulgue-as.**



Antes

PREPARE A SUA CASA

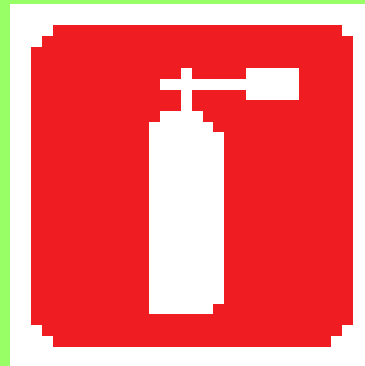
- Liberte as saídas e os corredores de móveis e outros objectos.
- Fixe as estantes ou móveis pesados, as garrafas de gás, os vasos e floreiras às paredes de sua casa.
- Coloque os objectos mais pesados nas prateleiras mais baixas das estantes.



Antes

PREPARE A SUA CASA

- 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 PROTECÇÃO

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

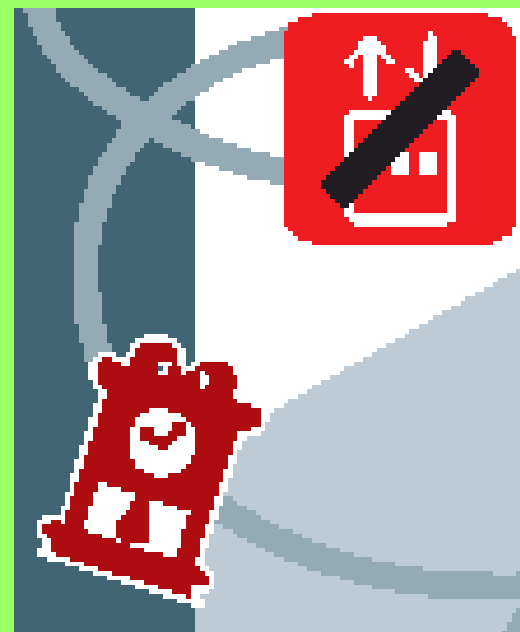
Locais mais **SEGUROS**

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



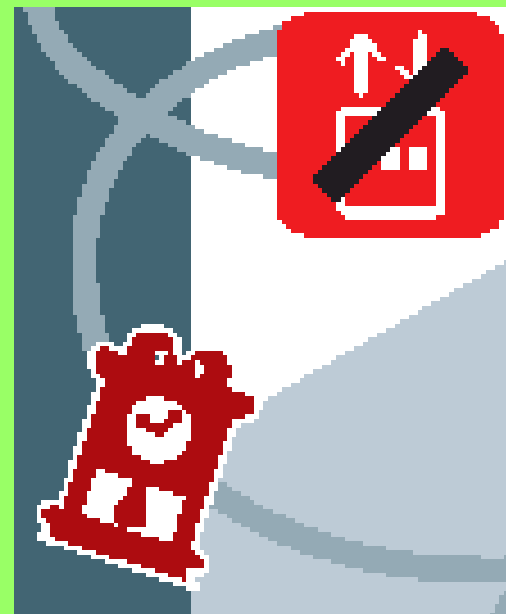
Locais mais PERIGOSOS

- 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.

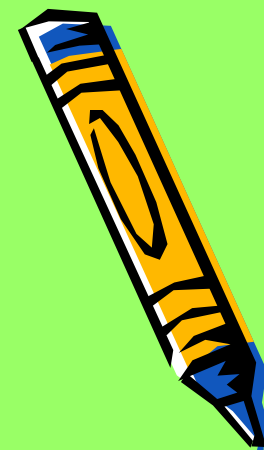
Ajoelhe-se e proteja a cabeça e os olhos com as mãos.

Não se precipite para as saídas se estiver num andar superior do edifício. As escadas podem ficar congestionadas.

Nunca utilize os elevadores.

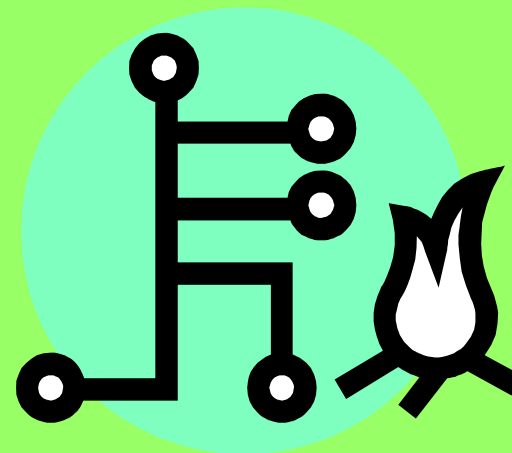


- **Se estiver na rua** mantenha-se afastado dos edifícios altos, postes de electricidade e outros objectos que possam cair. Dirija-se para um local aberto.
- **Se for a conduzir** pare o veículo, longe de edifícios, muros, encostas, postes e cabos de alta tensão, e permaneça dentro dele.

