



Os sismos podem ocorrer a todo o momento e sem qualquer aviso. Reduzir os perigos e saber como agir pode marcar uma grande diferença.

### 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)

## medidas de autoprotecção em caso de **sismo**



medidas de autoprotecção

**lembre-se, a protecção começa em si**



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)



# sismos

## Está preparado para um sismo ?

### ANTES

#### Prepare a sua casa

- Liberte as saídas e os corredores de móveis e outros objectos.
- Fixe as estantes ou móveis pesados, as botijas de gás, os vasos e floreiras às paredes de sua casa.
- Coloque os objectos mais pesados nas prateleiras mais baixas das estantes.
- Não localize as camas perto de janelas ou debaixo de candeeiros. Cuidado com os vidros!

### PLANO DE PROTECÇÃO

Os adultos e as crianças devem dialogar sobre o que se deve fazer se ocorrer um sismo

Ensine às crianças como desligar a electricidade, a água e o gás

#### Identifique os locais mais seguros de sua casa ou do local de trabalho:

- 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
- Junto a janelas, espelhos e chaminés
- No meio das salas
- Saídas

#### Tenha sempre à mão um Kit de emergência

- Lanterna a pilhas
- Rádio portátil a pilhas
- Pilhas de reserva
- Estojo de primeiros socorros
- Medicamentos mais necessários
- Extintor de incêndios (Informe-se nos bombeiros locais de como utilizar um extintor e não se esqueça de o recarregar todos os anos)

Tenha sempre armazenados água e alimentos enlatados para 2 ou 3 dias

### DURANTE

Mantenha a CALMA

- Se estiver em casa, dirija-se para um canto da sala ou quarto, ou proteja-se debaixo das ombreiras das portas ou de algum móvel sólido, como mesas ou camas. Ajoelhe-se e proteja a cabeça e os olhos com as mãos
- Mantenha-se afastado de janelas, espelhos, chaminés e outros objectos que possam cair
- Se estiver num grande edifício, não se precipite para as saídas. 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-lhe em cima. Dirija-se para um local aberto
- Se for a conduzir, pare a viatura longe de edifícios, muros, encostas, postos e cabos de alta tensão e permaneça dentro dela

### Nos primeiros minutos APÓS o sismo

- Mantenha a CALMA mas conte com a existência 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 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 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 outros materiais perigosos e inflamáveis
- Afaste-se das praias. Depois de um sismo pode produzir-se 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 trate de remover feridos com fracturas, a não ser que haja perigo de incêndio, inundação ou derrocada. Peça ajuda
- Ligue o rádio e fique atento às recomendações difundidas

**Conheça as medidas de autoprotecção em caso de sismo e divulgue-as.**