

SISMOS?! Eu sei o que fazer! E tu?

Antes – Medidas autoproteção

- ✓ Informa-te sobre as causas e efeitos possíveis de um sismo na tua zona;
- ✓ Fala sobre o assunto, de uma forma tranquila e serena, com os teus familiares e amigos;
- ✓ Certifica-te que todos sabem o que fazer, caso ocorra um sismo;
- ✓ Combina previamente um local de reunião, para o caso de te separares dos restantes membros da família durante o sismo;
- ✓ Colabora e prepara a tua casa de forma a facilitar os movimentos, libertando os corredores e passagens, arrumando móveis e brinquedos;
- ✓ Identifica os locais mais seguros: vãos de portas interiores, cantos de paredes mestras, debaixo de mesas e de camas;
- ✓ Alerta os teus pais para a necessidade de fixar as estantes, os vasos e floreiras às paredes da casa e para colocarem os objetos pesados, ou de grande volume, no chão ou nas estantes mais baixas;
- ✓ Aprende a desligar a eletricidade, a cortar a água e o gás;
- ✓ Afixa em local bem visível os números de telefone dos serviços de emergência;
- ✓ Prepara um Kit de 1^{os} Socorros, um de sobrevivência e um extintor.



Durante – Proteção

- ✓ Vai rapidamente para um lugar seguro;
- ✓ Protege-te;
- ✓ De joelhos, cobre a cara e a cabeça;
- ✓ Debaixo de uma mesa ou de uma cama;
- ✓ Nos cantos das salas ou vão de porta;
- ✓ Mantém-te afastado de janelas e espelhos e tem muito cuidado com a queda de candeeiros, móveis ou outros objetos;
- ✓ Não uses os elevadores;
- ✓ Mantém-te calmo e conta até 50 em voz alta, ajuda a acalmar-te.

Na rua,

- ✓ Afasta-te de árvores, postes de eletricidade, candeeiros, edifícios, varandas e zonas ribeirinhas.
- ✓ Procura espaços amplos/vazios, descampados.

Locais com mais pessoas (ex. cinema, centro comercial)

- ✓ Não corras para a saída;
- ✓ Procura um lugar seguro e aguarda que o sismo termine.



Depois

- ✓ Mantém a calma e conta com a ocorrência de possíveis réplicas;
- ✓ Não te precipites para as escadas ou saídas. Nunca utilizes elevadores;
- ✓ Não acendas fósforos ou isqueiros. Pode haver fugas de gás;
- ✓ Corta a água e o gás e desliga a eletricidade;
- ✓ Utiliza lanternas a pilhas;
- ✓ Liga o rádio e cumpre as recomendações que forem difundidas;
- ✓ Evita passar por locais onde existam fios eléctricos soltos;
- ✓ Não utilizes o telefone, excepto em caso de extrema urgência (feridos graves, fugas de gás ou incêndios);
- ✓ Não circules pelas ruas para observar o que aconteceu. Liberta-as para as viaturas de socorro;
- ✓ Não andes descalço;
- ✓ Afasta-te das zonas ribeirinhas;
- ✓ Na escola, aguarda pelas instruções dos responsáveis e junta-te à tua turma no local considerado como ponto de encontro.

Contatos Úteis:

Bombeiros Voluntários Sobral – 261 941 122 / G.N.R. de Sobral – 261 940 800
Município de Sobral – 261 940 300 / Centro de Saúde de Sobral – 261 940 243
Proteção Civil Municipal – 261 942 900 / N^o Nacional de Emergência - 112