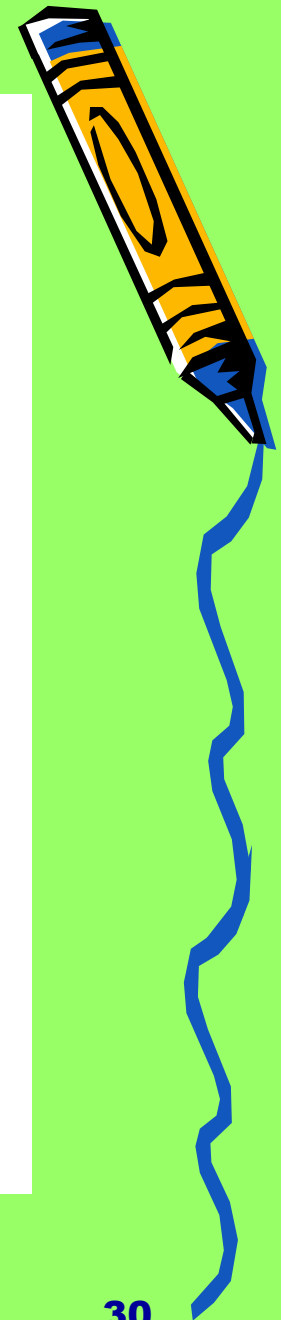
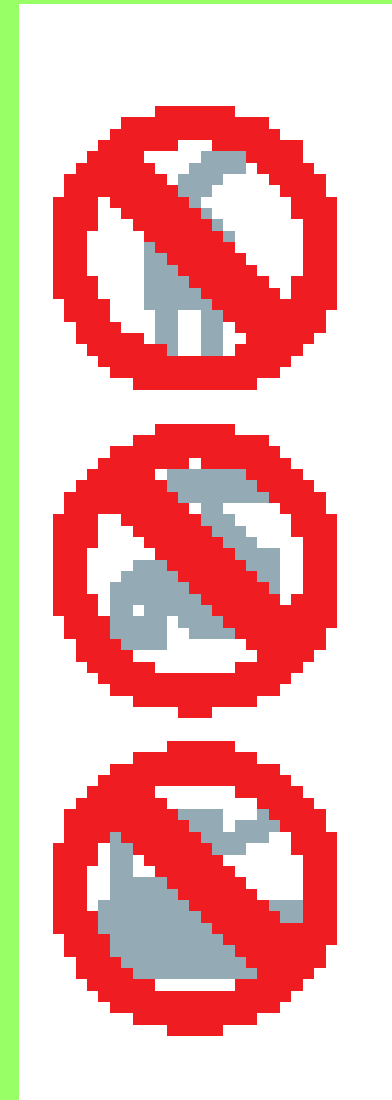


Nos primeiros minutos após o sismo

- 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 as 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.

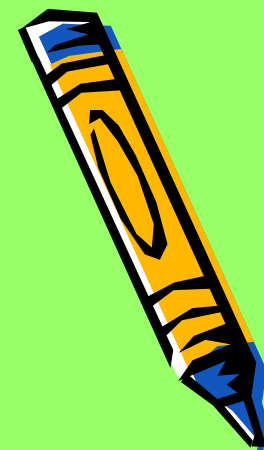


- Ligue o rádio e fique atento às instruções difundidas.
- Não utilize o telefone, excepto em caso de extrema urgência (feridos graves fugas de gás ou incêndios).

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



**COLABORE,
a protecção
começa em si.**



TELEFONES ÚTEIS

112

**N.º DE
EMERGÊNCIA**

**SERVIÇO
MUNICIPAL
PROTECÇÃO
CIVIL**

PSP/GNR

BOMBEIROS





Ministério da Administração Interna

Serviço Nacional de Bombeiros e Protecção Civil

Avenida do Forte em
Carnaxide – 2794 – 112 Carnaxide
Tel.: 21 424 7100 Fax: 21 424 7180
E-mail: snbpc@snbpc.pt

Para mais informações
consulte a internet em: www.snbpc.pt

PREVENIR -> PLANEAR -> SOCORRER

